

## RESEARCH STUDY

Indonesian Version

OPEN ACCESS

# Menjelajahi Opini Publik tentang *Celebrity Fad Diets*: Sentimen Twitter dan Analisis Netnografi

## Exploring the Public Opinion on *Celebrity Fad Diets*: Twitter Sentiment and Netnographic Analysis

Ardyanisa Raihan Kusuma<sup>1</sup>, Sheila Amara Putri<sup>1,2</sup>, Anisah Firdaus Rahmawati<sup>1</sup>, Mutiara Arsyah Wijanarko<sup>3</sup>, Shintia Yunita Arini<sup>4</sup>, Dominikus Raditya Atmaka<sup>1\*</sup>, Norfezah Md Nor<sup>5</sup>, Nadiatul Syima Mohd Shahid<sup>6</sup>, Sa'idah Zahrotul Jannah<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Institut Ilmu Gizi, Universitas Nutrisi Kagawa, Jepang

<sup>4</sup>Departemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Indonesia

<sup>5</sup>Departemen Manajemen Pelayanan Makanan, Universiti Teknologi Mara, Malaysia

<sup>6</sup>Departemen Kesehatan Lingkungan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universiti Teknologi Mara, Malaysia

<sup>7</sup>Departemen Matematika, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Airlangga, Indonesia

### INFO ARTIKEL

Received: 18-04-2024

Accepted: 14-04-2025

Published online: 12-09-2025

### \*Koresponden:

Dominikus Raditya Atmaka

[dominikus.raditya@fkm.unair.ac.id](mailto:dominikus.raditya@fkm.unair.ac.id)

 DOI:

[10.20473/amnt.v9i3.2025.460-468](https://doi.org/10.20473/amnt.v9i3.2025.460-468)

Tersedia secara online:

<https://ejournal.unair.ac.id/AMNT>

### Kata Kunci:

Opini, Selebriti, Fad Diet, Twitter, Sentimen, Netnografi

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** *FAD diet* selebriti telah mendapatkan perhatian yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Diet selebriti sering kali mendapatkan popularitas melalui media sosial, khususnya Twitter, tempat pengguna terlibat dalam diskusi, debat, dan promosi berbagai tren diet.

**Tujuan:** Untuk menganalisis sentimen masyarakat Indonesia seputar *fad diet* selebriti di media sosial *twitter* menggunakan netnografi dari *twitter*.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran dengan metode kualitatif dan kuantitatif untuk mengetahui sentimen masyarakat terhadap 5 diet yang dipilih. Data diperoleh melalui *snsrape* dari *GitHub*, alat berbasis *Python*, yang memungkinkan pengguna mengakses berbagai jenis data Twitter seperti profil pengguna, *hashtag*, *live tweet*, *top tweet*, pengguna, *tweet* tunggal atau berulir, daftar postingan, komunitas, dan tren.

**Hasil:** Sentimen positif ditemukan lebih umum dibandingkan sentimen negatif selama bertahun-tahun, dan terdapat peningkatan jumlah *tweet* setiap tahunnya. Puasa intermiten muncul sebagai pola makan yang paling banyak dibicarakan di media sosial, kemungkinan besar karena kemiripannya dengan praktik puasa yang dilakukan oleh penduduk Muslim di Indonesia. Di sisi lain, diet Atkins paling sedikit dibicarakan, mungkin karena sifatnya yang kompleks.

**Kesimpulan:** Diskusi tentang prevalensi diet ketogenik dan Diet Sangat Rendah Kalori dalam konteks budaya Indonesia dan K-Pop menggarisbawahi perlunya pemahaman yang berbeda tentang diet ini dan potensi implikasinya terhadap kesehatan. Penelitian di masa depan harus mempertimbangkan beragam sumber data, memperluas ukuran sampel, dan berkolaborasi dengan para ahli untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang opini masyarakat tentang diet.

### PENDAHULUAN

Penampilan wanita merupakan subjek yang mendapat perhatian besar, yang menyebabkan meningkatnya rasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa banyak wanita tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, terlepas dari apakah BMI mereka dianggap ideal atau kurang berat badan<sup>1,2</sup>. Ketidakpuasan ini didorong oleh tekanan sosial yang besar untuk mencapai penampilan yang langsing dan kurus. Wanita, terutama selama masa remaja, lebih mungkin mengalami kekurangan berat badan dan gangguan makan karena tekanan masyarakat

mengenai bentuk tubuh<sup>3,4</sup>. Fairburn<sup>5</sup> melaporkan peningkatan prevalensi gangguan makan di antara populasi Asia sejak tahun 1980-an. Wanita muda berusia antara 12-24 tahun dengan gangguan makan menghadapi risiko kematian yang jauh lebih tinggi, sekitar 12 kali lebih besar daripada rekan-rekan mereka tanpa anoreksia nervosa. Di Indonesia, diperkirakan 12-22% wanita berusia 15-29 tahun menderita kekurangan energi kronis, yang berpotensi terkait dengan gangguan makan<sup>6</sup>. Gangguan ini sering kali disebabkan oleh kesalahpahaman, termasuk kepercayaan keliru bahwa tubuh langsing adalah bentuk tubuh ideal bagi wanita,

sehingga mendorong mereka menempuh metode penurunan berat badan cepat.

Ketidakpuasan wanita terhadap tubuh mereka mendorong mereka untuk melakukan berbagai upaya penurunan berat badan, yang umumnya dikenal sebagai "diet." Dalam pemahaman masyarakat, diet mengacu pada upaya seseorang untuk mengatur dan mengurangi asupan makanan untuk mencapai dan mempertahankan penurunan berat badan<sup>7,8</sup>. Sayangnya, banyak dari metode diet ini dianggap tidak sehat dan berpotensi membahayakan tubuh<sup>9</sup>. Park<sup>10</sup> juga mencatat bahwa praktik penurunan berat badan wanita sering kali melibatkan diet iseng, yang biasanya merupakan pendekatan yang tidak sehat. Perspektif diet yang salah arah ini mendorong pembatasan makanan yang ketat, yang menyebabkan penurunan berat badan yang ekstrem. Penurunan berat badan yang ekstrem mengacu pada situasi di mana sebagian besar berat badan yang hilang berasal dari massa otot dan organ dalam tubuh, bukan dari jaringan lemak<sup>11</sup>.

Mayoritas diet yang dipraktikkan oleh masyarakat adalah diet tidak sehat yang biasa disebut sebagai diet fad. American Dietetic Association mendefinisikan diet fad sebagai diet yang menjanjikan penurunan berat badan secara instan tanpa perlu olahraga tetapi tidak memiliki dasar ilmiah yang jelas. Diet yang tidak aman ini dapat menimbulkan berbagai risiko kesehatan, termasuk ketosis, ketidakseimbangan cairan dan elektrolit, dan kerusakan ginjal<sup>12</sup>. Praktik diet yang tidak sehat meliputi puasa atau tidak makan karena alasan selain niat agama, pembatasan kalori yang ketat, melewatkan makan, dan merokok berlebihan. Selain itu, diet yang tidak sehat sering kali melibatkan pembatasan kalori. Beberapa diet fad yang populer di kalangan masyarakat meliputi diet Atkins, puasa intermiten, diet Ketogenik, Diet Sangat Rendah Kalori (VLCD), dan diet Vegan<sup>13</sup>.

Media sosial, khususnya Twitter, merupakan sumber pengetahuan baru yang dapat memengaruhi hasil kesehatan dan pemahaman publik<sup>14</sup>. Twitter digunakan secara luas untuk berbagi informasi terkini, berita terkini, dan jaringan profesional. Twitter menyediakan akses mudah ke data publik terkini dan historis, sehingga menjadikannya sumber data penelitian yang populer<sup>15</sup>. Melakukan analisis di Twitter memungkinkan adanya transparansi dan memanfaatkan alat analisis platform tersebut. Twitter dikenal memberikan informasi berharga tentang sentimen, sikap, dan kekhawatiran publik yang berubah dengan cepat<sup>16</sup>.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi wacana publik tentang diet selebritas yang sedang tren melalui analisis sentimen dan netnografis dari *tweet*. Analisis sentimen tentang diet FAD dapat memandu strategi pendidikan dan intervensi karena mengungkap kesalahpahaman, risiko, dan manfaat yang dirasakan oleh pengguna media sosial.

## METODE

### Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran dengan metode kualitatif dan kuantitatif untuk menemukan sentimen publik terhadap 5 diet yang dipilih: Atkins, Ketogenik, Intermiten, VLCD, dan diet Vegetarian. Pemilihan diet ini karena mewakili praktik diet yang drastis, masing-masing dengan prinsip nutrisi dan klaim manfaat kesehatan yang berbeda. Variasi ini berfokus pada penyediaan wawasan tentang masalah khusus diet dan memanfaatkan tema penting umum untuk mengatasi implikasi kesehatan publiknya.

Data diperoleh melalui *snsrape* dari *GitHub*, alat berbasis *Python* yang memungkinkan pengguna mengakses berbagai jenis data *Twitter* seperti profil pengguna, tagar, *tweet* langsung, *tweet* teratas, pengguna, *tweet* tunggal atau berulir, kiriman daftar, komunitas, dan tren. *Snsrape* adalah perangkat lunak yang tersedia secara bebas yang dapat dimodifikasi dan didistribusikan di bawah Lisensi Publik Umum GNU. Lisensi ini memungkinkan pengguna untuk mendistribusikan atau memodifikasi perangkat lunak di bawah Lisensi versi 3 atau versi apa pun yang lebih baru, sebagaimana diterbitkan oleh *Free Software Foundation*.

Kata kunci tertentu untuk setiap diet dipilih untuk menemukan *tweet* yang relevan baik dengan menyebutkan diet secara eksplisit maupun dengan menggunakan mekanisme diet, baik yang ditulis dalam bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia. Setiap *tweet* kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris menggunakan *Google Translate* dan divalidasi oleh peneliti. Kata kunci yang digunakan dapat ditemukan pada Tabel 1. Setiap *tweet* kemudian dikompilasi menjadi satu basis data dan dibersihkan berdasarkan kriteria inklusi, yaitu, memasukkan kata kunci dan terjemahannya dalam bahasa Indonesia, memiliki korelasi dengan topik diet populer, bukan konten promosi atau iklan, berafiliasi dengan satu atau lebih akun selebriti dan orang populer di *Twitter*, dan menunjukkan interaksi yang dibuktikan dengan jumlah *retweet*, reaksi, atau balasan.

**Tabel 1.** Diet dan kata kunci yang digunakan untuk menemukan *tweet*

Diet	Kata Kunci yang Digunakan
Diet Atkins (Diet Rendah Karbohidrat dan Tinggi Protein)	<i>Diet atkins</i> atau <i>diet tinggi protein rendah karbohidrat</i> atau <i>diet rendah karbo tinggi protein</i> .
Diet Ketogenik (Diet Tinggi Lemak)	<i>Diet ketogenik</i> atau <i>diet keto</i> atau <i>diet tinggi lemak</i> atau <i>diet tinggi lemak rendah karbohidrat</i> atau <i>diet tinggi lemak rendah karbo</i> .
Diet Puasa Intermiten (Diet Puasa)	Intermittent fasting atau <i>diet puasa</i> .
VLCD (Very Low-Calorie Diet) atau Diet Korea (Diet Korea, diet rendah kalori)	Very low-calorie diet atau <i>diet rendah kalori</i> atau <i>diet korea</i> atau <i>diet sangat rendah kalori</i> .
Vegetarian Diet	<i>Diet vegan</i> atau <i>diet vegetarian</i> .

### Pertimbangan Etis

Penelitian ini membahas masalah etika persetujuan berdasarkan informasi dalam penelitian netnografi, dengan mengakui adanya perdebatan di sekitarnya. Untuk menjaga privasi, nama pengguna tidak diungkapkan, dan *tweet* yang dikumpulkan diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris dari bahasa aslinya (Bahasa Indonesia) untuk menghindari identifikasi lebih lanjut. Karena *tweet* yang digunakan tersedia untuk umum, tidak diperlukan tinjauan subjek manusia. Penelitian ini juga telah memperoleh sertifikat izin etik dari Komisi Izin Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor 483/HRECC.FODM/V/2023 yang disetujui pada tahun 2023.

### Analisis Data

Tiga peneliti menggunakan metode triangulasi peneliti untuk memberi label secara manual pada *tweet* yang dikumpulkan secara terpisah, yang dikategorikan menjadi tiga tag: (-1) untuk *tweet* sentimen negatif (yaitu, *tweet* yang menunjukkan penolakan, penolakan atau sikap buruk terhadap diet tertentu); (0) untuk *tweet*

netral atau noise (yaitu, *tweet* yang tidak relevan dengan topik), dan (1) untuk *tweet* sentimen positif (yaitu, *tweet* yang menyajikan pendapat yang baik atau mendukung terhadap diet tertentu). Sentimen *tweet* yang diberi label kemudian ditentukan menggunakan mode sentimen. Semua skor sentimen kemudian dikompilasi dan dihitung menggunakan Excel.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

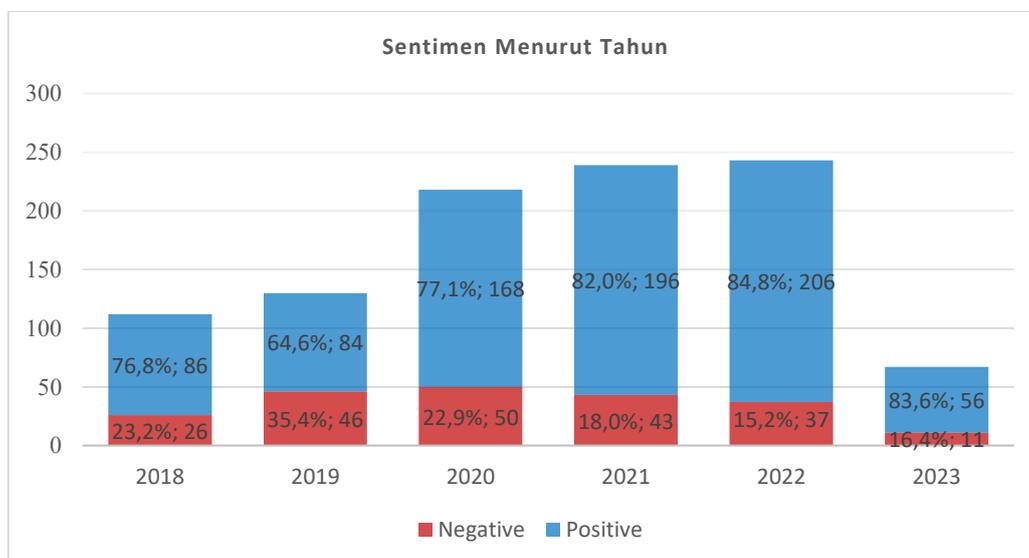
Pada bulan Februari 2023, ditemukan total 50.052 *tweet* yang menggunakan kata kunci terpilih dari periode 2018 hingga 2023. Dari *tweet* tersebut, hanya 2,5% (2.506 *tweet*) yang berhasil di-scraping karena keterbatasan API (*Application Programming Interface*) Twitter dan diberi label secara manual. Namun, 51 *tweet* tidak dimasukkan karena ketidaksepakatan di antara para peneliti, yang membuat tidak mungkin untuk menentukan modulusnya. Akhirnya, total 2.456 *tweet* dikategorikan. Tiga kategori menghasilkan total 213 sentimen negatif, 1.447 netral atau noise, dan 796 sentimen positif. Hanya sentimen positif dan negatif yang dianalisis untuk grafik.

**Tabel 2.** Jumlah *tweet* yang dikumpulkan sepanjang tahun

Tahun	Sentimen			Total
	Negatif	Netral	Positif	
2018	26	125	86	237
2019	46	195	84	325
2020	50	231	168	449
2021	43	313	196	552
2022	37	519	206	762
2023	11	64	56	131
<b>Total</b>	<b>213</b>	<b>1447</b>	<b>796</b>	<b>2456</b>

Analisis sentimen publik mengungkap sentimen positif yang dominan selama bertahun-tahun, dengan sedikit kemunculan sentimen negatif. Tren tersebut menunjukkan peningkatan bertahap dari tahun 2018 hingga 2022, dengan lonjakan *tweet* tertinggi yang diamati antara tahun 2019 dan 2020. Volume *tweet* yang dikumpulkan tetap relatif stabil dari tahun 2020 hingga

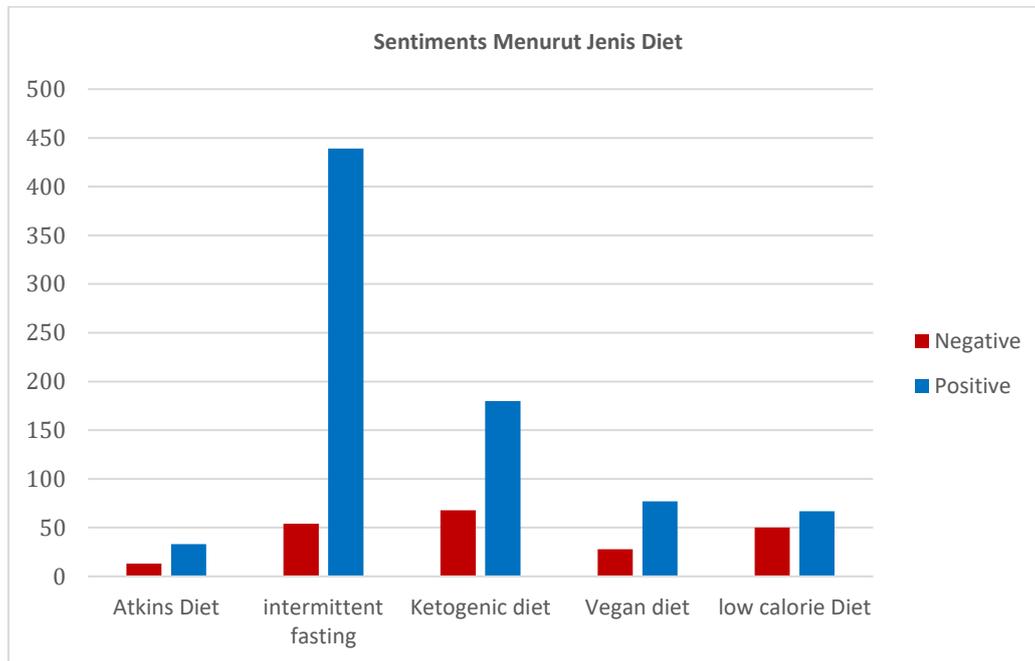
2022, dengan sedikit peningkatan. Namun, tahun 2023 mencatat jumlah *tweet* terendah yang dikumpulkan, kemungkinan karena pengumpulan data hanya berlangsung selama dua bulan. Gambar 1 menggambarkan sentimen untuk 5 pola makan yang dipilih dari tahun 2018-2023.



**Gambar 1.** Tren sentimen dalam jumlah *tweet* (2018-2023)

Tweet yang terkumpul juga dikelompokkan menurut jenis diet, termasuk sentimen positif dan negatif dari setiap kelompok. Secara keseluruhan, sentimen positif ditemukan untuk semua jenis diet. Diet puasa

berselang memiliki sentimen paling positif, sedangkan diet rendah kalori memiliki sentimen paling negatif. Gambar 2 mengilustrasikan perbandingan data.



Gambar 2. Tren sentimen sesuai dengan pola makan

Kehadiran sejumlah besar *tweet* netral atau spam merupakan kejadian umum dalam analisis data, terutama saat menangani sejumlah besar *tweet*<sup>17</sup>. Banyaknya noise, yang merujuk pada *tweet* yang tidak relevan dengan topik yang diminati, dapat mendistorsi hasil analisis sentimen. Banyak dari *tweet noise* ini kemungkinan berasal dari akun yang hanya berfokus pada pembahasan diet tanpa mengungkapkan sentimen tertentu, baik positif maupun negatif. Dalam kasus seperti itu, penting untuk menggunakan teknik pra-proses data yang kuat dan algoritma analisis sentimen untuk menyaring *tweet* yang tidak relevan dan secara akurat menangkap sentimen yang diungkapkan oleh pengguna mengenai topik diet yang diminati. Dengan menangani masalah *noise* secara efektif, peneliti dapat memperoleh wawasan yang lebih bermakna dan memastikan keandalan hasil analisis sentimen.

Peningkatan *tweet* yang tiba-tiba yang diamati selama 2020-2022 dapat dikaitkan dengan beberapa faktor, salah satunya adalah pandemi COVID-19. Dengan orang-orang yang menghabiskan lebih banyak waktu di rumah karena karantina dan pembatasan, telah terjadi lonjakan signifikan dalam waktu layar dan aktivitas *online*, yang mengarah pada keterlibatan yang lebih besar di platform media sosial, termasuk *Twitter*. Selain itu, pandemi telah menimbulkan kekhawatiran yang lebih tinggi tentang kesehatan dan kesejahteraan, yang mendorong orang untuk menjadi lebih peduli terhadap kesehatan dan mencari informasi atau berbagi pengalaman terkait diet, olahraga, dan kesejahteraan umum di media sosial. Kombinasi dari peningkatan waktu menonton layar dan meningkatnya kesadaran akan

kesehatan dapat berkontribusi pada lonjakan *tweet* yang diamati selama periode ini.

Pola makan yang benar menurut ilmu gizi adalah mengatur jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan energi harian. Bila terjadi kekurangan zat gizi, asupan energi harus ditambah, dan sebaliknya bila terjadi kelebihan zat gizi, asupan energi harus dikurangi. Kim dan Lennon<sup>18</sup> menyatakan bahwa pola makan mencakup berbagai pola perilaku, mulai dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan hingga pembatasan ketat asupan kalori. Kebutuhan gizi setiap individu tidaklah sama dan bergantung pada faktor-faktor seperti jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan usia. Oleh karena itu, menerapkan pola makan sehat yang selaras dengan kebutuhan gizi harian dapat membantu menjaga atau mengurangi berat badan secara berkala. Pembatasan kalori yang sehat melibatkan tidak mengurangi asupan energi di bawah 800-1500 kkal/hari. Biasanya, mengurangi asupan kalori sebesar 500-1000 kkal/hari, disertai dengan olahraga teratur selama sekitar 30 menit hampir setiap hari, dapat menyebabkan penurunan berat badan sebesar 0,5-1,0 kg/minggu<sup>19,20</sup>.

Perilaku diet dan pola makan yang tidak sehat pada wanita berkaitan dengan keinginan yang berlebihan untuk mengontrol berat badan, dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kecukupan gizi mereka. Ketika perilaku ini dilakukan secara tidak benar, wanita cenderung mengurangi asupan gizi mereka, yang menyebabkan penurunan zat gizi yang dibutuhkan tubuh<sup>4</sup>. Faktor-faktor yang memengaruhi asupan gizi saat ini meliputi pengaruh lingkungan, seperti teman sebaya dan media, yang cenderung mempromosikan pilihan makanan yang

sedang tren dan populer. Selain itu, kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti menghindari jenis makanan tertentu, mengonsumsi makanan cepat saji dan junk food, serta melewatkan sarapan, dapat mengakibatkan asupan gizi yang tidak seimbang<sup>4</sup>. Pengetahuan seseorang tentang gizi memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka, karena individu dengan pengetahuan gizi yang baik lebih cenderung memilih makanan yang seimbang dan bergizi, sedangkan mereka yang memiliki pengetahuan gizi yang buruk mungkin membuat pilihan makanan yang tidak bijaksana<sup>21</sup>. Praktik diet yang tidak sehat dapat menjadi ekstrem dan mengakibatkan penurunan berat badan yang cepat dalam waktu singkat. Praktik-praktik ini meliputi mengonsumsi pil diet, menyebabkan muntah, menggunakan obat pencahar, dan mengonsumsi diuretik. Penggunaan pil diet dapat merugikan kesehatan<sup>22</sup>. Perilaku seperti itu, dikombinasikan dengan pembatasan makanan yang ketat dan episode makan berlebihan, dapat dikategorikan sebagai perilaku gangguan makan<sup>23</sup>. Komplikasi medis yang diakibatkan oleh penggunaan obat pencahar meliputi kerusakan fisik dan saraf, seperti dehidrasi, kram perut, kram otot, dan ketidakseimbangan elektrolit yang dapat memengaruhi fungsi saraf. Lebih jauh lagi, dalam jangka panjang, wanita yang belum berkembang sepenuhnya secara fisik berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah<sup>24</sup>. Pil diet yang dijual bebas dan tersedia untuk umum ditujukan untuk menurunkan berat badan dengan menekan nafsu makan atau memperlambat metabolisme, tetapi efek sampingnya meliputi mual, sembelit, jantung berdebar, dan kecemasan<sup>25</sup>.

Puasa Intermiten (IF) merupakan metode yang dikenal dan banyak diadopsi untuk menurunkan berat badan secara efektif. Diet ini tidak berfokus pada pembatasan kalori, tetapi lebih pada waktu makan. Selama IF, individu mematuhi periode puasa tertentu tanpa makanan, diikuti dengan periode makan normal. Ada beberapa jenis IF yang populer, seperti Puasa Berganti-ganti Hari (ADF), diet 5:2 atau Puasa Berkala (PF), dan Makan Terbatas Waktu (TRF)<sup>26</sup>. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa IF memberikan manfaat, seperti penurunan berat badan, penurunan kadar trigliserida dan glukosa. Selain itu, IF juga meningkatkan Hb, hematokrit, dan jumlah sel darah. Namun, beberapa konsekuensi kesehatan telah dilaporkan, seperti fluktuasi Asam Lemak Bebas (FFA). Meskipun demikian, pengetahuan mengenai keberlanjutan dan efek kesehatan jangka panjang dari IF masih terbatas dan memerlukan penelitian lebih lanjut<sup>12</sup>.

Prevalensi diskusi tentang puasa intermiten sebagai diet yang paling banyak dibicarakan dapat dipengaruhi oleh praktik budaya di Indonesia, di mana puasa sangat mengakar dalam kepercayaan agama dan spiritual penduduknya. Selama bulan suci Ramadan, umat Islam di Indonesia berpuasa dari fajar hingga matahari terbenam sebagai kewajiban agama. Periode puasa ini tidak hanya menekankan disiplin diri dan refleksi spiritual tetapi juga memerlukan praktik puasa intermiten setiap hari<sup>27</sup>. Selain itu, praktik puasa pada hari-hari Sunnah Senin dan Kamis semakin memperkuat puasa intermiten sebagai rutinitas umum bagi banyak individu di negara ini<sup>28</sup>. Akibatnya, kombinasi

kepercayaan spiritual dan praktik diet mungkin telah menyebabkan peningkatan minat pada puasa intermiten, yang mendorong lebih banyak diskusi dan percakapan tentang diet ini di media sosial dan platform daring lainnya. Seorang pengguna menyatakan, "Puasa tidak harus diartikan semata-mata sebagai tindakan ibadah bagi umat Islam. Puasa juga bermanfaat bagi kesehatan, detoksifikasi, dan autofagi seluler. Pola diet puasa intermiten juga dianggap baik. Manfaat tambahannya adalah puasa intermiten berhubungan dengan situasi sosial saat ini dengan mengurangi pembelian panik dan mempromosikan makan dalam jumlah sedang." Di sisi lain, puasa berlebihan dengan aktivitas fisik yang ekstrem dapat membahayakan<sup>29</sup>. Seorang pengguna memperingatkan, "Saya masih heran mengapa banyak orang menganggap puasa sebagai diet. Hei, puasa sudah merupakan bentuk puasa intermiten. Jika Anda mengeluarkan energi secara berlebihan untuk berolahraga tetapi hanya memiliki sedikit makanan selama berbuka dan sahur, itu juga tidak sehat." Memahami jalinan elemen budaya dan spiritual dengan praktik diet menawarkan wawasan berharga untuk penelitian netnografi tentang subjek tersebut.

Salah satu diet yang paling populer adalah diet ketogenik. Diet ketogenik sangat bergantung pada lemak sebagai sumber energi utamanya. Diet ini terutama terdiri dari Trigliserida Rantai Panjang (LCT) yang berasal dari sumber makanan standar dan biasanya mempertahankan rasio lemak terhadap karbohidrat dan protein sekitar 4:1<sup>30</sup>. Diet ketogenik pertama kali diperkenalkan pada tahun 1921 oleh Russel Wilder sebagai salah satu pendekatan terapeutik yang umum digunakan untuk mengelola Epilepsi Resisten Obat (DRE). Diet ini dikenal karena efektivitasnya dalam mengurangi keparahan dan frekuensi kejang pada pasien epilepsi, serta efek neuroprotektifnya pada berbagai penyakit neurologis<sup>31-33</sup>. Di era sekarang, diet Keto diakui sebagai intervensi penurunan berat badan, tetapi penelitian telah menunjukkan temuan yang beragam<sup>12</sup>. Efek samping ringan jangka pendek dari diet Keto yang dilaporkan meliputi muntah, mual, ketidaknyamanan pencernaan, kelelahan, pusing, pingsan, penurunan energi, perubahan detak jantung, dan<sup>34,35</sup>. Beberapa penelitian juga menemukan bahwa diet Keto menyebabkan hiperlipidemia dan hiperkalsemia yang parah<sup>36,37</sup>.

Diet ketogenik menjadi topik yang paling banyak dibicarakan karena keunikannya dan menjadi topik diet yang paling banyak dibicarakan. Orang-orang mengungkapkan rasa terima kasih mereka setelah menjalani diet ketogenik dan berhasil menurunkan berat badan. Seorang pengguna menyatakan, "Anda harus mencoba diet keto, Bung. Berat badan saya turun 16 kg dalam 4 bulan, nyeri tubuh hilang, rabun jauh saya berkurang, dan libido saya meningkat." Sementara yang lain menulis, "Ibu mertua saya melakukan diet keto dan berat badan turun hampir 10 kg dalam sebulan." Di sisi lain, orang-orang juga mengungkapkan kerja keras yang diperlukan untuk menghindari beberapa kelompok makanan yang terdiri dari makanan pokok Indonesia yang dikonsumsi orang biasa setiap hari. Seorang mengeluh, "@xxx Saya mencoba diet keto (tanpa karbohidrat, tanpa gula) selama 2 bulan dan berat badan turun 14 kg. Tetapi saya hanya bertahan selama 6 bulan karena saya tidak

dapat menahan godaan makan Indomie dan mi ayam. Saya selalu mudah tergoda oleh mi dan roti." Yang lain juga memperingatkan bahaya menjalani Keto, seorang pengguna mencuit "Adik saya telah menjalani diet keto selama 6 tahun. Itu sangat melelahkan dan mahal. Dia menjadi kurus, tetapi baru-baru ini, ditemukan bahwa dia mengalami batu empedu karenanya..." Cuitan lain menyatakan "Bukannya saya tidak setuju dengan diet seperti keto, mayo, atau apa pun itu. Tetapi jika Anda ingin mengikuti diet tertentu yang membatasi Anda pada jenis makanan tertentu seperti itu, lebih baik berkonsultasi dengan ahli gizi atau dokter terlebih dahulu. Diet yang berhasil untuk orang lain belum tentu cocok untuk Anda."

Diet lain yang menarik perhatian adalah Diet Sangat Rendah Kalori (VLCD), yang mungkin disebabkan oleh melonjaknya popularitas budaya Populer Korea (K-Pop), karena banyak idola Korea yang diketahui mempraktikkan diet ini sehingga semakin diminati<sup>38</sup>. Diet sangat rendah kalori (VLCD) adalah jenis diet yang menyediakan sekitar 400-600 kkal per hari, biasanya dalam bentuk formula cair<sup>39</sup>. Pada tahun 1988, VLCD mencapai puncak popularitasnya di Amerika Serikat ketika Oprah Winfrey mengumumkan kepada pemirsanya bahwa ia berhasil menurunkan berat badan 67 pon dengan mengonsumsi makanan cair. Namun, minat terhadap pendekatan ini menurun tajam pada tahun 1990 ketika Winfrey melaporkan berat badannya kembali naik dan menyatakan bahwa ia tidak akan pernah melakukan diet lagi. Penting untuk dicatat bahwa VLCD dianggap aman dan efektif jika digunakan oleh individu yang dipilih dengan tepat di bawah pengawasan medis yang ketat. Penggunaan VLCD tanpa pengawasan dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk kekurangan gizi dan risiko kematian<sup>40</sup>.

VLCD telah dibahas secara negatif dan positif. Beberapa orang berbagi jadwal makan selebriti tertentu dan efeknya, sementara yang lain memperingatkan agar tidak melakukan diet karena aturannya yang terlalu ketat. Satu *tweet* mempertanyakan, "Mengapa idola Korea memilih diet ekstrem meskipun jelas bahwa itu berbahaya bagi kesehatan mereka??" Yang lain menjawab, "Gila, kan? Tidak ada gunanya bagi saya untuk mencari referensi tentang diet artis Korea. Diet mereka sangat ekstrem sehingga tampak menyiksa." Seperti yang dijelaskan *tweet* lainnya, "@xxx Cobalah diet artis Korea IU, sis. Di pagi hari, makan apel; untuk makan siang, makan ubi jalar kukus; dan untuk makan malam, konsumsi protein shake. Anda hanya dapat mengikuti diet ini selama maksimal 5 hari. Pastikan juga untuk hanya minum air putih." Namun, sangat penting untuk mendekati diet VLCD dengan sangat hati-hati, mengingat dampak potensialnya pada kesehatan dan kesejahteraan.

Pola makan vegetarian adalah pola makan yang tidak mengonsumsi daging, makanan laut, unggas, dan terkadang produk hewani lainnya seperti telur, susu, dan madu. Penelitian telah menunjukkan bahwa orang vegetarian memiliki insiden penyakit jantung dan kanker yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang mengikuti pola makan lainnya<sup>12</sup>. Namun, penting untuk dicatat bahwa pola makan vegetarian berisiko mengalami kekurangan zat gizi mikro, seperti kalsium, seng, zat besi, vitamin E, vitamin B12, asam lemak esensial, Asam

Dokosaheksaenoat (DHA), dan Asam Eikosapentaenoat (EPA)<sup>41</sup>. Kekurangan nutrisi ini terutama disebabkan oleh fakta bahwa sebagian besar nutrisi ini sebagian besar ditemukan dalam produk hewani.

Meningkatnya popularitas pola makan vegan dapat dikaitkan dengan meningkatnya kesadaran lingkungan di antara individu yang semakin menyadari konsekuensi merugikan dari mengonsumsi produk hewani. Kekhawatiran atas isu-isu seperti jejak karbon, penggundulan hutan, penggunaan air, dan emisi gas rumah kaca yang terkait dengan peternakan hewan serta kekejaman terhadap hewan telah memotivasi banyak orang untuk mengadopsi gaya hidup vegan<sup>42</sup>. Sebuah *tweet* menyatakan, "Setelah berdiskusi dengan para vegetarian dan vegan, saya menyadari bahwa banyak pendapat saya yang keliru. 1. Veganisme adalah filosofi kasih sayang, sedangkan vegetarianisme hanyalah pilihan diet. 2. Saya jadi mengerti bahwa membunuh hewan jauh lebih kejam daripada mengonsumsi tanaman, yang dulu saya abaikan begitu saja. Teman-teman yang baik, terima kasih." Di sisi lain, beberapa individu telah melaporkan mengalami efek samping saat mengikuti pola makan vegetarian. Penting untuk dicatat bahwa meskipun pola makan vegetarian dapat kaya nutrisi dan bermanfaat bagi kesehatan, pola makan ini memerlukan perencanaan yang cermat untuk memastikan semua nutrisi penting diperoleh dengan cukup. Salah seorang menjelaskan, "Apa pun diet yang saya coba, saya tetap benci menjadi vegan. Siklus menstruasi saya tidak teratur selama diet itu. Yang dapat saya pikirkan hanyalah perencanaan makan. Tidak ada ruang untuk hal lain sama sekali di pikiran saya." Media sosial dan komunitas daring telah memainkan peran penting dalam menyebarkan informasi tentang manfaat lingkungan dari diet vegan serta efek sampingnya, mendorong diskusi dan jaringan dukungan yang mendorong dan mempromosikan veganisme.

Diet Atkins pertama kali diperkenalkan pada tahun 1970-an oleh Dr. Robert Atkins, seorang ahli jantung, yang mengembangkan pola makan Rendah Karbohidrat, Tinggi Protein (LCHP), yang ia sajikan dalam bukunya "Revolusi Diet Baru Dr. Atkins." Diet ini dipromosikan sebagai cara cepat untuk menurunkan berat badan dengan membuat perubahan seumur hidup pada kebiasaan makan. Dr. Atkins percaya bahwa ketidakseimbangan metabolisme yang disebabkan oleh asupan karbohidrat adalah penyebab utama obesitas. Beberapa penelitian telah menunjukkan manfaat dari diet Atkins, termasuk penurunan berat badan dan peningkatan kesehatan kardio-metabolik. Namun, asidosis metabolik merupakan komplikasi umum yang dilaporkan dari diet rendah karbohidrat, tinggi protein (LCHP). Pemantauan ketat oleh profesional perawatan kesehatan dianjurkan karena gejala metabolik residual yang merugikan dapat terjadi sebagai akibat dari jenis diet ini<sup>12</sup>.

Diet Atkins menjadi diet yang paling jarang ditemukan, karena sangat sedikit *tweet* yang ditemukan dengan menggunakan kata kunci yang dipilih. Resep diet Atkins yang benar bervariasi dari berbagai sumber, yang membuat penerapannya membingungkan. Salah satu *tweet* menyebutkan, "Saya akui bahwa saya jatuh cinta dengan Diet Atkins, tetapi ketika saya mencarinya di Google, terlalu banyak fakta dan informasi yang saling

bertentangan. Jadi, saya memutuskan untuk mencari sumber yang dapat dipercaya. Akhirnya, saya menemukan 2 buku yang ditulis oleh pendiri Diet Atkins, Dr. Robert C. Atkins." Yang lain mengungkapkan persepsi mereka yang salah tentang diet tersebut sekaligus tidak setuju sepenuhnya, "Bagi wanita, tidak baik mengikuti diet Atkins atau diet apa pun yang memotong waktu makan. Itu seperti menyiksa diri sendiri. Terutama dengan Atkins, karena Anda makan ayam rebus dan sebagainya. Awalnya, saya tidak mengerti mengapa."

Hasil ini dapat menjadi dasar bagi kampanye kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk mengubah stigma terhadap diet iseng di kalangan pengguna Twitter sekaligus mempromosikan praktik yang lebih sehat. Kampanye harus menekankan pilihan diet berkelanjutan yang menawarkan hasil realistis, didukung oleh informasi berbasis bukti. Selain itu, membina komunitas daring yang positif dapat membantu pengguna berbagi motivasi dan pengalaman terkait kebiasaan makan yang aman dan sehat.

Pihak berwenang juga berperan dalam mengatur praktik diet yang berbahaya. Ini termasuk membatasi iklan untuk diet iseng yang berbahaya dan mewajibkan pernyataan penafian untuk konten promosi. Lebih jauh, kebijakan harus fokus pada promosi sikap positif terhadap tubuh dan menegakkan perilaku daring yang tepat. Berkolaborasi dengan influencer, ahli gizi, dan profesional kesehatan dapat membantu menormalkan berbagai tipe tubuh yang sehat dan mengurangi tekanan untuk menurunkan berat badan dengan cepat. Dalam kasus body shaming yang parah atau konten berbahaya lainnya yang dapat melanggar Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) Indonesia, inisiatif harus bertujuan untuk meningkatkan literasi digital dan menyempurnakan sistem pelaporan untuk pelecehan daring dengan bermitra dengan platform media sosial. Ini akan memastikan akuntabilitas atas pelecehan daring.

Salah satu keterbatasan penelitian ini adalah hanya mengandalkan data dari Twitter, yang mungkin tidak sepenuhnya menangkap keragaman pendapat dan diskusi tentang tren diet selebritas di berbagai platform media sosial. Meskipun Twitter merupakan platform populer untuk berbagi pendapat dan informasi, platform media sosial yang berbeda mungkin memiliki demografi pengguna dan preferensi konten yang unik, yang mengarah ke perspektif yang berbeda tentang topik tersebut. Untuk penelitian di masa mendatang, menggabungkan data dari platform media sosial lain, seperti Facebook, Instagram, atau forum daring, akan memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang opini publik tentang tren diet selebritas. Ukuran sampel dalam penelitian ini relatif kecil, hanya terdiri dari beberapa ratus *tweet* dari pengguna di Indonesia. Sampel yang terbatas ini mungkin tidak sepenuhnya mewakili sudut pandang atau pendapat populasi yang lebih luas tentang tren diet selebritas. Melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan lebih beragam akan meningkatkan generalisasi temuan dan memungkinkan kesimpulan yang lebih kuat. Selain itu, mengeksplorasi data dari berbagai negara dan budaya dapat menjelaskan kemungkinan variasi dalam sikap terhadap diet ini.

Sifat *tweet* yang dilaporkan sendiri menghadirkan batasan potensial lainnya. Saat pengguna Twitter

menyatakan sendiri perilaku dan opini mereka tentang diet, ada kemungkinan bias atau misrepresentasi. Orang mungkin melebih-lebihkan kepatuhan mereka terhadap diet tertentu atau memberikan informasi yang tidak lengkap, yang menyebabkan ketidakakuratan dalam data yang dikumpulkan. Selain itu, individu mungkin memiliki definisi atau interpretasi yang berbeda-beda tentang diet tertentu, seperti keto atau puasa intermiten, yang dapat menimbulkan ketidakkonsistenan dalam analisis. Pilihan kata kunci untuk pengumpulan data juga dapat memengaruhi hasil penelitian. Meskipun kata kunci yang dipilih dirancang untuk menangkap diskusi yang relevan tentang diet tren selebriti, kata kunci tersebut mungkin tidak mencakup semua percakapan terkait. Beberapa diskusi mungkin terjadi secara implisit atau menggunakan terminologi yang berbeda, yang menyebabkan potensi kesenjangan dalam data. Peneliti harus mempertimbangkan kata kunci dan kriteria pencarian dengan saksama untuk memastikan pengumpulan data yang komprehensif.

Penelitian ini menggarisbawahi praktik diet di era internet, terutama sebagai studi netnografi awal yang meneliti fenomena diet tren di Indonesia. Studi ini meneliti interaksi media sosial secara real-time untuk mengungkap nuansa yang tidak tersaring dari fenomena diet populer, yang menggambarkan bagaimana pengaruh budaya, ekonomi, dan sosial memengaruhi persepsi publik terhadap diet tertentu. Data organik yang dikumpulkan dari platform seperti Twitter menawarkan perspektif unik tentang motivasi, kesalahpahaman, dan faktor emosional yang memengaruhi komitmen individu terhadap diet populer. Metode ini mengungkap interaksi kompleks antara influencer dan pengikut sambil menekankan tekanan sosial dan narasi aspiratif yang menopang budaya diet populer. Pemahaman yang bernuansa sangat penting bagi praktisi kesehatan dan pembuat kebijakan untuk mengembangkan intervensi yang disesuaikan secara budaya yang mengatasi daya tarik dan bahaya diet ini dalam lingkungan sosial-digital khusus Indonesia.

## KESIMPULAN

Studi ini menyoroti tantangan dalam menangani *tweet* spam yang menggarisbawahi pentingnya penerapan teknik prapemrosesan data yang andal dan algoritma analisis sentimen untuk memastikan hasil yang andal. Selain itu, penelitian ini menunjukkan dampak pandemi COVID-19 dan peningkatan kesadaran kesehatan di antara individu. Temuan ini menyoroti pengaruh budaya dan agama terhadap puasa intermiten. Lebih lanjut, prevalensi diskusi tentang diet Ketogenik dan Diet Sangat Rendah Kalori dalam konteks budaya Indonesia dan budaya K-Pop menunjukkan perlunya pemahaman tentang diet ini dan potensi implikasinya terhadap kesehatan. Penelitian di masa mendatang harus mempertimbangkan sumber data yang beragam, memperluas ukuran sampel, dan berkolaborasi dengan para ahli untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang opini publik tentang diet. Mempromosikan pendidikan kesehatan dan praktik diet yang bertanggung jawab sangat penting dalam mendorong diskusi yang terinformasi tentang nutrisi dan

kesejahteraan di platform media sosial yang bekerja sama dengan para ahli.

#### ACKNOWLEDGEMENT

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan dari Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Airlangga yang telah membantu dalam pengolahan data. Kami berterima kasih kepada rekan-rekan di Universitas Teknologi Mara.

#### KONFLIK KEPENTINGAN DAN SUMBER PENDANAAN

Para peneliti menyatakan tidak ada konflik kepentingan terkait penelitian ini. Universitas Airlangga mendanai penelitian ini berdasarkan Skema Riset Kolaborasi Internasional Nomor 1099/UN3.15/PT/2022.

#### KONTRIBUSI PENULIS

ARK: validasi, investigasi, administrasi proyek, penulisan draf original; SAP: validasi, investigasi, administrasi proyek; AFR: validasi, investigasi, administrasi proyek; MAW: penulisan-tinjauan & penyuntingan; SYA: konseptualisasi, metodologi, perolehan dana, investigasi, penulisan-tinjauan & penyuntingan; DRA: konseptualisasi, metodologi, perolehan dana, investigasi, penulisan-tinjauan & penyuntingan; NMN: konseptualisasi, metodologi, perolehan dana; NSM: konseptualisasi, metodologi, perolehan dana; SZJ: kurasi data, perangkat lunak, analisis formal.

#### REFERENSI

1. Siwi, A. P. S. S. & Nindya, T. S. Body Image Berhubungan Dengan Indeks Massa Tubuh, tapi Tidak Dengan Waist To Hip Ratio Pada Vegetarian Putri Di Surabaya. *Media Gizi Indonesia* **11**, 113–119 (2018).
2. Sulistyan, A., Huriyati, E. & Hastuti, J. Distorsi citra tubuh, perilaku makan, dan fad diets pada remaja putri di Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* **12**, 99–107 (2016).
3. Preti, A., Usai, A., Miotto, P., Petretto, D. R. & Masala, C. Eating disorders among professional fashion models. *Psychiatry Res* **159**, 86–94 (2008).
4. Vidianinggar, M., Mahmudiono, T. & Atmaka, D. Fad Diets, Body Image, Nutritional Status, and Nutritional Adequacy of Female Models in Malang City. *J Nutr Metab* **2021**, (2021).
5. Fairburn, C. G., Doll, H. A., Welch, S. L., Hay, P. J., Davies, B. A. & O'Connor, M. E. Risk Factors for Binge Eating Disorder: A Community-Based, Case-Control Study. *Arch Gen Psychiatry* **55**, 425–432 (1998).
6. Atmarita, A. (Atmarita). Nutrition Problems in Indonesia. *Penelitian Gizi dan Makanan* **28**, 156425 (2005).
7. Vankerckhoven, L., Raemen, L., Claes, L., Eggermont, S., Palmeroni, N. & Luyckx, K. Identity Formation, Body Image, and Body-Related Symptoms: Developmental Trajectories and Associations Throughout Adolescence. *J Youth Adolesc* **52**, 651–669 (2023).
8. Kamps, C. & Berman, S. Body image and identity formation: The role of identity distress. *Rev Latinoam Psicol* **43**, 267–277 (2011).
9. Hanum, R., Nurhayati, E. & Riani, S. N. Pengaruh Body Dissatisfaction Dan Self-Esteem Dengan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas "X" Serta Tinjauan Dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis* **2**, 180–190 (2014).
10. Park, S. Comparison of body composition between fashion models and women in general. *J Exerc Nutrition Biochem* **21**, 22 (2017).
11. Health Research Funding. Pros and Cons of Fad Diets. (2014). at <<https://healthresearchfunding.org/pros-cons-fad-diets/>>
12. Tahreem, A., Rakha, A., Rabail, R., Nazir, A., Socol, C. T., Maerescu, C. M. & Aadil, R. M. Fad Diets: Facts and Fiction. *Front Nutr* **9**, (2022).
13. Kuchkuntla, A. R., Limketkai, B., Nanda, S., Hurt, R. T. & Mundi, M. S. Fad Diets: Hype or Hope? *Curr Nutr Rep* **7**, 310–323 (2018).
14. Bilal, M. & Oxentenko, A. S. The Impact of Twitter: Why Should You Get Involved, and Tips and Tricks to Get Started. *American Journal of Gastroenterology* **115**, 1549–1552 (2020).
15. Ahmed, W., Bath, P. A. & Demartini, G. Using Twitter as a Data Source: An Overview of Ethical, Legal, and Methodological Challenges. **2**, 79–107 (2017).
16. Irawan, A. S., Shahin, B., Wangeshi Njuguna, D., Nellamkuzhi, N. J., Thiên, B. Q., Mahrouseh, N. & Varga, O. Analysis of Content, Social Networks, and Sentiment of Front-of-Pack Nutrition Labeling in the European Union on Twitter. *Front Nutr* **9**, 846730 (2022).
17. Chen, C., Zhang, J., Chen, X., Xiang, Y. & Zhou, W. 6 million spam tweets: A large ground truth for timely Twitter spam detection. *IEEE International Conference on Communications* **2015-September**, 7065–7070 (2015).
18. Kim, M. & Lennon, S. J. Content analysis of diet advertisements: A cross-national comparison of Korean and U.S. women's magazines. *Clothing and Textiles Research Journal* **24**, 345–362 (2006).
19. Finkler, E., Heymsfield, S. B. & St-Onge, M. P. Rate of weight loss can be predicted by patient characteristics and intervention strategies. *J Acad Nutr Diet* **12**, 75 (2012).
20. Wardlaw, G. M. & Kessel, M. W. *Perspectives in Nutrition*. (McGraw-Hill, 2002). at <[https://books.google.co.id/books?id=zwxS9LUEU\\_kC](https://books.google.co.id/books?id=zwxS9LUEU_kC)>
21. Koch, F., Hoffmann, I. & Claupein, E. Types of Nutrition Knowledge, Their Socio-Demographic Determinants and Their Association With Food Consumption: Results of the NEMONIT Study. *Front Nutr* **8**, 630014 (2021).
22. Brown, J. E. *Nutrition. Through the Life Cycle*. (Brooks/Cole, 2005).
23. Ogden, J. *The Psychology of Eating: From Healthy to Disordered Behavior*. (John Wiley & Sons, 2011).

24. Arisman. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. (EGC, 2010).
25. Berg, F. M. Health Risks Associated With Weight Loss and Obesity Treatment Programs. *Journal of Social Issues* **55**, 277–297 (1999).
26. Freire, R. Scientific evidence of diets for weight loss: Different macronutrient composition, intermittent fasting, and popular diets. *Nutrition* **69**, (2020).
27. Farooq, A., Chamari, K., Sayegh, S., El Akoum, M. & Al-Mohannadi, A. S. Ramadan daily intermittent fasting reduces objectively assessed habitual physical activity among adults. *BMC Public Health* **21**, 1–9 (2021).
28. Cherif, A., Roelands, B., Meeusen, R. & Chamari, K. Effects of Intermittent Fasting, Caloric Restriction, and Ramadan Intermittent Fasting on Cognitive Performance at Rest and During Exercise in Adults. *Sports Medicine* **2015** *46*:1 **46**, 35–47 (2015).
29. Riga București, D., Adriana Filip Cluj-Napoca, R., Albu, A., Aron Radford, A., Marius Bojiță, U., Mircea Grigorescu, U., Radu Munteanu, U. & Liviu Vlad, U. HEALTH, SPORTS & REHABILITATION MEDICINE. **21**,
30. Barzegar, M., Afghan, M., Tarmahi, V., Behtari, M., Rahimi Khamaneh, S. & Raeisi, S. Ketogenic diet: overview, types, and possible anti-seizure mechanisms. *Nutr Neurosci* **24**, 307–316 (2021).
31. Roehl, K., Falco-Walter, J., Ouyang, B. & Balabanov, A. Modified ketogenic diets in adults with refractory epilepsy: Efficacious improvements in seizure frequency, seizure severity, and quality of life. *Epilepsy Behav* **93**, 113–118 (2019).
32. Stafstrom, C. E. & Rho, J. M. The ketogenic diet as a treatment paradigm for diverse neurological disorders. *Front Pharmacol* **3** APR, 22460 (2012).
33. Kverneland, M., Molteberg, E., Iversen, P. O., Veierød, M. B., Taubøll, E., Selmer, K. K. & Nakken, K. O. Effect of modified Atkins diet in adults with drug-resistant focal epilepsy: A randomized clinical trial. *Epilepsia* **59**, 1567–1576 (2018).
34. Lin, A., Turner, Z., Doerrler, S. C., Stanfield, A. & Kossoff, E. H. Complications During Ketogenic Diet Initiation: Prevalence, Treatment, and Influence on Seizure Outcomes. *Pediatr Neurol* **68**, 35–39 (2017).
35. Bostock, E. C. S., Kirkby, K. C., Taylor, B. V. & Hawrelak, J. A. Consumer Reports of “Keto Flu” Associated With the Ketogenic Diet. *Front Nutr* **7**, (2020).
36. Swaid, B. Severe Hyperlipidemia With LDL Cholesterol of 393 Milligrams per Decilitre After 7 Months of High Fat Ketogenic Diet: A Rare Case Report. *J Endocr Soc* **5**, A37 (2021).
37. Hawkes, C. P., Roy, S. M., Dekelbab, B., Frazier, B., Grover, M., Haidet, J., Listman, J., Madsen, S., Roan, M., Rodd, C., Sopher, A., Tebben, P. & Levine, M. A. Hypercalcemia in Children Using the Ketogenic Diet: A Multicenter Study. *J Clin Endocrinol Metab* **106**, E485–E495 (2021).
38. Widyaningrum, R., Ramadhani, K. & Lestari, B. Literature Review: K-Beauty Effect on Health Behavior and Korean Cosmetics Purchasing in Indonesia. *Disease Prevention and Public Health Journal* **17**, 69–75 (2023).
39. Raynor, H. A. & Wing, R. R. Weight management | Weight maintenance. *Encyclopedia of Human Nutrition* 413–421 (2005). doi:10.1016/B0-12-226694-3/02286-9
40. Tsai, A. G. & Wadden, T. A. The evolution of very-low-calorie diets: An update and meta-analysis. *Obesity* **14**, 1283–1293 (2006).
41. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *J Am Diet Assoc* **109**, 1266–1282 (2009).
42. Rosenfeld, D. L. & Burrow, A. L. Vegetarian on purpose: Understanding the motivations of plant-based dieters. *Appetite* **116**, 456–463 (2017).