

BAB IV

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa *tsukemono* mempunyai banyak fungsi. Dari hasil penelitian ditemukan 18 fungsi *tsukemono* yaitu sebagai bahan pokok makanan, sebagai penyegar dan pengharum mulut, untuk diet karena mengandung banyak serat, pengganti salad, *ochauke* atau cemilan pendamping teh, menyehatkan usus, sebagai teman minum *sake* atau bir, mencegah kelelahan, lemas, dan beri-beri, memudahkan memakan sayur, menyehatkan karena kaya dengan nutrisi sayuran, mempercantik kulit, menjaga alkali darah agar tidak mudah sakit serta mencegah kanker, meningkatkan konsentrasi dan nafsu makan, menurunkan tekanan darah, dapat menghilangkan stress, berfungsi sebagai bahan masakan, sebagai lauk pauk dan dimakan dengan nasi, mengawetkan dan memberikan rasa umami pada makanan seperti sayur dan buah.

Tsukemono terbuat dari bahan makanan (sayuran, buah, ikan dan lain-lain) yang difermentasikan, atau diawetkan menggunakan garam. Pada zaman Prasejarah, *tsukemono* dibuat menggunakan air laut, lama kelamaan metode pengawetan diganti menjadi garam, dan sekarang ada banyak metode membuat *tsukemono*. Salah satu contohnya adalah cara pembuatan *takuan*, jenis *tsukemono* yang terbuat dari lobak putih. Untuk membuat *tsukemono* ini yang diperlukan hanyalah dedak padi, dan garam yang diletakkan dalam dasar tong kayu, kemudian keduanya dicampur rata, setelah itu lobak kering dimasukkan dan dibenamkan ke dalam campuran dedak padi dan garam tadi, lalu ditutup menggunakan daun lobak, dan diberi beban seperti batu. Kemudian tutup rapat, dan tunggu sampai seminggu. Setelah air dari hasil fermentasi keluar, beban diganti yang lebih ringan, dan ditutup lagi selama 1 bulan hingga *tsukemono* siap untuk dimakan.

Tsukemono juga mempunyai berbagai manfaat jika dilihat dari jenis acarnya. Seperti jenis *tsukemono takuan* mempunyai manfaat menurunkan tekanan darah tinggi dan meningkatkan fungsi ginjal. Jenis *tsukemono kimchi* bermanfaat untuk membuat tidur menjadi nyenyak dan menghangatkan tubuh. Jenis *tsukemono umeboshi* bermanfaat untuk meningkatkan tenaga saat kelelahan, dan menetralkan alkohol yang diminum. Jenis *tsukemono nukazuke* bermanfaat untuk antioksidan, kekebalan tubuh, dan melangsingkan tubuh. Jenis *tsukemono shibazuke* bermanfaat untuk diet karena rendah kalori dan gula. Jenis *tsukemono takanazuke* bermanfaat untuk menurunkan risiko penyakit jantung dan kanker.

Jenis *tsukemono hakusaizuke* bermanfaat untuk mencegah sembelit. Jenis *tsukemono narazuke* bermanfaat untuk anti penuaan dan menurunkan obesitas. Tidak hanya itu, *tsukemono* juga mempunyai fungsi dan manfaat jika dilihat dari sisi budaya makan orang Jepang. Dalam kuliner Jepang, *tsukemono* sering disajikan sebagai makanan utama ataupun sebagai makanan pendamping nasi baik di acara penting maupun sehari-hari. Hal ini karena *tsukemono* berfungsi menyehatkan, sekaligus mempunyai manfaat dalam menambah cita rasa makanan.

