

## Yuju Eks GFRIEND Bongkar Kondisi Kesehatan yang Sempat Memburuk Saat Siapkan Album Baru

Prolite - Dunia hiburan Korea Selatan sering terlihat glamor di depan kamera. Penampilan sempurna, jadwal padat, hingga comeback yang selalu dinanti penggemar membuat kehidupan idol tampak begitu menarik.

Namun di balik semua itu, tidak sedikit artis yang harus menghadapi tekanan fisik dan mental yang besar demi mempertahankan performa terbaik mereka.

Hal inilah yang baru-baru ini diungkapkan oleh Yuju, mantan member GFRIEND yang kini aktif sebagai solois. Dalam penampilannya di acara *KBS Joy Ask Us Anything Fortune Teller* pada 11 Mei 2026, Yuju secara jujur menceritakan bagaimana persiapan album baru sempat membuat kondisi kesehatannya menurun cukup serius.

Baca Juga: CORTIS Cetak Rekor Baru Lewat Album "GREENGREEN", Popularitasnya Kian Meledak!

Pengakuan tersebut langsung menarik perhatian penggemar karena memperlihatkan sisi lain kehidupan seorang idol yang jarang dibicarakan secara terbuka.

## Yuju Mengaku Selalu Jadi Sangat Sensitif Saat Persiapan Album

## Yuju Eks GFRIEND Bongkar Kondisi Kesehatan yang Sempat Memburuk Saat Siapkan Album Baru



Dalam acara tersebut, Yuju mengungkapkan bahwa setiap kali memasuki masa persiapan album, kondisi emosional dan fisiknya ikut berubah drastis.

Baca Juga: GREENGREEN Belum Rilis, CORTIS Sudah Cetak 2 Juta Pre-Order!

Ia mengatakan dirinya menjadi sangat sensitif dan perlahan kehilangan nafsu makan.

Awalnya, Yuju menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang biasa dalam dunia hiburan. Ia bahkan sempat berpikir bahwa penurunan berat badan justru akan membuatnya terlihat lebih baik di depan kamera.

Namun lama-kelamaan, kondisi itu berkembang menjadi jauh lebih serius.

“Setiap kali saya mempersiapkan album, saya sangat sensitif dan nafsu makan saya hilang,” ungkap Yuju.

Pernyataan itu membuat banyak penggemar ikut khawatir, terutama karena tekanan terhadap penampilan fisik memang masih menjadi isu besar di industri hiburan Korea Selatan.

## **Sempat Pingsan Sendirian di Rumah**

Salah satu bagian paling mengejutkan dari pengakuan Yuju adalah ketika ia menceritakan pernah pingsan sendirian di rumah.

Ia bahkan mengaku sempat berada di kondisi di mana dirinya tidak mampu makan lebih dari tiga sendok makanan.

Situasi tersebut membuatnya akhirnya menjalani pemeriksaan medis, termasuk endoskopi untuk memastikan kondisi pencernaannya.

Namun hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa tidak ada masalah serius pada organ pencernaannya.

Sebaliknya, pihak rumah sakit justru menyarankan Yuju untuk menjalani perawatan psikiatri karena masalah yang dialaminya diduga berkaitan dengan kondisi psikologis.

Di situlah Yuju mulai menyadari bahwa apa yang dialaminya bukan lagi sekadar kelelahan biasa.

“Tak ada yang salah dengan pencernaan saya, mereka bilang itu mungkin masalah psikologis. Di situlah saya sadar bahwa ini masalah serius,” jelasnya.

## **Berat Badan Turun Drastis**

## Yuju Eks GFRIEND Bongkar Kondisi Kesehatan yang Sempat Memburuk Saat Siapkan Album Baru



Yuju juga membagikan bagaimana berat badannya sempat turun cukup drastis.

Saat masih aktif bersama GFRIEND, Yuju memiliki berat badan sekitar 52 kilogram dengan tinggi badan 169 sentimeter.

Namun dalam periode tertentu, berat badannya turun hingga mencapai 45 kilogram.

Yang membuat kondisi tersebut semakin mengkhawatirkan adalah fakta bahwa berat badannya bisa terus turun bahkan saat sedang berkumpul santai bersama teman-temannya.

“Setiap saya mengobrol dengan teman-teman, berat badan saya turun lagi,” ungkap Yuju.

Pengakuan ini kembali memicu diskusi di kalangan penggemar K-pop mengenai standar tubuh ideal dan tekanan yang dialami idol, terutama saat memasuki masa comeback.

## **Kebiasaan Menjaga Suara yang Berujung Berdampak pada Tubuh**

Sebagai seorang penyanyi, Yuju juga memiliki kebiasaan tertentu untuk menjaga kualitas vokalnya.

Ia mengungkapkan bahwa dirinya biasanya menghindari makan tiga jam sebelum tidur demi menjaga kondisi suara tetap stabil.

Selain itu, ia juga sering berhenti makan di tengah pertemuan bersama teman-temannya.

Meski awalnya dilakukan untuk alasan profesional, pola tersebut ternyata memberi dampak cukup besar terhadap kesehatannya dalam jangka panjang.

Dalam industri musik Korea, menjaga kondisi vokal memang menjadi hal penting. Banyak idol memiliki pola makan dan rutinitas ketat untuk mempertahankan performa mereka.

Namun kasus Yuju memperlihatkan bagaimana batas antara disiplin dan tekanan berlebihan terkadang menjadi sangat tipis.

## **Mengalami Gangguan pada Telinga Saat Rekaman**

Tidak hanya masalah berat badan dan pola makan, Yuju juga sempat mengalami gangguan fisik lain saat proses rekaman.

Ia mengatakan bahwa telinganya pernah mengalami gejala aneh ketika bekerja di studio.

Menurut hasil diagnosis dokter, lapisan lemak di sekitar gendang telinganya bahkan sempat menghilang.

Dokter kemudian menyarankan Yuju untuk mulai makan dengan lebih baik sebelum mengonsumsi obat.

Kondisi ini cukup mengejutkan banyak penggemar karena memperlihatkan bagaimana tubuh

bisa mengalami dampak serius akibat kurangnya asupan nutrisi dan tekanan berkepanjangan.

## **Penggemar Apresiasi Kejujuran Yuju**

Setelah cuplikan acara tersebut tersebar di media sosial, banyak penggemar memberikan dukungan kepada Yuju.

Tidak sedikit yang mengapresiasi keberaniannya untuk berbicara jujur mengenai kesehatan mental dan tekanan yang dialaminya sebagai idol.

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental di industri hiburan Korea memang semakin sering dibicarakan secara terbuka.

Banyak artis mulai berani mengungkapkan pengalaman pribadi mereka terkait kecemasan, burnout, hingga tekanan pekerjaan.

Hal ini dianggap sebagai perkembangan positif karena membantu mengurangi stigma terhadap kesehatan mental.

## **Karier Solo Yuju yang Terus Berkembang**

Meski menghadapi berbagai tantangan kesehatan, Yuju tetap aktif melanjutkan karier solonya.

Sejak debut solo setelah aktivitas GFRIEND berakhir, Yuju dikenal terus mengeksplorasi warna musik yang lebih personal dan emosional.

Vokal khasnya yang kuat masih menjadi daya tarik utama, membuat namanya tetap memiliki tempat besar di industri musik Korea.

Banyak penggemar kini berharap Yuju dapat menjalani aktivitasnya dengan kondisi yang lebih sehat dan seimbang.

## Yuju Eks GFRIEND Bongkar Kondisi Kesehatan yang Sempat Memburuk Saat Siapkan Album Baru

## Yuju Eks GFRIEND Bongkar Kondisi Kesehatan yang Sempat Memburuk Saat Siapkan Album Baru

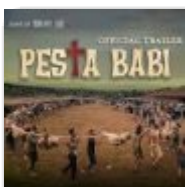
## Yuju Eks GFRIEND Bongkar Kondisi Kesehatan yang Sempat Memburuk Saat Siapkan Album Baru



Pengakuan Yuju tentang kondisi kesehatannya menjadi pengingat bahwa di balik dunia hiburan yang terlihat sempurna, ada tekanan besar yang sering kali tidak terlihat publik.

Cerita yang ia bagikan bukan hanya soal penurunan berat badan atau jadwal padat, tetapi juga tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik di tengah tuntutan pekerjaan.

Keberaniannya untuk berbicara secara terbuka juga membuat banyak orang merasa lebih sadar bahwa kesehatan tidak boleh dikorbankan, bahkan demi karier sekalipun.



Baca Selanjutnya  
Nobar Film Dokumenter Pesta Babi di 3 Tempat Dibubarkan, Anggota DPR RI Angkat Bicara