

MITOS GAYA HIDUP SEHAT DALAM DRAMA KOREA

‘OH MY VENUS’

Malisa Amalia Chosun

malisamaliac@gmail.com

This study aims to describe the healthy lifestyle myths featured in the Korean drama 'Oh My Venus'. This research is interesting because the Korean wave or Hallyu itself is a pretty booming trend in Indonesia. In Korean dramas mostly put forward the beauty with an instant, like someone who does plastic surgery and then his life wages. However, in the drama Korea 'Oh My Venus' is not discussed merely about beauty, but more to a healthy lifestyle. The existence of this research became one of the studies related to a healthy lifestyle but with media studies disseminated by South Korea but globally. The methodology used in describing how the healthy lifestyle contained in this drama is the semiotics of Roland Barthes.

The formulation of the problem taken in this study is, "How is a healthy lifestyle featured in the Korean drama 'Oh My Venus'?" Researchers here do two meanings of denotation and connotation, which are then associated with theories already contained in the literature review. Among them are the Korean wave, pop culture, Korean drama characteristic, healthy lifestyle, consumer culture, consumer behavior, and urban society.

From the analysis, the results of healthy mythology research in the Korean drama 'Oh My Venus' affirms that a healthy lifestyle is not just about food consumed, but also about regular exercise, regular sleep patterns, and also mental health problems. However, in making a healthy lifestyle needs a separate business, because in addition to taking time apart, also requires a certain cost to do so.

Keywords: Hallyu, Korean wave, Korean drama, Healthy lifestyle, myth, Urban Citizen

PENDAHULUAN

Penulisan ini tentang mitos gaya hidup sehat yang ditampilkan dalam drama Korea ‘Oh My Venus’. Alasan memilih judul ini karena saya melihat fenomena yang ada saat ini bahwa *korean wave* sangat digemari dan menjadi primadona sejak beberapa tahun belakangan ini, yang mana sedikit banyak berpengaruh terhadap cara berpakaian, preferensi make up, selera musik bahkan gaya hidup yang dilakukan. Dalam drama Korea ini, yang paling menonjol adalah soal kesehatan pemerannya dengan menjalankan gaya hidup sehat. Di sini saya meneliti gaya hidup sehat yang ditampilkan dalam suatu media berasal dari Korea, namun penyebarannya secara global. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Teori yang digunakan di dalam penelitian ini adalah dari Roland Barthes yang menakankan interaksi

antara teks dengan pengalaman personal dan kultural penggunanya. Teori ini akan membantu penulis dalam mendeskripsikan hal-hal yang ditampilkan dalam drama Korea 'Oh My Venus'.

Kesehatan ini erat kaitannya dengan gaya hidup yang dipilih oleh seseorang. Sehat sendiri memiliki berbagai definisi dari WHO '*health is a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of the diseases or infirmity*' yang berarti sehat adalah keadaan sejahtera, sempurna dari fisik, mental, dan sosial yang tidak terbatas hanya pada bebas dari penyakit atau kelemahan saja. Menjadi benar-benar sehat baik dari fisik maupun psikologis merupakan hak fundamental setiap orang tanpa membedakan ras, agama, jenis kelamin, politik yang dianut, dan tingkat sosial ekonominya. Sehat ialah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Dalam upaya menjaga kesehatan, tidak dapat lepas dari gaya hidup yang dijalani. Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang tercermin dalam kegiatan, minat dan pendapat (Kotler dan Keller 2009:175). Sementara menurut Mowen (2002) gaya hidup menunjukkan bagaimana seseorang tersebut membelanjakan uangnya dan apa saja yang ia lakukan dalam pengalokasian waktu. Jika menurut David Chaney gaya hidup adalah pola-pola tindakan yang membedakan satu orang dengan orang yang lain. Gaya hidup ini berkaitan dengan kultural yang masing-masing gaya, tatakrama, cara menggunakan barang dan waktu tertentu yang merupakan karakteristik suatu individu dan kelompok, namun bukanlah suatu pengalaman sosial, akan tetapi lebih cenderung kepada seperangkat praktik dan sikap-sikap yang masuk akal dalam konteks tertentu (Chaney, 1996).

Mei-Fang Chen (2009) gaya hidup sehat berarti sebagai perilaku individu (kegiatan, minat, serta hal-hal lain yang membuat seseorang membelanjakan uangnya) yang berhubungan dengan kesehatan dengan indikator makanan organik, perawatan kesehatan, dan keseimbangan hidup. Gaya hidup sehat sendiri intinya adalah "mengerjakan secara konsisten makan sehat dan berolahraga dengan teratur". Pola makan sehat maksudnya adalah makanan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan individu masing-masing.

Berjalan seiringnya kesadaran akan keinginan akan makanan yang bervariasi ditambah dengan kesadaran akan pemeliharaan kesehatan, variasi kuliner dapat ditemukan dengan mudah bahkan banyak media yang memfasilitasi penonton untuk mendapatkan referensi makanan dengan mudah dan lengkap. Selain itu, ketertarikan masyarakat urban pada makanan cepat saji yang kian meningkat, apalagi dengan alasan mempersingkat waktu. Padahal disadari bahwa *fast food* tidak memiliki kandungan gizi yang seimbang dan beresiko membahayakan

kesehatan. Pada umumnya menu fast food mengandung lebih tinggi kalori, garam dan lemak termasuk kolesterol, dan menu tipe western umumnya hanya sedikit mengandung serat. Salah satu masalah yang menghantui masyarakat urban terkait kesehatan adalah *overweight* dan obesitas.

Di Korea, berdasarkan temuan Yoon YS (2004), bahwa prevalensi seseorang yang terkena MetS di Korea pada orang dewasa yang berusia lebih dari tiga puluh tahun adalah 20,8% untuk pria dan 26,9% untuk perempuan, dan jumlah tersebut terus meningkat setiap tahunnya. MetS atau sindrom metabolik adalah suatu sindrom yang terdiri dari berbagai gejala seperti peningkatan ukuran lingkar pinggang, peningkatan kadar trigliserida darah, penurunan kadar *high density lipoprotein* (HDL)-kolesterol darah, tekanan darah tinggi, dan intoleransi glukosa. MetS ini sendiri erat berkaitan dengan gaya hidup yang dijalani oleh seseorang tersebut. Resiko dari MetS yaitu meningkatnya resiko penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe dua karena pengelompokan faktor-faktor resiko metabolik, termasuk obesitas perut, hipertensi, hiperglikemia, dan dislipidemia.

Berbagai fenomena yang biasa terjadi pada masyarakat urban seperti yang telah disebutkan sebelumnya ditampilkan di dalam drama Korea 'Oh My Venus'. Drama Korea ini mengacu pada drama televisi dalam format miniseri yang menggunakan bahasa Korea. Saya memilih drama Korea, karena memang telah memiliki popularitas yang tinggi. Bahkan *Hallyu* masih berlangsung sampai saat ini, sejak kurang-lebih sepuluh tahun yang lalu. Di samping itu ketika menengok ke dalam negeri, dalam sinetron atau opera sabun yang ada di Indonesia sendiri juga belum ada yang mengangkat terkait kesehatan. Selama ini sinetron Indonesia memiliki premis klasik yang tidak berkaitan dengan kesehatan. Sehingga opera sabun yang mengangkat tema kesehatan adalah hal yang berbeda dan menarik. Selama ini jika di Indonesia hanya mengandalkan talkshow untuk menunjukkan kesehatan dalam media massa.

Penelitian ini merupakan penelitian tekstual, yakni mencari *latent meaning* yang terkandung dalam teks-teks media massa. Alan McKee (2003) menjelaskan bahwa analisis tekstual adalah sebuah metodologi: "*a way of gathering and analysing information in academic research,*" (McKee, 2003). Dengan kata lain, analisis tekstual adalah cara yang digunakan untuk mendapatkan dan menganalisis informasi dalam riset akademik. McKee juga menambahkan bahwa analisis tekstual berarti interpretasi-interpretasi yang dihasilkan dari teks. Interpretasi ini adalah proses ketika kita melakukan *encoding* sekaligus *decoding* terhadap

tanda-tanda dalam kesatuan teks yang dihasilkan. Penelitian tekstual ini juga tak bisa lepas dari budaya mana teks-teks diproduksi.

Teks sendiri merupakan semua yang tertulis, gambar, film, video, foto, desain grafis, lirik lagu, dan lain-lain yang menghasilkan makna (McKee, 2001). Tambahan, pengertian teks tidak hanya meliputi hasil produksi media massa atau publikasi, teks juga bisa diartikan sebagai realitas sehari-hari yang mempunyai atau menghasilkan makna.

Saya menggunakan teori semiotik dari Roland Barthes yang menekankan interaksi antara teks dengan pengalaman personal dan kultural penggunanya, interaksi antara konvensi dalam teks dan konvensi yang benar-benar dialami. Roland Barthes ini sendiri mengembangkan semiotika menjadi tingkatan penandaan, yaitu konotasi dan denotasi. Denotasi adalah tingkat pertandaan yang menjelaskan hubungan penanda dan petanda pada realitas, menghasilkan makna eksplisit, langsung, dan pasti. Sementara konotasi terdapat dalam tingkat kedua setelah denotasi yang menjelaskan hubungan penanda dan pertanda yang di dalamnya yang mengandung makna tidak eksplisit, tidak langsung, dan tidak pasti.

Mitos yang ada di media massa selalu diulang-ulang sehingga masyarakat menerima mitos yang ada di media massa menjadi satu realitas yang ada. Padahal media massa berperan merekonstruksi realitas yang ada. Realitas yang ada di media massa merupakan realitas yang telah dipilih berdasarkan kepentingan institusi terkait.

Konsep mitos yang dimaksudkan dalam pemikiran Barthes adalah ketika suatu pemaknaan terletak pada kedua penandaan, yaitu suatu tanda memiliki makna denotasi yang kemudian berkembang menjadi makna konotasi, makna konotasi yang berkembang tersebut dapat dikatakan sebagai mitos. Pada kasus ini, gaya hidup sehat dalam makna denotasi yaitu gaya hidup yang ditampilkan dalam teks drama Korea 'Oh My Venus' ini kemudian dideskripsikan sedemikian rupa, yang kemudian dihubungkan teori-teori yang berkaitan, kemudian menemukan konotasinya. Dari konotasi tersebut dapat terlihat mitos yang berkembang.

Metode yang digunakan oleh peneliti adalah analisis tekstual, lebih tepatnya semiotika dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu mendeskripsikan penggambaran sehat masyarakat urban yang ditampilkan dalam drama Korea yang sepanjang enam belas episode ini serta menganalisisnya.

PEMBAHASAN

Terdapat tiga sub bab dalam bab ini yaitu mitos konsumsi dan gaya hidup sehat dalam drama Korea ‘Oh My Venus’, yang menjelaskan hubungan antara konsumsi yang dilakukan oleh tokoh-tokoh dalam drama Korea tersebut dengan gaya hidup sehat. Lalu sub bab selanjutnya terdapat mitos komodifikasi dan gaya hidup sehat dalam drama Korea ‘Oh My Venus’, yang menjelaskan bahwa untuk melakukan gaya hidup sehat berarti harus mengonsumsi berbagai barang tertentu, menunjukkan gaya hidup yang tidak bisa dijangkau oleh kalangan biasa-biasa saja dengan berbagai hal yang dipilih dalam gaya hidupnya. Serta ada pula sub bab ketiga, yaitu mitos profesi dan gaya hidup sehat drama Korea ‘Oh My Venus’, yang menjelaskan hubungan antara profesi dari para pemain serta gaya hidup yang dilakukannya, yang menjelaskan karena ia berprofesi tertentu maka ia melakukan gaya hidup tertentu.




3.1 Mitos Konsumsi dan Gaya Hidup Sehat dalam Drama Korea Oh My Venus


Konsumsi yang dilakukan seseorang sangatlah berpengaruh terhadap gaya hidup sehat seseorang. Seseorang yang mengonsumsi berbagai makanan yang tidak cukup baik untuk tubuh secara berlebihan, dapat dikatakan tidak menjalani gaya hidup sehat, begitu juga sebaliknya. Gaya hidup sangat mempengaruhi berat badannya, karena itu lah kebanyakan orang yang tidak melakukan gaya hidup sehat cenderung memiliki berat badan yang tidak ideal. Pada penelitian (Prentice AM, Jebb SA. 1995) mengatakan bahwa gaya hidup memiliki peran penting terkait masalah berat badan.

Dalam ‘Oh My Venus’ sendiri yang menceritakan seseorang yang ingin berdiet menurunkan berat badannya, maka konsumsi memang perlu sangat diperhatikan.

Pada episode satu, penulis menemukan konsumsi Kang Joo-eun, salah satu tokoh utama yang melakukan berbagai metode dietnya. Dalam adegan ini, yang disebut metode yang berbeda berarti berbeda konsumsi yang dilakukan oleh Kang Joo-eun untuk dietnya. Dalam adegan ini ia mengonsumsi pisang, kubis, dan tahu.

SCENE	SHOT	VISUAL	DENOTASI
-------	------	--------	----------

<p>Metode diet kang Joo-eun yang beragam.</p>	<p>1</p>	 <p>(17:04)</p>	<p>Karakter: Kang Joo-eun</p> <p>Tata busana: baju rumah</p> <p>Setting: di rumah, depan sofa lebih tepatnya.</p> <p>Kang Joo-eun sedang memakan pisang.</p> <p><i>Background music:</i> menggunakan suara jenaka saat Kang Joo-eun menelan makanannya.</p> <p>Narasi: “Aku sudah mencoba berbagai metode”</p>
	<p>2</p>	 <p>(17:05)</p>	<p>Kang Joo-eun memakan kubis.</p> <p>Narasi: “Pisang, kubis.”</p>
	<p>3</p>		<p>Kang Joo-eun sedang memakan tahu.</p> <p>Narasi: “Dan bahkan tahu.”</p>

		(17:07)	
	4		<p>Kang Joo-eun muntah di kamar mandi.</p> <p>Narasi: “Terlalu banyak yang kucoba hingga aku jatuh sakit.”</p>

Tabel 3.1 Drama Korea Oh My Venus Episode 1, Kang Joo-eun Mencoba Berbagai Metode diet.

Sumber: Drama Korea Oh My Venus Episode 1

Pada *scene* di atas, *shot* pertama menampilkan Kang Joo-eun tengah rumah Kang Joo-eun tengah memakan pisang sebagai konsumsinya saat menjalankan diet, juga menampilkan pisang dengan jumlah cukup banyak ditambah dengan kulit pisang yang masih ada di atas meja.

Pada *shot* kedua, menampilkan Kang Joo-eun tengah memakan kubis sebagai konsumsinya saat menjalankan diet, juga ia dikelilingi dengan kubis baik kubis yang berwarna putih ataupun kubis berwarna ungu, baik yang masih berupa kubis utuh yang belum dipotong-potong maupun yang sudah dipotong-potong dan ditaruh di wadah tertentu.

Pada *shot* ketiga, Kang Joo-eun tengah memakan tahu sebagai konsumsinya saat menjalankan diet, juga ia dikelilingi dengan tahu baik yang ada di wadah tertentu, juga tahu yang ada di luar wadah tersebut. Ketiga *shot* tersebut menarasikan, “Aku sudah mencoba berbagai metode. Pisang, kubis, dan bahkan tahu.” Kang Joo-eun memakan pisang, kubis, dan bahkan tahu tidak dengan wajah bahagia, terlihat seperti orang yang bosan dengan makanan tersebut. Bahkan pada *shot* ketiga, yang mana saat ia memakan tahu terlihat ia dengan wajah tidak senang dan terpaksa menelannya.

Shot keempat menampilkan Kang Joo-eun muntah di toilet rumahnya, dengan narasi “Terlalu banyak yang kucoba, hingga aku jatuh sakit.” Menunjukkan bahwa akibat dari berbagai metode yang dicobanya hingga akhirnya ia jatuh sakit. Pada *shot* ini, ditampilkan Kang Joo-eun menggenggam *smartphone*-nya saat muntah dengan menonjolkan berbagai kata yang diperbesar dan dipertebal.

Pada *scene* di atas Kang Joo-eun menggunakan pakaian rumah atasan berwarna *pink* muda, bawahan berwarna *pink* tua. Ketiga *shot* tersebut Kang Joo-eun mengenakan kacamata, namun pada *shot* pertama ia hanya menjepit rambut bagian depannya ke belakang, pada *shot* kedua ia memakai bandana berwarna *navy blue* yang berbentuk pita, sementara *shot* ketiga ia memakai bandana berwarna hitam. *Setting* pada *shot* pertama sampai ketiga berada di depan sofa dengan bantal-bantal yang terdapat meja juga, yaitu ruang tengah.

Dalam adegan ini memperlihatkan Kang Joo-eun tengah mengonsumsi berbagai makanan tersebut saat di rumah, tanpa memperlihatkan konsumsi makanan yang ia lakukan saat ia di luar rumah. Padahal untuk seorang pekerja seperti ia, justru menghabiskan lebih banyak waktu berada di luar rumah, sehingga mengatur apa saja yang dikonsumsi saat berada di luar rumah jugalah sangat penting. Apalagi, adanya kecenderungan kurang memperhatikan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi jika makan di luar rumah.

Terdapat dialog, “Aku sudah mencoba berbagai metode” di sini, yang dimaksud oleh Kang Joo-eun sendiri bukan metode yang memang dicetuskan oleh ahli kesehatan, namun berdasarkan internet yang dikonsumsinya. Adanya berbagai sumber yang mengatakan bahwa tahu, kubis serta pisang yang dipercaya memiliki kalori yang rendah sehingga mempermudah untuk menurunkan berat badan.

Terlalu banyak informasi yang diterima dan memang diaplikasikan oleh Kang Joo-eun, lebih-lebih informasi tersebut belum tentu dari sumber yang memang kredibel pada adegan ini. Sehingga, implikasi pada tubuhnya sendiri membuat pencernaannya terganggu. Padahal dalam berdiet sendiri, perlu adanya pantauan dari yang ahli agar tidak menimbulkan dampak buruk pada tubuhnya. Walaupun tidak dengan pantauan ahli, tubuh tidak bisa dengan tiba-tiba mengonsumsi zat tertentu dan mengurangi zat yang biasanya dikonsumsi.

Kang Joo-eun memilih untuk mengambil jalan pintas, berbekal dengan informasi yang diterimanya tentang makanan-makanan yang berkalori rendah. Namun, ia sendiri kurang memperhatikan nilai gizi lainnya yang perlu diperhatikan seperti kandungan protein, lemak, vitamin, mineral, dan lainnya. Hal tersebut karena adanya keinginan dari Kang Joo-eun sendiri untuk dapat mengurangi berat badan dengan cepat, tanpa memikirkan konsekuensi yang akan diterimanya apalagi terkait dengan kesehatan tubuhnya. Seperti yang terdapat dalam adegan ini, dengan dialog Kang Joo-eun, “Terlalu banyak yang kucoba, hingga aku jatuh sakit.” Menunjukkan bahwa akibat dari berbagai metode yang dicobanya hingga akhirnya ia jatuh

sakit. Pada *shot* ini, ditampilkan Kang Joo-eun menggenggam *smartphone*-nya saat muntah di toilet rumahnya.

Bagi masyarakat yang terbiasa dengan mendapatkan informasi yang cepat seperti Kang Joo-eun, internet tentu saja menjadi salah satu acuan untuk melakoni diet tersebut. Walaupun sumber yang kredibel, karena adanya penerimaan yang cukup besar terhadap hal-hal baru, maka ada pikiran untuk mengapa tidak mencoba yang ada di internet. Seperti yang disampaikan oleh (Soerjono Soekanto, 1982) yang menyebutkan bahwa masyarakat urban mudah terpapar oleh suatu informasi yang baru, karena terbuka terhadap perubahan apapun.

Jika ditelisik, diet terkait dengan gaya hidup yang tidak bisa instan, perlu melalui banyak proses, memakan banyak waktu dan melakukan banyak usaha. Adegan di atas menunjukkan perilaku Kang Joo-eun yang ingin hasil maksimal yakni penurunan berat badan yang signifikan dengan waktu yang singkat. Hal tersebut, sesuai dengan salah satu karakteristik masyarakat urban yang sangat memikirkan waktu (Soerjono Soekanto, 1982), sehingga menginginkan proses yang instan dengan hasil maksimal.

Denotasi dari adegan ini adalah munculnya sosok yang representatif masyarakat urban yang ingin cepat dalam meraih sesuatu, dalam berdiet salah satunya. Dengan terbiasa mendapatkan informasi yang cepat pula, ia melakukan diet dengan mengandalkan temuan di internet. Namun karena terlalu banyak mencoba berbagai metode diet yang hanya mengonsumsi makanan tertentu, ia jadi jatuh sakit. Dengan denotasi yang ditampilkan demikian, menimbulkan makna konotasi dari adegan ini adalah dengan terlalu banyak informasi dari sumber yang tidak pasti, lalu merubah pola konsumsi dengan drastis tanpa memperhatikan tubuh, justru membuat sakit. Konotasi pada adegan ini juga menunjukkan bahwa diet tidak bisa instan, perlu adanya proses. Dengan melihat konsumsi Kang Joo-eun pada adegan ini yang serampangan dan kurang memperhatikan kesehatan, maka muncullah mitos bahwa berdiet membuatmu jatuh sakit.

Perilaku Kang Joo-eun dapat dilihat sebagai gaya hidupnya, menurut (Channey, 1996) mengatakan bahwa gaya hidup adalah pola-pola yang membedakan satu orang dengan orang lainnya. Pada adegan ini, perilaku yang dilakukan oleh kang Joo-eun memang terlihat seperti orang yang sedang berdiet dengan berbagai makanan yang dikonsumsinya


Namun melihat pola makan Kang Joo-eun di sini, Kang Joo-eun tidak terlihat seperti orang memang melakukan diet dengan gaya hidup sehat dengan berolahraga secara rutin dan memakan makanan yang bernutrisi. Karena jika hal demikian memang dilakukan oleh Kang


Joo-eun, kecil kemungkinan Kang Joo-eun jatuh sakit karena diet tersebut. Hal yang dilakukan Kang Joo-eun ini bertentangan dengan gaya hidup sehat, pola perilaku hidup sehat adalah perilaku yang berusaha untuk menjaga atau mempertahankan kesehatan dengan melakukan gaya hidup sehat. Hal tersebut meliputi mengonsumsi makanan dengan menu seimbang, olahraga teratur dengan jangka waktu tertentu, tidak merokok, istirahat berkualitas, intinya adalah melakukan hal-hal yang berdampak positif bagi kesehatan (Notoatmodjo, 2007).

3.2 Mitos Komodifikasi Gaya Hidup Sehat dalam Drama Korea Oh My Venus

Dari gaya hidup sehat yang dilakukan oleh berbagai tokoh dalam drama Korea ‘Oh My Venus’, terdapat beberapa *scene* yang menunjukkan bahwa gaya hidup ini adalah suatu komoditas. Beberapa adegan tersebut menunjukkan bahwa menjalani gaya hidup sehat memerlukan untuk mengonsumsi beberapa produk tertentu. Hal tersebut terdapat dalam beberapa adegan di bawah ini.

Dalam adegan di bawah ini menunjukkan Kang Joo-eun yang melakukan aktivitas yang tidak biasa saat di kantor, yaitu berolahraga. Setelah melakukan olahraga di dalam ruangnya, ia mengonsumsi salah satu *booster* dietnya. Dalam adegan ini menunjukkan ada konsumsi lain yang diperlukan oleh Kang Joo-eun selain makan sehat dan berolahraga.

SCENE	SHOT	VISUAL	DENOTASI
Aktivitas lain Kang Joo-eun saat di kantor.	1	 <p>(53:09)</p>	<p>Karakter: Kang Joo-eun</p> <p>Tata busana: memakai pakaian formal kantoran.</p> <p>Setting: di ruang kerja Kang Joo-eun.</p> <p>Kang Joo-eun sedang berolahraga</p>

			<p>ringan di dalam ruangnya.</p> <p><i>Background music:</i></p> <p>menggunakan musik dengan irama tidak terlalu cepat juga lambat, untuk memberikan efek jenaka.</p>
	2	 <p>(53:17)</p>	<p>Memperlihatkan alat yang berada di kantong Kang Joo-eun untuk memperlihatkan berapa kali ia bergerak.</p>
	3	 <p>(53:30)</p>	<p>Kang Joo-eun membuat minuman dalam wadah Herbalife.</p>

Tabel 3.19 Drama Korea *Oh My Venus* Episode 7, Kang Joo-eun Olahraga di Kantor.

Sumber: Drama Korea *Oh My Venus* Episode 7.

Dalam *scene* ini memperlihatkan aktivitas di dalam ruangan Kang Joo-eun selain ia mengerjakan tugas kantor, namun juga masih sempat berolahraga di dalam ruangnya. Selain itu, ia juga mulai mengganti konsumsi yang ia lakukan dulunya meminum kopi dengan gula begitu banyak, kini membuat *protein shake* dari Herbalife.

Pengambilan gambar pada *shot* pertama, kamera berada di atas dengan jarak yang cukup jauh sehingga memperlihatkan ruang kerja Kang Joo-eun dari atas. Kursi yang biasa ia tempati, ia tata sedemikian rupa agar ia dapat berolahraga di kantor dengan melompat-lompat, lari di tempat dan juga berlari ke satu titik ke titik lainnya dengan beberapa kali putaran. Pada *shot* kedua memperlihatkan alat *walking pedometer* yang terdapat jumlah gerakan yang telah ia lakukan dengan berolahraga di ruang kerja. Sementara pada *shot* ketiga memperlihatkan ia yang membuat *shake* dengan wadah yang terdapat logo herbal life.

Setting dalam *scene* ini adalah ruang kerja Kang Joo-eun, terdapat berbagai barang yang biasanya ada seperti berbagai kertas yang terlihat seperti kumpulan berkas, alat tulis juga meja dan kursi, serta *personal computer*. Pakaian yang dikenakan oleh Kang Joo-eun yaitu kemeja berwarna putih lalu ditumpuk dengan jas berwarna abu-abu gelap yang bermotif kotak hitam. Rambutnya terurai juga ia masih mengenakan kacamatanya.

Adegan ini menampilkan sesuatu yang belum pernah dilakukan Kang Joo-eun sebelumnya, yaitu melakukan olahraga di kantor. Ia berusaha bergerak sebanyak mungkin meskipun ia bekerja di dalam kantor yang biasanya tidak banyak bergerak. Pada *shot* pertama, bahkan ia meminggirkan kursinya, agar ia memiliki ruang yang lebih luas untuk berolahraga. Olahraga yang dilakukan oleh Kang Joo-eun ialah melompat-lompat, lari di tempat dan juga berlari ke satu titik ke titik lainnya dengan beberapa kali putaran.

Untuk memperlihatkan yang dicapai oleh Kang Joo-eun, pada *shot* kedua terlihat *walking pedometer* yang terdapat pada kantung celananya, untuk menghitung berapa jumlah gerakan yang ia lakukan dalam kurun waktu tertentu. Setelah ia berolahraga secara singkat, angka 1000 muncul pada *walking pedometer* Kang Joo-eun, hal tersebut menunjukkan bahwa Kang Joo-eun cukup banyak bergerak untuk membakar lemaknya. Olahraga yang dilakukan kang Joo-eun sendiri merupakan beberapa contoh dari olahraga *cardio*.

Pada adegan ini juga kang Joo-eun mengonsumsi Herbalife, yaitu salah satu *nutrition company* yang menjual berbagai suplemen nutrisi, berbagai produk untuk menurunkan berat badan, nutrisi untuk berolahraga, serta berbagai keperluan personal lainnya. Namun, pada intinya Herbalife ini produk yang dapat dikonsumsi guna memenuhi nutrisi yang diperlukan tubuh. Produk Herbalife ini sendiri cukup terkenal, baik di Indonesia maupun global. Di adegan ini Kang Joo-eun mengonsumsi Herbalife untuk membantu kebutuhan berdietnya. Pada episode tertentu Jang Joon-sung pun pernah mengonsumsi pada salah satu adegan namun tidak

ditampilkan di sini karena logo Herbalife tidak terlalu jelas. Penulis dapat mengenali bahwa itu adalah herbal life juga karena menggunakan wadah yang sama.

Denotasi dari adegan ini memperlihatkan aktivitas di dalam ruangan Kang Joo-eun selain ia mengerjakan tugas kantor, namun juga masih sempat berolahraga di dalam ruangnya. Selain itu, ia juga mulai mengganti konsumsi yang ia lakukan dulunya meminum kopi dengan gula begitu banyak, kini membuat *protein shake* dari Herbalife. Dengan denotasi yang ditampilkan demikian, menimbulkan makna konotasi dari adegan ini adalah olahraga bisa dilakukan di kantor, walaupun sempit namun jika diatur masih ada ruang untuk berolahraga ringan. Namun, rasanya hal itu akan lebih maksimal jika mengonsumsi *booster* juga seperti Herbalife. Dengan adegan yang ditampilkan, memberi kesan bahwa gaya hidup sehat yang dilakukan, bahkan setelah menambah dengan olahraga ringan di kantor akan lebih baik jika dengan dibarengi konsumsi *booster* seperti Herbalife.

Adegan ini menunjukkan bahwa dalam berdiet, selain melakukan gaya hidup sehat, yaitu makan menu seimbang, olahraga yang teratur, tidak merokok, istirahat berkualitas, menjaga perilaku yang positif bagi kesehatan, namun juga memerlukan substansi tertentu untuk memaksimalkan diet tersebut. Substansi adalah hal-hal yang ditambahkan untuk memaksimalkan hal-hal yang dilakukan saat berdiet, atau *booster*. Dalam adegan ini, *booster* yang ditampilkan adalah pengonsumsi Herbalife.

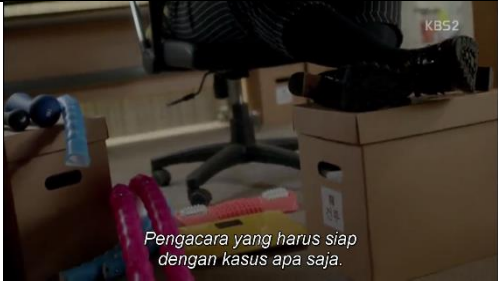
Komoditas sendiri bentuk produk ketika produksinya terutama diorganisasikan melalui proses pertukaran. Terdapat 2 jenis produk, yaitu produk yang nilainya muncul dari pemuasan keinginan dan kebutuhan khusus manusia, yakni “nilai guna” (*use value*) dan produk yang nilainya didasarkan atas apa yang bisa ia berikan dalam pertukaran, yakni “nilai tukar” (*exchange value*) (Smith, 1776).

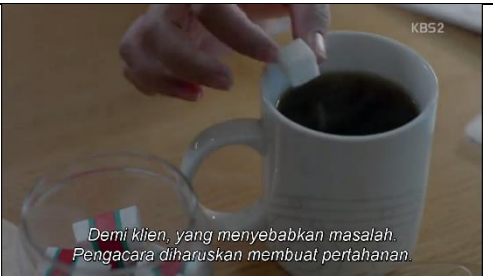
Sementara komodifikasi adalah proses mengubah barang dan jasa, termasuk komunikasi, yang dinilai sebagai kegunaannya menjadi komoditas karena apa yang mereka berikan ke pasar (Mosco, 1999). Pada adegan ini menunjukkan bahwa gaya hidup sehat merupakan salah satu komoditas yang menjanjikan. Sehingga, muncullah *booster* untuk membantu memaksimalkan diet dan gaya hidup sehat yang telah dijalani, seolah menunjukkan bahwa makan sehat dan olahraga saja tidak cukup.


3.3 Mitos Profesi dan Gaya Hidup Sehat dalam Drama Korea ‘Oh My Venus’

Pada sub bab ini, profesi dan gaya hidup sehat tak bisa dipisahkan. Karena profesi tertentu tokoh-tokoh dalam drama ini mampu mengonsumsi gaya hidupnya. Namun, ada juga yang menunjukkan bahwa karena profesinya saat ini melakukan gaya hidup yang kurang sehat.

Dalam adegan di bawah ini menunjukkan bahwa Kang Joo-eun menjalani gaya hidupnya yang kurang sehat seperti meminum kopi dengan gula tambahan yang cukup banyak, tidak berolahraga dengan rutin, juga bekerja melebihi jam kerja. Gaya hidup Kang Joo-eun ini dilakukan karena pekerjaannya sebagai pengacara yang memiliki klien yang cukup banyak dan menyita perhatian.

SCENE	SHOT	VISUAL	DENOTASI
Kang Joo-eun lembur di tempat kerja.	1	 <p>(16:46)</p>	<p>Karakter: Kang Joo-eun</p> <p>Tata busana: memakai pakaian formal, pakaian kerja.</p> <p>Setting: di ruang kerja Kang Joo-eun.</p> <p><i>Background music:</i> intro musik 'Beautiful lady'</p> <p>Narasi: "Pengacara harus siap dengan kasus apa saja."</p>

2		 <p>(16:48)</p>	<p>Kang Joo-eun menatap layar komputer sambil membuka bungkus gula.</p> <p>Narasi: “Demi klien yang menyebabkan masalah, pengacara diharuskan membuat pertahanan.”</p>
3		 <p>(16:49)</p>	<p>Memperlihatkan Kang Joo-eun memasukkan beberapa bungkus gula ke dalam kopinya.</p> <p>Narasi : “Demi klien yang menyebabkan masalah, pengacara diharuskan membuat pertahanan.”</p>

	4	 <p data-bbox="483 510 579 544">(16:54)</p>	<p data-bbox="1010 194 1243 394">Kang Joo-eun terlihat lelah dengan pekerjaannya.</p> <p data-bbox="1010 434 1243 577">Narasi: “Dan Pengacara itu adalah aku.”</p>
--	---	--	--

Tabel 3.20 Drama Korea *Oh My Venus* Episode 1, Gaya Hidup Kang Joo-eun karena Pekerjaannya.

Sumber: Drama Korea *Oh My Venus* Episode 1.

Pada *scene* di atas, setting terletak di kantor Kang Joo-eun dengan pencahayaan minim, cahaya yang paling menonjol adalah cahaya dari layar komputer. Kang Joo-eun tengah lembur untuk mengurus salah satu kliennya. Sehingga, baju yang dikenakan dalam *scene* menggunakan pakaian kantor, yaitu kemeja putih polos yang ditumpuk oleh blazer berwarna hitam. Di atas meja kantornya terdapat komputer kemudian dengan *wireless keyboard*, plat namanya, berbagai alat tulis serta terdapat alat *roll* yang berfungsi untuk meniruskan pipi.

Pada *shot* pertama menunjukkan timbangan berwarna kuning, barbel kecil, alat untuk merilekskan kaki, serta alat olahraga lainnya dengan warna merah muda dan biru. Kaki Kang Joo-eun yang masih bersepatu diletakkan di atas box. Ditambah dengan narasi, “Pengacara harus siap dengan kasus apa saja.” *Shot* ini mengambil bagian bawah meja Kang Joo-eun terdapat alat olahraga *hula hoop* yang tidak terpasang, juga terdapat timbangan berat badan *digital*.

Pada *shot* kedua Kang Joo-eun menatap layar komputer sambil membuka bungkus gula. Sementara *shot* ketiga menampilkan gula yang telah dibuka tadi dimasukkan ke dalam kopi yang telah disediakan. Narasi pada *shot* kedua dan ketiga, “Demi klien yang menyebabkan masalah, pengacara diharuskan membuat pertahanan.” Pengambilan gambar pada *shot* ini kamera agak jauh dengan Kang Joo-eun sehingga memperlihatkan beberapa barang yang terdapat di atas meja Kang Joo-eun., seperti *personal computer*, beberapa alat tulis, juga papan namanya yang diambil dengan kabur atau tidak fokus karena fokus pada *shot* adalah kegiatan Kang Joo-eun yang membuka bungkus gula. Pada *shot* ketiga, dengan narasi yang sama dengan

shot kedua, namun gambar yang diambil berupa kopi yang dimasukkan gula oyang dibuka di *shot* kedua oleh Kang Joo-eun.

Pada *shot* keempat memperlihatkan Kang Joo-eun melemaskan lehernya dengan melakukan sedikit *stretching*, wajahnya pun terlihat lelah karena pekerjaannya. Narasi pada *shot* ini, “Dan Pengacara itu adalah aku.” *Shot* ini hanya mengambil gambar Kang Joo-eun wajah Kang Joo-eun. Pengambilan gambar pada *shot* ini dari belakang *personal computer* di kantor Kang Joo-eu, terbukti dari *personal computer* Kang Joo-eun yang masih terlihat pada bagian bawah *frame*.

Menurut Notoatmodjo (2007) pola perilaku hidup sehat adalah perilaku yang berusaha untuk menjaga atau mempertahankan kesehatan dengan melakukan gaya hidup sehat. Hal tersebut meliputi mengonsumsi makanan dengan menu seimbang, olahraga teratur dengan jangka waktu tertentu, tidak merokok, istirahat berkualitas, intinya adalah melakukan hal-hal yang berdampak positif bagi kesehatan. Namun, pada adegan ini Kang Joo-eun tidak melakukan perilaku yang positif bagi kesehatan.

Gaya hidup yang dilakukan seseorang tentunya akan memperngaruhi umur panjang seseorang, hal tersebut yang tertanam kuat dalam sistem kepercayaan Barat. Jika seseorang menjalani kehidupan dengan konsumsi lemak yang tinggi, terdapat tingkat stres yang tinggi, kurangnya olahraga dan keadaan sosialnya buruk, ia akan mudah menderita masalah kesehatan (Chen MF, 2011). Pada adegan ini, Kang Joo-eun tidak memenuhi gaya hidup sehat menurut Chen. Kang Joo-eun meminum kopi yang mengandung cukup banyak gula, ia juga jarang berolahraga, ia pun terlihat stres dan terbebani dengan pekerjaannya.

Adegan ini menampilkan pekerjaan kang Joo-eun sebagai pengacara mampu membutanya stres sehingga membutanya kurang memperhatikan kesehatan. Untuk mengurangi stres akibat pekerjaannya tersebut, Kang Joo-eun memilih mengonsumsi sesuatu yang manis seperti kopi yang diberinya gula cukup banyak, kopi ini membuatnya untuk tetap terjaga juga gulanya diharapkan oleh Kang Joo-eun mengurangi stres akibat pekerjaannya itu.

Denotasi dari adegan ini memperlihatkan pekerjaan yang dilakukan oleh Kang Joo-eun sebagai pengacara. Ia lembur untuk menyelesaikan tugas-tugasnya, ia juga mengonsumsi kopi yang diberinya gula tambahan. Di bawah mejanya terdapat alat olahraga *hula hoop* yang tidak dibentuk lingkaran. Ekspresi Kang Joo-eun juga memperlihatkan bahwa ia tidak menikmati hal yang dilakukannya saat itu. Dengan denotasi yang ditampilkan demikian, menimbulkan makna konotasi dari adegan ini adalah bekerja menjadi pengacara begitu melelahkan juga *stressfull*.

Bahkan Kang Joo-eun kurang memiliki waktu untuk berolahraga, terlihat dari *hula hoop* yang tidak dibentuk lingkaran, yang menunjukkan bahwa alat tersebut jarang digunakan. Disamping hal itu, kang Joo-eun juga tidak memperhatikan konsumsi makanan ataupun minuman yang masuk ke tubuhnya, ia mengonsumsi kopi yang mengandung cukup banyak gula. Kang Joo-eun mungkin menganggap bahwa makanan manis mampu mengurangi stressnya. Dengan adegan yang ditampilkan, memberi kesan bahwa gaya hidup sehat rasanya mustahil dilakukan bagi orang yang memiliki kesibukan seperti Kang Joo-eun, yang lembur juga pekerjaan yang membuat stres seperti pengacara, lebih-lebih saat *client* menuntut kasus yang cukup berat.

Pada adegan ini Kang Joo-eun terlihat stres karena klien yang dianggap menyusahkannya, sehingga ia mengerjakan pekerjaannya sampai larut malam melewati jam kerjanya. Salah satu kegiatan yang ada dalam adegan ini, lembur, membuatnya jarang berolahraga, karena kebanyakan jika lembur akan lelah begitu sampai di rumah. Salah satu peralatan olahraga Kang Joo-eun, *hula hoop* yang tidak terpasang pun terdapat di bawah meja Kang Joo-eun, menandakan bahwa alat itu sendiri jarang digunakan.

PENUTUP

Pada sub bab konsumsi dan gaya hidup sehat dalam drama Korea ‘Oh My Venus’ konsumsi dalam gaya hidup memegang peran penting, hal-hal yang dikonsumsi secara berulang mampu membentuk gaya hidup. Di sini menampilkan dua konsumsi, yang sehat dan yang kurang sehat. Kedua konsumsi yang dilakukan oleh tokoh-tokoh dalam drama ini memiliki dampak tersendiri bagi tubuhnya.

Dalam berbagai adegan yang ditampilkan, banyak pula terdapat banyak mitos tentang konsumsi dan gaya hidup sehat yang sering ditemui di masyarakat. Seperti jika berdiet justru dapat membuatmu sakit, hal yang ajar ketika sibuk sehingga mengonsumsi makanan yang kurang sehat, diet berarti mengonsumsi makanan yang kurang sehat, serta berbagai mitos lainnya yang berkembang di masyarakat. Mitos-mitos itu pula muncul di berbagai adegan di dalam drama Korea Oh My Venus ini. Kesimpulannya, apapun yang dikonsumsi akhirnya memang memiliki efek tertentu di tubuh, maka dari itu perlu menjaga makanan yang dikonsumsi oleh tubuh dengan bijak.

Selain soal konsumsi dan gaya hidup sehat, drama Korea ‘Oh My Venus’ ini juga lekat dengan komodifikasi gaya hidup sehat. Di sini terdapat adegan-adegan yang menampilkan produk tertentu untuk melakukan gaya hidup sehat. Di sini penulis melihat bahwa gaya hidup

sehat untuk mencapai tubuh yang sehat atau mempertahankan tubuh sehat diperlukan untuk mengeluarkan uang dalam jumlah tertentu. Hal tersebut karena berbagai adegan yang ditampilkan dalam drama ini mayoritas menampilkan berolahraga menggunakan alat-alat olahraga yang biasanya ditemukan di sebuah *gym*.

Penelitian ini tentang bagaimana mitos gaya hidup sehat yang digambarkan dalam drama Korea ‘Oh My Venus’, di sini yang dapat dikembangkan bagi peneliti lain adalah topik yang digunakan dapat dieksplor. Jika dalam penelitian ini lebih berfokus pada gaya hidup sehat, di penelitian selanjutnya bisa dieksplor terkait kecantikann yang masih bisa dihubungkan dengan kesehatan. Selain itu, dapat memperbanyak literur terkait isu-isu kesehatan di Korea juga global, juga tentang perkembangan *hallyu* atau *Korean wave*. Ada pula metode yang mungkin bisa digunakan selanjutnya dengan metode analisis wacana.

Saran bagi masyarakat ataupun sosial, Indonesia dapat memberikan tayangan yang bermuatan kesehatan secara eksplisit yang dibungkus dengan hiburan drama seperti ini sebagai salah satu media promosi kesehatan. Dengan disebarluaskan ke masyarakat Indonesia, akan menimbulkan keinginan untuk melakukan gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Addriani, Merryana. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat* cetakan keempat. Jakarta: K E N C A N A
- Alan. 2016. *KFC dan McD Mendominasi Perang Fast Food di Twitter*.(online) diakses pada 16/10/2016 di Boomee.co/business/kfc-mcd-twitter
- Amstrong, Gary & Philip, Kotler. 2002. *Dasar-dasar Pemasaran*. Jilid 1, Alih Bahasa Alexander Sindoro dan Benyamin Molan. Jakarta: PenerbitPrenhalindo
- Barthes, Roland, (1983). *Mythologies*, diseleksi dan alih bahasa oleh Annete Lavers Paladin: New York
- Chan, Juju and Thompson, Victoria. 2014. *South Korean Growing Obsession Cosmetic Surgery*. (online) diakses pada 6 Mei 2018 di <https://abcnews.go.com/Lifestyle/south-koreas-growing-obsession-cosmetic-surgery/story?id=24123409>
- Channey, David. 2004. *Life Styles*, sebuah pengantar Komprehensif. Bandung: Jalasutra

- Chen, Mei-fang. 2009. *Attitude Toward Organic Foods among Taiwanese as Related to Health Consciousness, Environmental Attitude, and The Mediating Effects of a Healthy Lifestyle*. *British Food Journal (Online)*.
- Chuang, Lisa., dan Lee, Hye Eun. 2003. *Enjoyment Factors of Korean Drama in U.S* *International Journal of Itercultural Relations*. Vol 37 (2013): 594-604
- Danesi, Marcel. 2002. *Understanding Media Semiotics*. Toronto: Arnold.
- Ewen, S. and Ewen, E. (1982) *Channels of Desire*. New York: McGraw-Hill.
- Featherstone, Mike. 2005. *Posmodernisme dan Budaya Konsumen*. Terjemahan oleh Misbah dan Zulfa Elizabeth. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fiske, J, 1987. *Television Culture*. London: Methuen
- Ford ES, Giles. 2002. *Prevalence of metabolic syndrome among US adults: findings from the third national health and nutrition examination survey*. *JAMA*
- Gil JM, Gracia A, Sanchez M. 2000. *Market segmentation and willingness to pay for organic products in Spain*. *Int Food Agribusiness Manage Rev*. 3:207–226
- Hall, S. 1972. 'Introduction to Media Studies at the Centre', dalam Hall, S, Hobson, D, Lowe, A, dan Wills, P. 1980. *Culture, Media, Language: Working Papers in Cultural Studies 1972-79*, London: Hutchinson in association with the Centre for Contemporary Cultural Studies.
- Ida, Rachma. 2014. *Metode Penelitian Studi Media dan Kajian Budaya*. Jakarta: Prenada Media Grup.
- Info Drama Korea 'Oh My Venus'. 2015 (online) diakses pada 6 Mei 2018 di <http://www.kbs.co.kr/drama/ohmyvenus/index.html>
- Joseph R., Dominick dan Roger D., Wimmer. 2003. *Mass Media Research : An Introduction*. Wadsworth : Belmont.
- Kim, Kyun Hyun. 2004. *Remasculinazion of Korean Cinema*. London: Duke University Press
- Klinikvaksinasi. 2017. *Apa itu Olahraga Kardio* (online) diakses pada 11 Mei 2018 di <http://www.klinikvaksinasi.com/apa-itu-olahraga-kardio/>

- Korean Culture and Information Service. 2011. “*The Korean Wave: A New Pop Culture Phenomenon*”. Korean Culture NO. 1 Republic of Korea: KOCIS
- Kotler, Philip. Dan Keller, Kevin Lane. 2009. *Manajemen Pemasaran*. Edisi ketiga belas jilid 1. Jakarta.
- Lara Farrar. 2010, ‘*Korean Wave*’ *Pop Culture Sweeps Across Asia*. (online) diakses pada 16/10/2016 di edition.cnn.com/2010/WORLD/asiapcf/12/31/korea.entertainment/
- Lee, Bujmun. Hamb, Sunny & Kim, Donghoon. *The Effect of Likability of Korean Celebrities, Dramas, and Music on Preference for Korean Restaurant: A Mediating Effect of A Country Image of Korea*. International Journal of Hospitality Management.
- McKee, A. 2003. *Textual Analysis: A Beginner’s Guid*. London: Sage Publication.
- McQuail, Denis “*Gratification Research and Media Theory: Many Models or One?*” dalam Palmgren, Philip, Lawrance, L.A & Rosengren, K.E (Eds.). 1985. *Media Gratification Research: Current Perspectives*. Beverly Hill, London, New Delhi: Sage. diakses melalui <http://paksanto.wordpress.com/2010/05/08/active-audience/> diakses pada 01/01/17, pukul 20.35
- McQuail, Denis. (1996), *Teori Komunikasi Massa Suatu Pengantar*. Alih bahasa oleh Agus Dharma dan Aminudin Ram. Jakarta. Erlangga.
- Morrison. 2014. *Teori Komunikasi Individu Hingga Massa*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mosco, Vincent. 1999. *The Political Economy of Communication: Rethinking and Renewal*. London: Sage Publications
- Muzio F, Mondazzi L, Sommariva D, et al. 2005. *Long-term effects of low-calorie diet on the metabolic syndrome in obese nondiabetic patients*. Diabetes Care.
- National Cholesterol Education Program criteria modified for Asians (NCEP ATP III) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. 2001. Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III). JAMA.
- Notoatmodjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta. Rineka Cipta

- Nova. 2007. *“Ingin Sehat Salah Satunya dengan Mengatur Pola Makan.”* Majalah Nova No. 1034/XX/17-23 Desember 2007
- Poster Drama Korea Oh My Venus. 2016 . (online) diakses pada 6 Mei 2018 di https://www.kholic.id/article/2015/11/3429580_10591.html
- Prentice AM, Jebb SA. 1995. *Obesity in Britain: gluttony or sloth?*. BMJ.
- Rating Drama Korea ‘Oh My Venus’. 2016. (online) diakses pada 6 Mei 2018 di <http://www.nielsenkorea.co.kr/>
- Rumawas M.Sc, M. Dr. *“Fast Food” : Harus Dikonsumsi Terencana.* <http://www.terapisehat.com/2008/12/food-harus-dikonsumsi-terencana.html> diakses pada 06/05/17 pukul 17:00
- Simomara, Bilson. 2004. *Paduan Riset Perilaku Konsumen* cetakan kedua. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Smith, Adam. 1776. *Wealth of Nations*. Scotland: [William Strahan](#), [Thomas Cadell](#)
- Sobur, Alex. 2003. *Semiotika Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Soejoeti , Sunanti Z. 2000. *Konsep Sehat, Sakit dan Penyakit dalam Konteks Sosial dan Budaya*. Jakarta. Pusat Penelitian Ekologi Kesehatan, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Soekanto, Soerjono Prof. Dr dan Sulistyowati M.A, Budi Dra. 1982. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta; Rajawali Pers.
- Strinati, Dominic. 1995. *An Introduction to Theories of Popular Culture*. London: Routledge
- Subanidi, Ibrahim Idi. 2005. *Lifestyle Acstasy, Kebudayaan Pop dalam Masyarakat Komoditas Indonesia*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Sukmana, Omsn. 2005. *Sosiologi dan Politik Ekonomi*. Malang: UMM Pers.
- Susandijani. 2017. *Alasan Mengapa Kita Harus Makan Perlahan Cek Penelitiannya* (online) diakses pada 11 Mei 2018 di <https://gaya.tempo.co/read/1034686/3-alasan-mengapa-kita-harus-makan-perlahan-cek-penelitiannya>

Williams, Raymond. 1983. *Keywords: A Vocabulary of Culture and Society*. London: Fontana.

Wirakusumah. Emma S. 1997. *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Yoon YS, Oh SW, Baik HW, Park HS, Kim WY. 2004. *Alcohol consumption and the metabolic syndrome in Korean adults: the 1998 Korean National Health and Nutrition Examination Survey*. Oxford Academic, The America Journal of Clinical Nutritions.