



Novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* Karya Amalia Yunus: Kajian Gastrokritik

Moh. Fajrul Alfien^{1*}

Amarfan Rasid¹

¹Universitas Sebelas Maret,
Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

email:
fajrualfien_30@student.uns.ac.id

Abstrak

Faktor utama yang menyebabkan tingginya angka obesitas di Indonesia adalah pola konsumsi makanan yang tidak terkontrol dengan baik. Salah satu novel yang menggarap tema perihalan hubungan antara makanan dengan obesitas adalah novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus. Tujuan penelitian ini ialah untuk menjelaskan citra makanan dan dampak kesehatan, emosi, serta perilaku tokoh utama dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan beberapa jenis makanan yang terdapat dalam objek penelitian, yakni makanan diet, makanan cepat saji, makanan tradisional, dan makanan rumah sakit. Penelitian ini juga menemukan bahwa makanan dapat memengaruhi kesehatan, emosi, dan perilaku tokoh utama. Selain itu, terdapat beberapa hubungan antara makanan dengan manusia, hubungan tersebut meliputi: kerakusan pada makanan, dampak buruk makanan, ketersinggungan karena makanan, tata cara makan, rasa bersyukur, dan makanan sebagai identitas.

Kata kunci: Citra makanan; Gastrokritik; Obesitas

Masuk: 4 November 2024

Diterima: 23 Maret 2025

Terbit: 30 Maret 2025

doi: 10.22236/imajeri.v7i2.16931



© 2025 oleh Penulis. Lisensi Imajeri: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Uhamka, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.
(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract

*The main factor causing the high rate of obesity in Indonesia is poorly controlled food consumption patterns. One novel that explores the relationship between food and obesity is *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* by Amalia Yunus. The purpose of this study is to explain the image of food and the impact on the health, emotions, and behavior of the main character in the novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan*. The method used in this research is a qualitative research method with a content analysis approach. The results showed several types of food contained in the object of research, namely diet food, fast food, traditional food, and hospital food. This study found that food can affect the main character's health, emotions, and behavior. In addition, there are several relationships between food and humans, these relationships include: gluttony for food, bad effects of food, irritation due to food, eating procedures, gratitude, and food as identity.*

Keywords: Food imagery; Gastrocritics; Obesity.



PENDAHULUAN

Sastra Indonesia menunjukkan perkembangan menuju daya cipta yang tak terbatas dari waktu ke waktu. Banyak karya sastra yang muncul dalam beberapa tahun terakhir telah berhasil menghadirkan warna dan gaya yang unik. Meskipun jumlahnya mungkin tidak terlalu mendominasi, tetapi kuliner telah muncul sebagai motif yang menarik dalam membentuk narasi cerita (Kiptiyah, 2018). Karya-karya yang memiliki nuansa kuliner antara lain *Filosofi Kopi* (2006) dan *Madre* (2011) karya Dee Lestari, *Pulang* (2012) karya Leila S. Chudori, *Aruna dan Lidahnya* (2014) karya Laksmi Pamuntjak, *Raden Mandasia Si Pencuri Daging Sapi* (2016) karya Yusi Avianto, *Perjamuan Khong Guan* (2020) karya Joko Pinurbo, dan *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* (2023) karya Amalia Yunus. Karya-karya tersebut tidak hanya menyajikan narasi tentang beragam jenis makanan dan cara penyajiannya, tetapi juga menghubungkannya dengan bagian terdalam dari kehidupan manusia.

Karya sastra yang di dalamnya memuat narasi tentang kuliner telah memantik para peneliti untuk mengkaji hal tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Kuswantoro dan Karkono (2022) terhadap film *Madre* karya Beni Setiawan misalnya, penelitian ini menemukan bahwa manusia dan makanan memiliki hubungan yang sangat erat. Identitas suatu kelompok tercermin dalam masakannya. Lebih jauh lagi, penelitian tersebut juga menemukan konsep seni kuliner mencakup unsur-unsur estetika seperti asal-usul atau sejarah, rasa, penyajian, dan metode makan. Berkaitan dengan hubungan antara kuliner dan identitas suatu kelompok, penelitian yang dilakukan oleh Anantama dan Suryanto (2020) juga menemukan hal yang sama. Penelitian yang dilakukan pada novel *Pulang* karya Leila S. Chudori ini menunjukkan bahwa kuliner atau masakan dapat menjadi ciri khas atau penegas identitas kebangsaan seseorang.

Selanjutnya, penelitian Nurhalimah dan Ambarwati (2023) menjelaskan tentang cita rasa, cara menyajikan, dan cara mengonsumsi makanan dalam puisi *Di Atas Meja Makan* karya Nova. Puisi *Di Atas Meja Makan* menggambarkan masakan-masakan khas masyarakat Minang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara konsep kuliner dan seni menjadikan makanan sebagai salah satu warisan budaya yang harus terus dilestarikan. Selain berhubungan dengan budaya suatu masyarakat, kehadiran makanan dalam karya sastra juga dapat mengungkap hadirnya fenomena hibriditas, mimikri dan ambivalensi. Hal tersebut tercermin dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Hardiningtyas dan Turaeni (2021) terhadap kumpulan cerpen *Ketika Saatnya dan Kisah-Kisah Lainnya* karya Darmawati Majid.

Lebih lanjut, penelitian tentang hubungan antara makanan dengan sejarah dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Hardiningtyas dan Turaeni (2021) dan Artika (2017). Penelitian tentang hubungan antara makanan dengan penanda identitas dapat dilihat pada penelitian Rosyadi dan Ambarwati (2020). Kemudian, penelitian tentang nuansa makanan dalam karya sastra yang dimanfaatkan sebagai sarana pendidikan karakter dapat dilihat pada penelitian Mustapa dan Supratno (2018). Penelitian tentang aspek kuliner dalam karya sastra juga banyak dilakukan oleh peneliti internasional, salah satunya dilakukan oleh Farnell (2011) yang mengkaji sastra Amerika dengan fokus pada isu-isu penting seperti permasalahan subjektif dan jasmani, ekonomi, organisasi sosial dan globalisasi yang semuanya berkaitan



dengan makanan. Lebih lanjut, [Climent-espino \(2025\)](#) meneliti wacana gastrokritik dalam buku kumpulan puisi karya Pablo Neruda. Semua penelitian yang telah diuraikan di atas mengkaji berbagai macam fenomena dalam karya sastra yang berkaitan dengan dunia kuliner. Perbedaan penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada objek kajiannya. Penelitian ini hanya akan berfokus pada unsur gastrokritik dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus.

Novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus memenangkan penghargaan juara dua dalam Sayembara Novel Dewan Kesenian Jakarta 2021. Novel tersebut bercerita tentang seorang gadis yang mengalami obesitas serta perjuangannya dalam menurunkan berat badan. Dalam novel tersebut, narasi tentang makanan menjadi salah satu faktor penting dalam menggambarkan kehidupan tokoh utama. Hubungan antara tokoh utama dengan makanan dapat memengaruhi suasana hati, kesehatan, perilaku, dan bahkan nasib tokoh.

Tema yang digarap oleh Amalia Yunus relevan dengan beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh para peneliti kesehatan. [Rosmiati dkk. \(2023\)](#) menyatakan bahwa obesitas baru-baru ini mencapai proporsi epidemik, lebih dari 4 miliar orang di dunia pada tahun 2035 diperkirakan mengalami kondisi kelebihan berat badan atau obesitas. Dalam konteks Indonesia, hal tersebut sejalan dengan perilaku masyarakatnya, yakni sebanyak 138,1 juta orang Indonesia berusia 18-64 tahun telah menggunakan internet untuk melakukan pembelian melalui *e-commerce* dan 74,4% melakukan pembelian makanan melalui aplikasi pesan antar makanan *online*. Sebagian besar makanan yang dijual di aplikasi *online* adalah makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak, tetapi dengan lebih sedikit sayuran dan buah-buahan ([Mahmudiono et al., 2022](#)). Bahkan menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh [Briawan dkk. \(2023\)](#) di Jawa dan Bali, makanan cepat saji lebih disukai daripada makanan tradisional. Hal tersebut mengindikasikan pentingnya memberikan edukasi kepada masyarakat, terutama generasi muda agar tidak terjerumus ke dalam konsumsi makanan yang tidak sehat. Usaha tersebut salah satunya dapat dilakukan melalui pengkajian karya sastra yang bertema makanan.

Penelitian yang mengkaji hubungan antara makanan dengan karya sastra biasa disebut dengan gastrokritik. Istilah gastrokritik diciptakan oleh sarjana Perancis Richard Tobin pada tahun 2008 ([Nagnath, 2022](#)). Penelitian gastrokritisme menempatkan makanan dan segala sesuatu yang berhubungan dengannya sebagai pusat analisis ([Espino, 2019](#)). Pangan tidak sekadar dipandang sebagai pemenuhan kebutuhan biologis, ekonomis, sosiologis, tetapi juga penjaga kesehatan manusia, serta memiliki fungsi simbolis yang menghubungkan manusia dengan pencipta ([Abdullah et al., 2024](#); [Ambarwati et al., 2020](#)). Hal tersebut sejalan dengan pendapat [Klitzing \(2021\)](#) yang menyatakan bahwa selain meneliti penggunaan simbolis dan retorika makanan dalam sastra, gastronomi juga menganalisis makna dalam konteks sosial, sejarah, politik, dan lain-lain. Oleh karena itu, gastronomi berfungsi sebagai alat untuk memahami karya sastra melalui makanan.

Pengetahuan mengenai makanan, baik pengaruhnya terhadap tubuh manusia, cara memproduksinya, cara mengolahnya, cara makanan ditata dan disajikan di meja makan, serta cara mengonsumsinya, dapat menjadi pembahasan mengenai hubungan makanan dengan kehidupan seseorang ([Nugraha, 2021](#)). Makan menjadi simbol perubahan (transformasi) tubuh



baik yang berkaitan dengan kekuatan, penyucian, penyakit, penyembuhan, maupun kelangsungan hidup sehingga makan menjadi penanda kerapuhan dan ketergantungan keberadaan manusia terhadap sesuatu yang berasal dari luar tubuh (Kaplan, 2012). Dalam penelitian ini, novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus akan dikaji berdasarkan citra makanan dan dampak yang ditimbulkan oleh makanan terhadap emosi, kesehatan, dan perilaku tokoh utama. Hal ini sejalan dengan pendapat Christou (2017) yang menyatakan bahwa gastrokritikisme dalam sastra memungkinkan peneliti untuk menembus secara mendalam aktivitas manusia dengan makanan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Creswell (2018) berpendapat penelitian kualitatif dilakukan secara bertahap dimulai dari asumsi dan penggunaan kerangka teoretis. Penelitian kualitatif bertujuan untuk menghasilkan temuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur statistik atau dengan cara kuantifikasi lainnya (Strauss & Corbin, 1997). Data dalam penelitian ini ialah kata, frasa, kalimat, dan paragraf pada novel yang memuat narasi tentang kuliner atau makanan. Novel yang digunakan pada penelitian ini ialah novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* atau sampling bertujuan, yaitu sampel yang ditarik dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu sesuai tujuan apa yang diharapkan dalam penelitian. Sumber data pada penelitian ini yaitu dokumen. Sumber data berupa dokumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus yang diterbitkan oleh Banana, cetakan pertama, Mei 2023 yang terdiri dari 164 halaman. Novel tersebut dipilih karena memuat banyak data yang relevan dengan kajian gastrokritik. Dokumen selanjutnya ialah artikel dan buku-buku teori-teori tentang kajian gastrokritik.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik analisis dokumen. Creswell (2014) mengungkapkan bahwa studi dokumentasi dilakukan dengan mencatat dokumen yang berkaitan dengan masalah penelitian. Pencatatan ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang mendukung analisis dan interpretasi data. Analisis dilakukan dengan cara membaca keseluruhan dan berulang novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus agar dapat memahami keseluruhan peristiwa yang terjadi. Setelah itu, peneliti mendata kutipan-kutipan dengan memberikan tanda di bagian novel yang sesuai untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Selanjutnya, peneliti mengelompokkan data, yaitu kutipan-kutipan dari novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* yang telah diperoleh sesuai dengan teori gastrokritik. Teknik validitas data yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik validitas triangulasi sumber dan teori. Teknik validitas tersebut digunakan untuk menguji dan memastikan keabsahan data. Selanjutnya, teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis mengalir (Miles & Huberman, 2014). Teknik analisis mengalir terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Cerita dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* didominasi oleh narasi-narasi tentang kuliner atau makanan. Narasi tersebut muncul sangat dominan pada berbagai macam bentuk. Hal ini selaras dengan jalan cerita yang terdapat dalam novel, yakni bercerita tentang usaha seorang gadis dalam mengurangi berat badannya. Dalam novel ini, kuliner masuk ke dalam cerita tidak hanya sebagai pelengkap atau penanda visual saja, tetapi ikut memengaruhi banyak aspek dalam cerita. Aspek-aspek tersebut antara lain: 1) penggolongan jenis dan fungsi makanan; 2) pengaruh makanan terhadap kesehatan, emosi, dan perilaku tokoh utama; dan 3) hubungan antara makanan dengan manusia. Ketiga temuan tersebut akan dijelaskan secara rinci pada paparan hasil penelitian berikut.

Jenis Makanan dalam Novel Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan

Novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus memuat beberapa makanan yang dapat digolongkan menjadi empat jenis, yakni makanan diet, makanan tradisional, makanan cepat saji, dan makanan rumah sakit. Makanan-makanan tersebut muncul di dalam novel sebagai sesuatu yang berhubungan erat dengan tokoh utama. Jenis-jenis makanan dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* dapat secara rinci dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Jenis-jenis Makanan dalam Novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan*

NO	JENIS MAKANAN	NAMA MAKANAN
1	Makanan Diet	Telur orak-arik, susu kedelai, paha ayam panggang, smoothie, omelet jamur, kacang dan jagung rebus, wafel pisang.
2	Makanan Tradisional	Gulai kikil, rendang, paru goreng, sambal kentang, sayur nangka, ketupat, lontong sayur, dan gado-gado
3	Makanan Cepat Saji	Pizza, minuman kaleng, minuman soda, donat gula, mocha float, <i>fried chicken</i> , burger ayam, <i>french fries</i> , dan <i>double cheese</i> burger.
4	Makanan Rumah Sakit	Makanan rebusan atau kukusan, tanpa perasa buatan, minim rempah, bahkan hampir tanpa garam dan gula.

Tabel 1. menunjukkan jenis-jenis makanan yang terdapat dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus. Jenis makanan tersebut meliputi makanan diet, makanan tradisional, makanan cepat saji, dan makanan rumah sakit. Makanan diet yang dimaksud merupakan makanan yang dikonsumsi oleh tokoh utama saat ia mengikuti acara *reality show* yang mengharuskan penyintas obesitas untuk berlaku diet agar berat badan mereka dapat turun. Makanan tersebut antara lain telur orak-arik, susu kedelai, paha ayam panggang, smoothie, omelet jamur, kacang rebus, jagung rebus, dan wafel pisang. Selanjutnya, makanan tradisional yang dimaksud merupakan makanan yang setiap hari dikonsumsi oleh tokoh utama

sebelum ia mengikuti program *reality show*. Makanan tersebut antara lain, gulai kikil, rendang, paru goreng, sambal kentang, sayur nangka, ketupat, lontong sayur, dan gado-gado.



Gambar 1. Makanan Tradisional dan Cepat Saji

Selanjutnya, makanan cepat saji yang dimaksud merupakan makanan yang dibuat di gerai-gerai *fast food*. Makanan-makanan tersebut antara lain pizza, minuman kaleng, sayur kaleng, minuman soda, donat gula, *mocha float*, *fried chicken*, burger ayam, *french fries*, *double cheese burger*. Makanan cepat saji sangat digemari oleh tokoh utama sebelum ia menyadari bahwa kebiasaannya tersebut berdampak sangat signifikan terhadap penurunan kesehatannya. Adapun makanan rumah sakit ialah makanan yang dikonsumsi tokoh utama saat ia dirawat di rumah sakit karena kesehatannya menurun akibat kelebihan berat badan. Makanan tersebut tidak disebutkan secara rinci namanya, hanya disebut ciri-ciri dan rasanya saja seperti direbus, dikukus, minim rempah, serta tanpa garam dan gula.

Jenis-jenis makanan yang terdapat dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* merupakan jenis makanan yang dikonsumsi oleh tokoh utama dalam novel ini. Tokoh utama merupakan seorang gadis obesitas yang memiliki kebiasaan makan tidak biasa, setiap hari ia sanggup memakan makanan dalam porsi jumbo. Kebiasaan tersebut akhirnya berubah ketika tokoh utama masuk rumah sakit dan mendapat vonis dari dokter yang menyatakan bahwa umurnya tidak akan bertahan hingga dua tahun jika ia tidak meninggalkan kebiasaannya makannya dan tidak berusaha menurunkan berat badannya. Setelah mendapatkan vonis tersebut, akhirnya ia berusaha untuk mengubah jalannya hidupnya dengan mengikuti program penurunan berat badan dalam acara *reality show*. Dalam program tersebut, tokoh utama banyak mengenal hal-hal baru, terutama perihal makanan yang dikonsumsi. Berikut akan dijelaskan secara rinci jenis-jenis makanan yang terdapat pada novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan*.

Makanan Diet

Tingginya tingkat obesitas di kehidupan perkotaan adalah karena tidak adanya kedisiplinan dalam memilih makanan yang dimakan (Uhai & Sudarmayasa, 2020). Oleh karena itu, pilihan makanan pada seseorang yang sedang mengikuti program diet harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan*, makanan diet merupakan jenis makanan yang dikonsumsi oleh tokoh utama saat ia sedang mengikuti program penurunan berat badan yang diselenggarakan oleh sebuah acara *reality show* di salah satu stasiun televisi nasional. Dalam acara tersebut, setiap peserta wajib mengikuti peraturan dan rutinitas yang telah disusun oleh panitia. Salah satu hal yang diatur



oleh panitia adalah jadwal dan jenis makanan yang boleh dikonsumsi oleh para peserta. Salah satu makanan yang boleh dikonsumsi oleh peserta antara lain paha ayam dan smoothie. Hal tersebut dapat dilihat pada kutipan berikut.

“Umumnya, setelah memuntahkan seluruh isi perutmu pada pagi hari selama detoksifikasi berlangsung, untuk makan siang kamu hanya diberi dua potong paha ayam dan tiga batang bayi wortel panggang yang telah dilumuri minyak zaitun, gerusan bawang putih, garam, dan merica, disertai secangkir parutan kembang kol yang telah sedikit digongseng dengan satu sendok teh minyak kelapa dan sejumput bubuk cabai” (Yunus, 2023: 74).

Kutipan tersebut menunjukkan salah satu makanan yang telah disiapkan oleh panitia untuk dikonsumsi oleh para peserta pada pagi hari. Makanan tersebut berupa paha ayam yang sedikit digongseng dan dicampur dengan wortel, bawang putih, garam, merica, parutan kembang kol, minyak kelapa, dan bubuk cabai. Selanjutnya, makanan yang masuk ke dalam jenis makanan diet yakni *smoothie*. Hal tersebut dapat dilihat pada kutipan berikut.

“Perempuan itu kini memperagakan cara membuat smoothie yang dia namai Tropical Green Smoothie. Masukkan ke dalam blender secangkir potongan nanas, setengah cangkir potongan mangga, setengah buah pisang yang sudah diiris, sekitar satu sendok makan daging kelapa, satu sendok teh biji bunga matahari, secangkir daun bayam. Siram semuanya dengan setengah cangkir susu kedelai” (Yunus, 2023: 96).

Kutipan di atas menunjukkan bahwa smoothie merupakan makanan yang terbuat dari berbagai macam jenis buah-buahan seperti nanas, pisang, mangga, dan kelapa yang dicampur dengan biji bunga matahari dan susu kedelai kemudian diblender. Makanan tersebut merupakan makanan yang diajarkan oleh instruktur untuk dibuat secara mandiri oleh para peserta *reality show*. Selanjutnya, jenis makanan yang dikonsumsi oleh tokoh utama ialah makanan tradisional.

Makanan Tradisional

Makanan tradisional yang dimaksudkan dalam penelitian ini merupakan makanan tradisional yang dikonsumsi oleh tokoh utama sebelum ia mengubah kebiasaannya. Makanan tersebut adalah makanan yang biasanya dijual oleh kedai makanan berat. Makanan tradisional yang terdapat dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* antara lain ialah masakan warung Padang dan gado-gado. Hal tersebut dapat dilihat pada kutipan berikut.

“Di samping rumah sakit, terdapat sebuah waralaba warung makan Padang. Siang itu kamu makan dua piring nasi putih yang mengepul hangat, gulai kikil, rendang, paru goreng, dan sambal kentang telur puyuh” (Yunus, 2023: 12).

Kutipan novel tersebut menggambarkan sebuah adegan makan di warung makan Padang dengan beberapa jenis makanan khas yang disajikan. Adegan tersebut menggambarkan kenikmatan makan di warung makan Padang dengan berbagai hidangan yang kaya akan rempah dan rasa yang khas. Hidangan tersebut antara lain gulai kikil, rendang, paru goreng, dan sambal



kentang telur puyuh. Gulai kikil adalah salah satu hidangan khas Minang yang terbuat dari kikil (kulit sapi) yang dimasak dengan bumbu gulai yang kaya rempah. Gulai ini biasanya berwarna kuning karena menggunakan kunyit dan memiliki rasa gurih serta sedikit pedas. Selanjutnya, rendang adalah hidangan daging sapi yang dimasak dengan santan dan rempah-rempah hingga kering. Rasanya kaya, pedas, dan gurih, serta memiliki tekstur daging yang empuk. Rendang adalah salah satu makanan paling terkenal dari Sumatera Barat.

Kemudian ada paru goreng, paru goreng adalah paru sapi yang digoreng hingga kering dan renyah. Rasanya gurih dan biasanya sedikit asin. Paru goreng sering dijadikan lauk pendamping di warung makan Padang. Terakhir ada sambal kentang telur puyuh, sambal kentang telur puyuh adalah hidangan yang terdiri dari kentang yang dipotong dadu kecil dan telur puyuh yang dimasak dengan sambal. Sambal ini biasanya pedas dan manis, memberikan kombinasi rasa yang kaya dan lezat.

Kamu memberikan nomor penjual gado-gado lontong di warung lantai dasar yang bersedia menerima pesan antar (Yunus, 2023: 99).

Kutipan tersebut menunjukkan adegan saat tokoh utama memberikan nomor telepon penjual gado-gado langganannya kepada instrukturnya. Gado-gado adalah makanan khas Indonesia yang terdiri dari campuran sayuran rebus seperti kangkung, taoge, kacang panjang, dan kubis, serta tahu dan tempe goreng. Sayuran ini disiram dengan saus kacang yang gurih dan sedikit manis. Hidangan ini sering disajikan dengan taburan bawang goreng dan kerupuk, menambah tekstur renyah pada setiap suapan. Selanjutnya, lontong adalah beras yang dimasak dalam daun pisang hingga padat dan kemudian dipotong-potong. Lontong biasanya menjadi pendamping gado-gado, menyerap saus kacang dan memberikan kontras tekstur yang lembut dan kenyal.

Makanan Cepat Saji

Makanan yang dapat diproduksi dengan cepat dan mudah untuk menggantikan makanan rumahan disebut makanan cepat saji (Alfora et al., 2023). Makanan cepat saji memiliki beberapa variasi seperti pizza, burger, donat, dan *fried chicken*. Dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan*, tokoh utama memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dalam porsi yang sangat banyak. Karena tubuhnya mengalami obesitas, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dilakukan setiap hari. Kebiasaan tersebut semakin memperparah kondisinya, hingga suatu waktu ia harus dilarikan ke rumah sakit karena obesitas yang dideritanya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Laksono dkk. (2022) yang menyatakan bahwa terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko timbulnya sejumlah penyakit, termasuk masalah lemak darah, diabetes, obesitas, dan hipertensi.

“Dia memesan menu yang kerap kamu pesan pada masa lalu: satu paket kombo super besar berisi nasi, dua potong ayam goreng tepung, dan mocha float, ditambah setangkup burger ayam renyah dan sekantong kentang goreng. Dia sudah mulai makan retika kamu masih memasak makan siangmu di apartemen” (Yunus, 2023: 98).



Kutipan tersebut menunjukkan beberapa macam makanan cepat saji yang sebelumnya menjadi menu yang dipesan oleh tokoh utama hampir setiap hari. Menu tersebut meliputi ayam goreng tepung, mocha float, burger ayam, dan kentang goreng. Ayam goreng tepung yang dimaksud ialah ayam yang digoreng dengan balutan tepung renyah. Makanan ini sering menjadi favorit di restoran cepat saji, menawarkan rasa gurih dan tekstur yang garing. Selanjutnya, mocha float merupakan minuman yang menggabungkan rasa kopi mocha dengan es krim yang mengapung di atasnya. Minuman ini memberikan sensasi manis dan dingin yang menyegarkan. Kemudian, burger ayam adalah burger dengan isi daging ayam yang digoreng hingga renyah. Ini adalah makanan yang sering dipesan di restoran cepat saji, dengan kombinasi roti lembut dan ayam yang gurih. Terakhir ada kentang goreng, yakni potongan kentang yang digoreng hingga garing dan biasanya disajikan dengan garam. Kentang goreng merupakan makanan pendamping yang populer.

Makanan Rumah Sakit

Makanan rumah sakit merupakan makanan yang biasanya dikonsumsi oleh pasien yang sedang dirawat di rumah sakit. Makanan ini biasanya memiliki nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan pasien (Alie et al., 2023). Dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan*, makanan rumah sakit hanya dideskripsikan ciri-cirinya saja, tidak disebutkan namanya secara rinci. Hal tersebut dapat dilihat pada kutipan berikut.

“Selama kamu dirawat di rumah sakit, makanan yang disodorkan kepadamu hanya rebusan atau kukusan, tanpa perasa buatan, minim rempah, bahkan hampir tanpa garam dan gula. Makanan-makanan itu rasanya tawar, seperti kertas” (Yunus, 2023: 12).

Kutipan tersebut menggambarkan makanan yang disajikan di rumah sakit dengan sangat detail. Makanan-makanan tersebut direbus atau dikukus, menunjukkan metode memasak yang mengutamakan kesederhanaan dan keutuhan nutrisi. Tidak ada perasa buatan yang digunakan, rempah-rempah sangat minim, dan hampir tidak ada garam atau gula yang ditambahkan. Deskripsi ini menekankan pada rasa makanan yang hambar, bahkan diibaratkan seperti kertas, menggambarkan betapa tidak enaknyanya makanan tersebut. Makanan di rumah sakit dalam kutipan ini jelas difokuskan pada aspek kesehatan dan kesederhanaan, mengorbankan rasa demi tujuan nutrisi yang mungkin diperlukan untuk pemulihan pasien.

Penggambaran jenis-jenis makanan dalam sebuah karya sastra sebetulnya merupakan sesuatu yang lumrah atau umum. Sebab makanan merupakan hal yang wajib ada untuk menggambarkan keseluruhan aktivitas manusia, terutama manusia Indonesia yang memiliki kekayaan kuliner yang luar biasa. Akan tetapi, tidak semua penulis karya sastra peka atau peduli pada hubungan antara makanan dengan tokoh, antara makanan dengan karakter, atau antara makanan dengan alur cerita. Selain menemukan jenis-jenis makanan, dalam penelitian ini juga peneliti menemukan sederet hubungan antara makanan dengan kesehatan, emosi, dan perilaku tokoh utama.



Dampak Makanan Terhadap Kesehatan, Emosi, dan Perilaku Tokoh Utama

Tokoh utama memiliki keterkaitan yang sangat dekat dengan makanan. Tokoh utama merupakan seorang gadis yang memiliki kebiasaan makan tidak normal. Ia sanggup menandaskan beberapa makanan hanya dalam satu waktu, bahkan ia tak segan-segan mengonsumsi makanan dan minuman dengan porsi yang tidak masuk akal. Karena kebiasaan itulah tokoh utama merasakan beberapa dampak yang ditimbulkan oleh makanan. Dampak tersebut antara lain membuat makanan menjadi sesuatu yang adiktif atau candu, makanan sebagai pemenuhan emosi, dan makanan sebagai sumber penyakit. Hal tersebut dapat dilihat secara rinci pada tabel berikut.

Tabel 2. Dampak Makanan terhadap Tokoh Utama

No	Dampak	Kutipan
1	Makanan sebagai candu	<p>Itu pun sudah hampir tiga jam sejak makanan terakhir masuk ke mulutmu, waktu terlama yang pernah kamu lalui seumur hidup tanpa me- ngunyah, dalam keadaan terjaga. (hal. 12)</p> <p>Kamu membuka sebotol minuman ringan bersoda satu setengah liter. Pada hari-hari biasa, satu botol minuman manis seukuran itu akan habis dalam satu hari. Pada hari-hari sibuk dan bergadang, kamu minum lebih banyak lagi. Kamu membutuhkan kandungan kafeinnya untuk membantumu terjaga dan memusatkan perhatian. (hal. 23)</p> <p>Bukan karena beratnya latihan atau diet yang kamu jalani, tetapi lebih karena kebosanan akan rutinitasmu, bercampur kerinduan dan ingatan akan makanan-makanan berlemak, mengandung pemanis, atau berkarbohidrat tinggi yang lama tidak kamu sentuh. (hal. 79)</p>
2	Makanan sebagai pemenuhan emosi	<p>Alasan pesta poramu itu tentu karena kamu sedang sedih setelah pembicaraan dengan dokter dan setelah semua yang kamu lewati beberapa hari terakhir. (hal. 12)</p> <p>Sejatinya, kamu punya hubungan yang sangat ganjil dengan makanan. Sedang senang? Kamu akan makan. Sedih? Kamu akan makan. Bosan? Kamu akan makan. Merayakan sesuatu? Kamu akan makan. (hal. 12)</p> <p>Lapar juga yang menyebabkanmu tidak peduli tatapan dan bisik-bisik para pengunjung lain rumah makan itu. (hal. 12)</p>
3	Makanan sebagai sumber penyakit	<p>Kamu berdiri sangat dekat dengan konter salah satu restoran cepat saji. Kamu menghirup harum makanan yang sedang digoreng di dapur terbuka mereka, di balik meja-meja kasir. Kamu tidak bertahan lama di sana, kamu mual menghirup semua aroma gorengan dan bahan artifisial itu; harum makanan semacam itu rupanya tidak semenyenangkan yang kamu ingat. (hal. 91)</p> <p>Ingatan kitalah yang menyiksa kita, sebenarnya kalau kita dibebaskan pun belum tentu kita akan makan fast food lagi seumur hidup, imbuhnya. (hal. 93)</p>



Tabel 2. menunjukkan bahwa hubungan antara makanan dengan tokoh utama dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* sangat beragam. Sebab tokoh utama merupakan seseorang yang sejak kecil memiliki kelainan hormon, sehingga ia selalu memiliki nafsu makan yang tinggi. Seperti yang telah dijelaskan di muka, bahwa makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh tokoh utama adalah makanan cepat saji dan makanan berat yang mengandung banyak kalori serta minim kandungan gizi sehingga dapat menyebabkan kenaikan berat badan yang signifikan. Hubungan antara tokoh utama dengan makanan-makanan tersebut menyebabkan beberapa hal yang negatif, antara lain membuat candu, menjadikan makanan sebagai pelampiasan emosi, dan pola konsumsi yang tidak sehat menjadikan makanan sebagai sumber penyakit. Dampak makanan terhadap tokoh utama akan secara rinci dijelaskan pada kutipan-kutipan berikut.

“Bukan karena beratnya latihan atau diet yang kamu jalani, tetapi lebih karena kebosanan akan rutinitasmu, bercampur kerinduan dan ingatan akan makanan-makanan berlemak, mengandung pemanis, atau berkarbohidrat tinggi yang lama tidak kamu sentuh” (Yunus, 2023: 79).

Kutipan tersebut menunjukkan perasaan bosan yang dialami oleh tokoh utama ketika ia menjalani proses penurunan berat badan. Perasaan bosan tersebut diikuti oleh ingatan-ingatan tentang makanan siap saji dan makanan berlemak tinggi yang biasanya dikonsumsi setiap hari. Ingatan tersebut muncul karena makanan cepat saji merupakan makanan yang mengandung zat aditif berupa bahan pengawet, penyedap, pemanis maupun suplemen, sehingga meninggalkan kesan kenikmatan yang berbeda (Yamin et al., 2021). Selanjutnya, tokoh utama juga digambarkan memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman manis yang mengandung kafein. Hal tersebut dapat dilihat pada kutipan berikut.

“Pada hari-hari biasa, satu botol minuman manis seukuran itu akan habis dalam satu hari. Pada hari-hari sibuk dan bergadang, kamu minum lebih banyak lagi. Kamu membutuhkan kandungan kafeinnya untuk membantumu terjaga dan memusatkan perhatian” (Yunus, 2023: 23).

Kutipan tersebut menunjukkan kebiasaan tokoh utama dalam mengonsumsi minuman manis yang mengandung kafein. Kebiasaannya tersebut telah menjadi kecanduan yang akut. Minuman manis menjadi sajian yang wajib untuk menambah energi dan memusatkan perhatian tokoh utama dalam menyelesaikan pekerjaannya. Hal ini tentu merupakan kebiasaan yang kurang baik, sebab konsumsi kafein yang berlebih akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan seseorang. Kafein yang dikonsumsi dengan jumlah dan dosis yang tidak teratur akan memberikan efek dan pengaruh negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis (Aurhelia & Sari, 2023). Hal tersebutlah yang kemudian dialami oleh tokoh utama.

Kutipan tersebut menunjukkan hubungan antara tokoh utama dengan makanan yang terlihat sangat ketergantungan. Dalam berbagai macam kondisi, tokoh utama selalu menjadikan makanan sebagai tujuan akhir, dengan kata lain selalu mengalihkan perhatiannya pada makanan. Pada kondisi psikologis tertentu, seseorang memang cenderung akan menjadikan makanan sebagai pemenuhan emosi atau obat bagi stres. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian



yang dilakukan oleh [Ulhaq dkk. \(2023\)](#) yang menyimpulkan bahwa kondisi stres yang dialami oleh remaja cenderung membuat mereka makan berlebihan dan sering mengonsumsi makanan cepat saji. Lebih lanjut, hasil penelitian [Aminatyas dkk. \(2021\)](#) juga menyimpulkan hal yang sama, yakni makan berlebihan yang terjadi pada orang-orang tertentu biasanya terjadi sebagai tanda dari perasaan stres dan depresi. Hal ini tentu akan berdampak pada kesehatan mereka. Sebab, salah satu faktor yang dapat memengaruhi obesitas adalah kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji ([Nugraeni et al., 2023](#)).

“Sejatinya, kamu punya hubungan yang sangat ganjil dengan makanan. Sedang senang? Kamu akan makan. Sedih? Kamu akan makan. Bosan? Kamu akan makan. Merayakan sesuatu? Kamu akan makan” (Yunus, 2023: 12).

Kutipan tersebut menunjukkan hubungan antara tokoh utama dengan makanan yang terlihat sangat ketergantungan. Dalam berbagai macam kondisi, tokoh utama selalu menjadikan makanan sebagai tujuan akhir, dengan kata lain selalu mengalihkan perhatiannya pada makanan. Pada kondisi psikologis tertentu, seseorang memang cenderung akan menjadikan makanan sebagai pemenuhan emosi atau obat bagi stres. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [Ulhaq dkk. \(2023\)](#) yang menyimpulkan bahwa kondisi stres yang dialami oleh remaja cenderung membuat mereka makan berlebihan dan sering mengonsumsi makanan cepat saji. Lebih lanjut, hasil penelitian [Aminatyas dkk. \(2021\)](#) juga menyimpulkan hal yang sama, yakni makan berlebihan yang terjadi pada orang-orang tertentu biasanya terjadi sebagai tanda dari perasaan stres dan depresi. Hal ini tentu akan berdampak pada kesehatan mereka. Sebab, salah satu faktor yang dapat memengaruhi obesitas adalah kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji ([Nugraeni et al., 2023](#)).

“Kamu berdiri sangat dekat dengan konter salah satu restoran cepat saji. Kamu menghirup harum makanan yang sedang digoreng di dapur terbuka mereka, di balik meja-meja kasir. Kamu tidak bertahan lama di sana, kamu mual menghirup semua aroma gorengan dan bahan artifisial itu; harum makanan semacam itu rupanya tidak menyenangkan yang kamu ingat” (Yunus, 2023: 91).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa tokoh utama merasakan perasaan muak dan jijik terhadap makanan di restoran cepat saji. Meskipun pada awalnya aroma makanan yang digoreng mungkin mengundang, tokoh tersebut dengan cepat merasa mual setelah menghirup bau tersebut lebih lama. Aroma gorengan dan bahan-bahan artifisial yang sebelumnya terasa menyenangkan kini malah membuatnya tidak nyaman dan memunculkan rasa mual. Ini mencerminkan perubahan persepsi atau mungkin kesadaran yang lebih mendalam terhadap kualitas dan dampak dari makanan tersebut. Perubahan persepsi tersebut timbul karena usaha detoksifikasi yang dilakukan oleh tokoh utama selama mengikuti program *reality show*. Padahal, sebelum melakukan proses detoksifikasi, tokoh utama merupakan seseorang yang gemar mengonsumsi makanan cepat saji. Pandangannya berubah setelah menyadari bahwa makanan cepat saji dapat menimbulkan berbagai hal negatif pada tubuh. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian [Sari dkk. \(2024\)](#) yang menyatakan bahwa orang dewasa muda dengan kadar kolesterol ≥ 200 mg/dl didominasi oleh mereka yang sering mengonsumsi makanan cepat saji



dan SSB, serta memiliki asupan serat makanan yang rendah. Temuan tentang hubungan antara makanan dengan kepribadian tokoh utama menjadi pembeda antara penelitian ini dengan hasil penelitian-penelitian lain yang mengkaji gastrokiritik pada karya sastra, seperti penelitian [Anantama dan Suryanto \(2020\)](#) yang hanya menemukan keterkaitan antara makanan dengan identitas seseorang dan penelitian [Nurhalimah dan Ambarwati \(2023\)](#) yang hanya menemukan keterkaitan antara makanan dengan budaya.

Hubungan Makanan dengan Manusia dalam Novel Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan

Makanan dengan manusia memiliki hubungan yang beragam. Hal tersebut bergantung pada konteks hubungan itu berlangsung. Dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus, hubungan antara makanan dan manusia dapat digolongkan menjadi hubungan negatif dan positif. Hubungan negatif yang dimaksud antara lain, hubungan makanan dengan kerakusan, dampak buruk yang ditimbulkan makanan, dan ketersinggungan karena makanan. Selanjutnya, Hubungan positif yang terdapat pada hubungan antara makanan dengan manusia antara lain, cara menyiapkan dan menyantap makanan dengan baik dan benar, rasa bersyukur pada makanan, dan makanan sebagai identitas diri. Data terkait hubungan makanan dengan manusia dapat dilihat secara rinci pada tabel berikut.

Tabel 3. Hubungan Makanan dengan Manusia

NO	HUBUNGAN	KUTIPAN
1	Makanan dan kerakusan	<p>Itu berarti kamu tidak bisa lagi minum soda, satu-satunya minumanmu selama ini; jus buah kotakan dan minuman kemasan lainnya; atau segala jenis minuman yang mengandung gula. Lebih sulit lagi, kamu harus berhenti makan kue, makanan cepat saji, dan semua kudapanmu selama ini, semisal keripik kentang. (hal. 70)</p> <p>Ketika makanan itu tiba dan perempuan itu menatanya di piring, kamu berpikir, bagaimana bisa dulu kamu butuh makan sebanyak itu? Kamu bahkan merasa sedikit takut dan tertekan membayangkan apa jadinya jika waktu itu kamu tidak mulai mengubah kebiasaan makanmu. Dulu memang tak terbayangkan olehmu betapa berbahaya gaya hidupmu, pantas saja dokter itu memvonis sisa usiamu tidak akan lebih dari dua tahun lagi. (hal. 99)</p>
2	Dampak buruk makanan	<p>Nomor satu? Gorengan! Kenapa? Karena kalori gorengan sangat tinggi. Lemak jenuhnya lebih sulit dicerna oleh tubuh. Kerja hormon pengatur nafsu makan dan penyimpan lemak kita kacau setiap kali kita makan makanan yang digoreng. Nutrisi yang dikandung makanan kita juga rusak begitu digoreng. (hal. 69)</p>
3	Ketersinggungan makanan karena	<p>Tidak apa-apa. Kupikir mungkin kamu mau coba-coba ikut dietku. Toh tidak ada bedanya aku masak buat satu atau dua orang. Kalau kamu mau, sekalian saja.</p> <p>Kenapa tiba-tiba? Sekarang kamu malu punya pacar gemuk? Kamu mau aku ikut-ikutan diet? (hal. 109)</p>



4	Tata cara makan yang baik	Setiap pagi selama satu bulan, kalian akan belajar mengenai nutrisi, pola makan yang dianjurkan, kiat-kiat menyiapkan makanan sendiri, bahkan cara makan yang baik dan benar. (hal. 33)
		Bagaimana kamu bisa hadir sepenuhnya saat makan, mengarahkan seluruh konsentrasimu kepada makanan di hadapanmu. Ini bisa membantumu untuk tidak merasa lapar, kata praktisi tersebut. Pada dasarnya, manusia tidak butuh makan sebanyak itu. Akui saja, kita banyak makan lebih karena iseng. Atau otak tidak terhubung. (hal. 74)
		Untuk itu, jika kita tiba-tiba merasa lapar di luar jam makan, kemungkinan besar kita sebenarnya hanya haus. Kamu sudah menerapkan pengetahuan baru tersebut ke dalam keseharianmu, minum air putih saat kamu merasa lapar, dan kamu senang mendapati informasi tersebut benar. (hal. 76)
5	Rasa bersyukur pada makanan	Saat makan, kamu akan memfokuskan perhatianmu pada piringmu, sendokmu, dan makananmu. Andai kamu bisa mendengar saya, saya akan mengingatkanmu tentang privilese yang kamu miliki, yaitu waktu, uang, dan pengetahuan yang cukup untuk memasak makananmu sendiri menggunakan bahan-bahan segar, di tengah masyarakat yang kecanduan membeli jadi makanan- makanan yang membakar lidah dan menyumbat pembuluh darah. (hal. 143)
6	Makanan sebagai identitas	Pasti kamu akan terheran-heran jika saya bercerita tentang kemelekatan penduduk negeri ini dengan makanan mereka. Betapa mereka lebih memilih untuk tinggal di negeri ini dibanding merantau, hanya agar bisa berdekatan dengan makanan mereka setiap waktu. Kalaupun mereka terpaksa merantau, makananlah yang akan menyatukan mereka dengan sesama perantau di negeri asing dan yang akan selalu menarik mereka kembali ke negeri ini. (hal. 144)

Tabel 3. Menunjukkan bahwa hubungan antara makanan dengan manusia dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus dapat digolongkan menjadi dua, yakni hubungan negatif dan positif. Hubungan negatif yang dimaksud antara lain, hubungan makanan dengan kerakusan, dampak buruk yang ditimbulkan makanan, dan ketersinggungan karena makanan. Selanjutnya, Hubungan positif yang terdapat pada hubungan antara makanan dengan manusia antara lain, cara menyiapkan dan menyantap makanan dengan baik dan benar, rasa bersyukur pada makanan, dan makanan sebagai identitas diri.

“Ketika makanan itu tiba dan perempuan itu menatanya di piring, kamu berpikir, bagaimana bisa dulu kamu butuh makan sebanyak itu? Kamu bahkan merasa sedikit takut dan tertekan membayangkan apa jadinya jika waktu itu kamu tidak mulai mengubah kebiasaan makanmu. Dulu memang tak terbayangkan olehmu betapa berbahaya gaya hidupmu, pantas saja dokter itu memvonis sisa usiamu tidak akan lebih dari dua tahun lagi” (Yunus, 2023: 99).

Kutipan tersebut menunjukkan perasaan terkejut, takut, dan tertekan yang dialami tokoh utama terhadap makanan. Ketika melihat makanan yang disajikan, tokoh utama merenung dan merasa heran bagaimana dulu dia bisa makan sebanyak itu. Ada rasa takut dan penyesalan yang muncul saat membayangkan konsekuensi dari kebiasaan makan lamanya. Tokoh tersebut



menyadari betapa berbahayanya gaya hidupnya yang dulu, dan mengingat peringatan dokter tentang sisa usianya yang terbatas akibat kebiasaan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa tokoh kini memiliki kesadaran yang lebih mendalam dan pemahaman tentang pentingnya pola makan yang sehat.

“Nomor satu? Gorengan! Kenapa? Karena kalori gorengan sangat tinggi. Lemak jenuhnya lebih sulit dicerna oleh tubuh. Kerja hormon pengatur nafsu makan dan penyimpanan lemak kita kacau setiap kali kita makan makanan yang digoreng. Nutrisi yang dikandung makanan kita juga rusak begitu digoreng” (Yunus, 2023: 69).

Kutipan tersebut menggambarkan dampak negatif dari makanan yang digoreng. Dalam kutipan tersebut, gorengan disebut sebagai pilihan makanan yang paling buruk karena beberapa alasan. Pertama, makanan yang digoreng memiliki kandungan kalori yang sangat tinggi. Kedua, lemak jenuh yang terdapat dalam gorengan lebih sulit dicerna oleh tubuh, yang dapat mengganggu kerja hormon pengatur nafsu makan dan penyimpan lemak. Ketiga, proses penggorengan merusak nutrisi yang terkandung dalam makanan, sehingga nilai gizi makanan tersebut berkurang. Dampak keseluruhan dari mengonsumsi makanan yang digoreng adalah gangguan pada kesehatan dan potensi peningkatan risiko penyakit terkait pola makan tidak sehat.

“Tidak apa-apa. Kupikir mungkin kamu mau coba-coba ikut dietku. Toh tidak ada bedanya aku masak buat satu atau dua orang. Kalau kamu mau, sekalian saja.

Kenapa tiba-tiba? Sekarang kamu malu punya pacar gemuk? Kamu mau aku ikut-ikutan diet?” (Yunus, 2023: 109).

Kutipan ini menggambarkan perasaan tersinggung dan marah dari seorang tokoh terhadap makanan dalam konteks diet. Tokoh merasa tersinggung saat pasangannya menawarkan untuk mencoba makanan diet yang sama, meskipun pasangannya menyatakan niat baik dengan mengatakan bahwa tidak ada bedanya memasak untuk satu atau dua orang. Tokoh tersebut menanggapi dengan kemarahan dan kecurigaan, merasa bahwa pasangannya mungkin malu memiliki pacar yang gemuk. Ini menunjukkan adanya ketidaknyamanan dan sensitivitas terhadap topik makanan diet dan berat badan, serta perasaan bahwa pasangannya mungkin menghakimi penampilannya.

“Bagaimana kamu bisa hadir sepenuhnya saat makan, mengarahkan seluruh konsentrasimu kepada makanan di hadapanmu. Ini bisa membantumu untuk tidak merasa lapar, kata praktisi tersebut. Pada dasarnya, manusia tidak butuh makan sebanyak itu. Akui saja, kita banyak makan lebih karena iseng. Atau otak tidak terhubung” (Yunus, 2023: 74).

Kutipan tersebut menggambarkan tata cara makan yang penuh kesadaran atau *mindful eating*. Praktisi tersebut menjelaskan pentingnya menghadirkan diri sepenuhnya saat makan dan mengarahkan seluruh konsentrasi pada makanan di hadapan. Dengan cara ini, seseorang dapat menghindari rasa lapar yang berlebihan. Praktisi tersebut juga menekankan bahwa



manusia sebenarnya tidak membutuhkan makanan sebanyak yang sering dikonsumsi, dan bahwa kebanyakan makan sering disebabkan oleh kebosanan atau ketidakmampuan otak untuk terhubung dengan tubuh. Tata cara makan yang disarankan melibatkan kesadaran penuh terhadap setiap gigitan dan rasa makanan, yang dapat membantu mengatur pola makan dan mengurangi makan berlebihan.

“Saat makan, kamu akan memfokuskan perhatianmu pada piringmu, sendokmu, dan makananmu. Andai kamu bisa mendengar saya, saya akan mengingatkanmu tentang privilese yang kamu miliki, yaitu waktu, uang, dan pengetahuan yang cukup untuk memasak makananmu sendiri menggunakan bahan-bahan segar, di tengah masyarakat yang kecanduan membeli jadi makanan-makanan yang membakar lidah dan menyumbat pembuluh darah” (Yunus, 2023: 143).

Kutipan tersebut menunjukkan rasa syukur melalui praktik kesadaran saat makan. Tokoh diajak untuk memfokuskan perhatian pada piring, sendok, dan makanan di depannya, mengingatkan tentang keistimewaan yang dimiliki. Ada rasa syukur atas waktu, uang, dan pengetahuan yang cukup untuk memasak makanan sendiri menggunakan bahan-bahan segar. Ini kontras dengan masyarakat yang cenderung membeli makanan cepat saji yang tidak sehat. Tokoh diingatkan untuk menghargai kemampuan dan kesempatan untuk memilih dan menyiapkan makanan yang sehat, serta menghindari kebiasaan makan yang merusak kesehatan. Rasa syukur ini mencakup kesadaran tentang pentingnya memanfaatkan privilese untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan.

“Pasti kamu akan terheran-heran jika saya bercerita tentang kemelekatan penduduk negeri ini dengan makanan mereka. Betapa mereka lebih memilih untuk tinggal di negeri ini dibanding merantau, hanya agar bisa berdekatan dengan makanan mereka setiap waktu. Kalaupun mereka terpaksa merantau, makananlah yang akan menyatukan mereka dengan sesama perantau di negeri asing dan yang akan selalu menarik mereka kembali ke negeri ini” (Yunus, 2023: 144).

Kutipan ini menggambarkan identitas diri yang erat kaitannya dengan makanan. Penduduk negeri ini memiliki keterikatan yang kuat dengan makanan mereka, sedemikian rupa sehingga mereka lebih memilih tinggal di negeri tersebut daripada merantau, demi bisa dekat dengan makanan mereka setiap saat. Bagi mereka yang terpaksa merantau, makanan menjadi pengikat yang menyatukan mereka dengan sesama perantau di negeri asing dan yang selalu memanggil mereka kembali ke tanah air. Makanan bukan hanya sekadar kebutuhan fisik, tetapi juga bagian penting dari identitas budaya dan emosional mereka. Identitas diri mereka terbentuk dan dikuatkan melalui hubungan yang mendalam dengan makanan khas negeri mereka, yang menjadi simbol ikatan dengan tanah air dan komunitas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [Anantama dan Suryanto \(2020\)](#) yang menyimpulkan bahwa para eksil politik dalam novel *Pulang* karya Leila S. Chudori menjadikan makanan Indonesia tidak hanya sebagai sesuatu yang dikonsumsi belaka, tetapi juga sebagai penegas identitas kebangsaan dan tanah air mereka.



KESIMPULAN

Tema yang digarap oleh Amalia Yunus dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* merupakan salah satu tema yang tergolong langka pada khazanah kesusastraan Indonesia khususnya prosa, yakni hubungan antara makanan, rutinitas, dan dampaknya bagi manusia. Beberapa jenis makanan yang terdapat dalam novel ini seperti wafel pisang, smoothie, gado-gado, lontong sayur, burger, pizza, dan donat memiliki keterkaitan dengan kesehatan, emosi, dan perilaku tokoh utama. Keterkaitan tersebut muncul akibat ketergantungan tokoh utama terhadap makanan-makanan cepat saji dan makanan berlemak tinggi. Selain itu, makanan juga memiliki hubungan yang tidak bisa terpisahkan dari manusia. Dalam novel ini, makanan menjadi sebab kerakusan, ketersinggungan, dan sebab berbagai macam penyakit. Dampak negatif tersebut timbul akibat pola konsumsi yang tidak sesuai dengan aturan. Selain dampak negatif, makanan juga dapat mendorong manusia untuk berefleksi dan bersyukur. Hal yang mungkin paling tidak disadari adalah makanan dapat menjadi ciri identitas seseorang yang sering dibangga-banggakan karena memiliki cita rasa dan bumbu yang khas. Penelitian terhadap novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus dengan teori gastrokritik ini telah membuka kemungkinan bagi penelitian-penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian interdisipliner terhadap karya sastra seperti meneliti hubungan antara makanan dengan kesehatan (gastro-klinis), hubungan antara makanan dengan politik (gastro-politik), atau subdisiplin ilmu lainnya. Akan tetapi, peneliti juga menyadari bahwa masih terdapat banyak kelemahan dalam penelitian ini, terutama pada segi pemanfaatannya dalam dunia pengajaran. Oleh karena itu, peneliti berharap penelitian ini dapat dimanfaatkan dan dikembangkan oleh para pendidik atau peneliti lain sebagai materi ajar sastra di sekolah atau perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. V., Halimah, H., & Sumiyadi, S. (2024). Gastrokritik Pragmatik Sastra dalam Rahasia Dapur Bahagia. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra*, 10(2), 1964–1972. <https://doi.org/10.30605/onoma.v10i2.3646>
- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja Denissa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–49. <https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/florona/index>
- Alie, N. S., Syamsu, R. F., & Dahlia, D. (2023). Gambaran Kepuasan Pasien Terhadap Layanan Dan Kualitas Makanan Di Rumah Sakit: Literature Review. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16428–16438. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.20246>
- Ambarwati, A., Wahyuni, S., & Darihastining, S. (2020). Coffee, Food, and the Crisis of Indonesian Family Relationship in the Poem of Khong Guan Banquette by Joko Pinurbo. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 477(Iccd), 88–92. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201017.020>
- Aminatyas, I., Sitoayu, L., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 55–64. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.6>



- Anantama, M. D., & Suryanto, S. (2020). Kuliner dan Identitas Keindonesiaan dalam Novel Pulang Karya Leila S. Chudori. *Atavisme*, 23(2), 206–219. <https://doi.org/10.24257/atavisme.v23i2.688.206-219>
- Artika, M. D. (2017). Novel Aruna dan Lidahnya Karya Laksmi Pamuntjak: Perspektif Gastrocriticism. *Gastrocritism*, 8(33), 44.
- Aurhelia M. F, N., & Sari, R. O. (2023). Pengaruh Kebiasaan Mengkonsumsi Minuman Berkafein pada Siswa Kelas XII di MA At-Taqwa Cihampelas 2023 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 61–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10424308>
- Briawan, D., Khomsan, A., Alfiah, E., Nasution, Z., & Putri, P. A. (2023). Preference for and consumption of traditional and fast foods among adolescents in Indonesia. *Food Research*, 7(4), 211–226. [https://doi.org/10.26656/fr.2017.7\(4\).156](https://doi.org/10.26656/fr.2017.7(4).156)
- Christou, M. (2017). *Eating Otherwise The Philosophy of Food in Twentieth-Century Literature*. Cambridge University Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/9781108242004>
- Climent-espino, R. (2025). Versos de hojaldre, poemas de miel y harina: discursos gastropoéticos en Pablo Neruda. *Texto Poético*, 21, 73–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.25094/rtp.2025n44a1143> Versos
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design : Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications, Inc.
- Espino, R. C. (2019). El tratado médico-culinario como género de ficción en la narrativa hispanoamericana actual: Héctor abad Faciolince y Mayra Santos-Febres. *Revista Canadiense de Estudios Hispánicos*, 41(2), 325–347. <https://doi.org/10.18192/rceh.v41i2.2150>
- Farnell, P. L. (2011). *Food and Culture in Contemporary American Fiction*. Routledge.
- Hardiningtyas, P. R., & Turaeni, N. N. T. (2021). Cultural Identity and Traditional Culinary Paradoxal in the Short Story Ketika Saatnya dan Kisah-Kisah Lainnya. *Kandai*, 17(2), 256. <https://doi.org/10.26499/jk.v17i2.2811>
- John W. Creswell. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (3rd ed.). SAGE Publications, Inc.
- Kaplan, D. M. (2012). *The Philosophy of Food*. University of California Press.
- Kiptiyah, B. M. (2018). Gastro Kritik: Kajian Sastra Berwawasan Kuliner sebagai Wahana Pengenalan dan Pelestarian Kuliner Nusantara. *Kongres Bahasa Indonesia*, 1–15. https://kbi.kemdikbud.go.id/kbi_back/file/dokumen_makalah/dokumen_makalah_1540351727.pdf
- Klitzing, A. (2021). ‘Gilded Gravel in the Bowl’: Ireland’s cuisine and culinary heritage in the poetry of Seamus Heaney. *Folk Life*, 59(2), 101–122. <https://doi.org/10.1080/04308778.2021.1957423>
- Kuswanto, E. B., & Karkono, K. (2022). Tan de Bakker’s Sourdough in Madre by Beni Setiawan: Gastronomy Studies Adonan. *JoLLA: Journal of Language, Literature, and Arts*, 2(6), 782–797. <https://doi.org/10.17977/um064v2i62022p782-797>



- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Mahmudiono, T., Rachmah, Q., Indriani, D., Permatasari, E. A., Hera, N. A., & Chen, H. L. (2022). Food and Beverage Consumption Habits through the Perception of Health Belief Model (Grab Food or Go Food) in Surabaya and Pasuruan. *Nutrients*, 14(21). <https://doi.org/10.3390/nu14214482>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). Qualitative Data Analysis. In *SAGE Publications, Inc.* SAGE Publications, Inc.
- Mustapa, S., & Supratno, H. (2018). Sastra Kuliner sebagai Sarana Pendidikan Karakter (Analisis Novel Gerimis Di Arc De Triomphe Karya Nunik Utami). *Didaktik : Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 06(1), 68–72.
- Nagnath, V. (2022). a Gastro Critical Study of Seamus Heaney’S Poetry. *IJFANS: International Journal of Food and Nutritional Sciences*, 11(11), 98–102.
- Nugraeni, T. A. E., Nai, H. M. E., & Maria, R. F. (2023). The Relationship between the Pattern of Fast Food Consumption and the Frequency of Online Food Ordering with Central Obesity in High School Students in Yogyakarta. *Amerta Nutrition*, 7(3), 413–420. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.413-420>
- Nugraha, D. (2021). Hot Coffee for the Guest: Gastro Criticism on Budi Darma’S “Tamu.” *Leksema: Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 6(1), 23–31. <https://doi.org/10.22515/ljbs.v6i1.2736>
- Nurhalimah, I., & Ambarwati, A. (2023). The Image of Indonesian Food in Poetry on The Dining Table: A Gastrocritical Study. *Jentera: Jurnal Kajian Sastra*, 12(2), 244–257. <https://doi.org/https://doi.org/10.26499/jentera.v12i2.6863>
- Rosmiati, R., Haryana, N. R., Firmansyah, H., & Purba, R. (2023). Dietary Patterns, Physical Activity, and Obesity among Indonesian Urban Workers. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 164–170. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.164-170>
- Rosyadi, Y. F., & Ambarwati, A. (2020). Makananku Adalah Identitasku: Pembacaan Gastrokritik Sastra dalam Novel Aruna dan Lidahnya Karya Laksmi Pamuntjak. *Jurnal Pembelajaran Sastra*, 2(2). <https://doi.org/DOI:10.51543/hiskimalang.v2i02.38>
- Sari, H. P., Sulistyaning, A. R., Wicaksari, S. A., Putri, W. P., & Widyaningtyas, E. (2024). Associations of Fast-Food Consumption Patterns, Sugar-Sweetened Beverages, and Fibre Intake with Blood Cholesterol in Young Adult. *Amerta Nutrition*, 8(2), 312–317. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i2.2024.312-317>
- Strauss, A., & Corbin, J. (1997). *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif Prosedur, Tehnik, dan Teori*. Bina Ilmu Offset.
- Uhai, S., & Sudarmayasa, I. W. (2020). Pelatihan Pembuatan Makanan Sehat Untuk Program Diet Alami Yang Bergizi Untuk Kelompok Ibu-Ibu Di Samarinda. *Sebatik*, 24(2), 222–227. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v24i2.990>
- Ulhaq, N. D., Amalia, D. P., Rafa, K. D., Rizkiya, I., Astuti, Y. D., Febriyanti, F., Alrahmah, S., & Widayati, K. A. (2023). Correlation between Stress and Eating Behaviour in College Students: A Longitudinal Study. *HAYATI Journal of Biosciences*, 30(1), 88–94. <https://doi.org/10.4308/hjb.30.1.88-94>



- Yamin, M., Wahab Jufri. A, Jamaluddin, & Khairuddin. (2021). Makanan Siap Saji dan Dampaknya terhadap Kesehatan Manusia. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3), 117–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i2.936>
- Yunus, A. (2023). *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan*. Banana Publisher.