

**PENERAPAN KONSEP UMUR PANJANG DARI NAOMI MORIYAMA
PADA MASYARAKAT DI PREFEKTUR OKINAWA**

SKRIPSI

**Disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh
gelar Sarjana Sastra**



oleh

**GILANG RAHFIKA
NIM 06110062
SASTRA JEPANG**

**FAKULTASSASTRA
UNIVERSITAS DARMA PERSADA
JAKARTA**

2010

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Sarjana yang berjudul:

**PENERAPAN KONSEP UMUR PANJANG DARI NAOMI MORIYAMA
PADA MASYARAKAT DI PEFEKTUR OKINAWA**

Telah diuji pada tanggal 09 bulan Agustus tahun 2010 dihadapan Panitia
Penguji Sidang Skripsi Sarjana Fakultas Sastra.


Ketua Panitia / Penguji


Dra. Purwani Purawiardi, M.Si.

Pembimbing I / Penguji


Tia Martia, S.S., M.Si.

Pembimbing II / Pembaca


Yessy Harun, S.S., M.Pd.

Disahkan oleh:

Ketua Jurusan Sastra Jepang


Rini Widiarti, S.S., M.Si.

Dekan Fakultas Sastra


Dr. Hj Albertine S. Minderop, M.A.

HALAMAN PERNYATAAN

Skripsi Sarjana yang berjudul:

**PENERAPAN KONSEP UMUR PANJANG DARI NAOMI MORIYAMA
PADAMASYARAKAT DIPREFEKTUR OKINAWA**

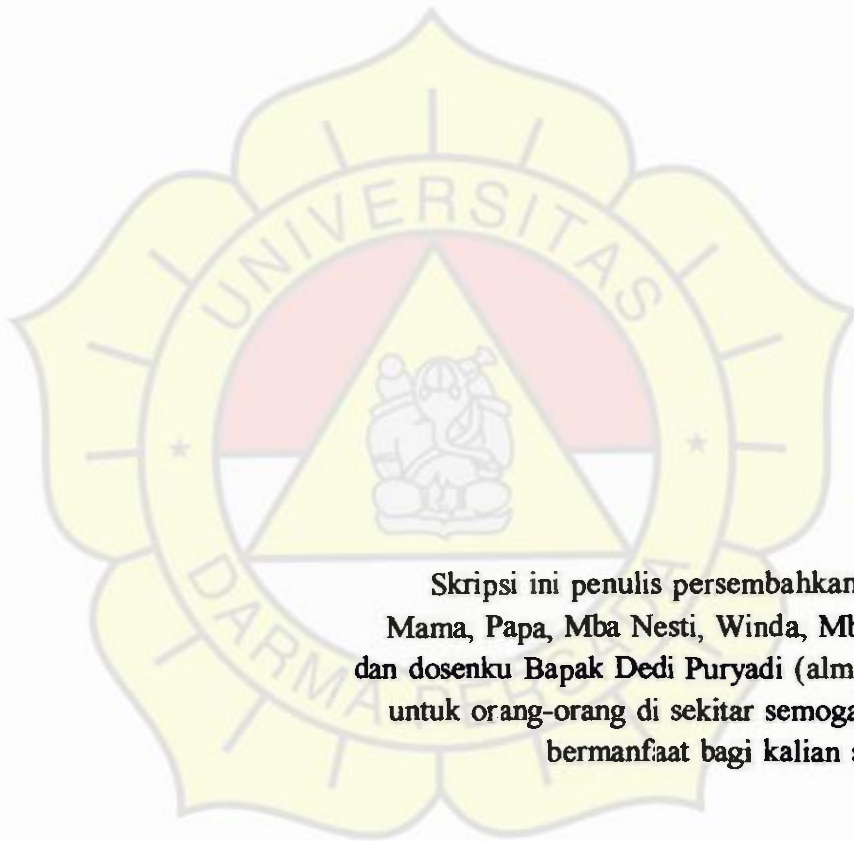
Merupakan karya ilmiah yang saya susun di bawah bimbingan Ibu Tia Martia, S.S., M.Si., dan Ibu Yessy Harun, S.S., M.Pd., tidak merupakan hasil jiplakan Skripsi Sarjana atau karya orang lain, sebagian atau seluruhnya, dan isinya sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya sendiri.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya di Jakarta pada tanggal 14 bulan Juli tahun 2010.



METERAI
TEMPEL
REPUBLIK INDONESIA
14000
14000
1525764
DJP
6000
Gilang Rahfika

HALAMAN PERSEMBAHAN



Skripsi ini penulis persembahkan untuk
Mama, Papa, Mba Nesti, Winda, Mba Yuli,
dan dosenku Bapak Dedi Puryadi (alm.) serta
untuk orang-orang di sekitar semoga dapat
bermanfaat bagi kalian semua.

Keberhasilan hanya bisa dicapai oleh

orang-orang yang PERCAYA dan

MEMPERJUANGKANNYA.

(David J. Schwartz)

ABSTRAK

PENERAPAN KONSEP UMUR PANJANG DARI NAOMI MORIYAMA PADA MASYARAKAT DI PEFEKTUR OKINAWA

Gilang Rahfika

061 10062

Universitas Darma Persada jurusan Sastra Jepang

Jakarta, 2010.

Berdasarkan survei, usia hidup wanita di Prefektur Okinawa adalah yang terpanjang di negara Jepang. Selain itu, penampilan mereka juga sangat menarik. Hal tersebut dipengaruhi oleh disiplin yang tinggi, pola makan, gaya hidup, dan sebagainya.

これは厳^{きび}しい規則^{きそく}やライフスタイルや食事などに影響^{えいじやう}されている。

が長い^{なが}と言^いわれている。それに概観^{がいかん}も魅力的^{かりよくてき}だと言^いわれている。そ

日本^{にほん}では研究^{けんきゆう}によって、沖縄^{おきなわ}県の女性^{じよせい}はほかの地方^{ちほう}より寿命^{じゆみゆう}

ジャカルタ、2010年。

ダラムプルサダ大学文学部日本語学科

06110062

モラソワフイカ

「沖縄^{おきなわ}社会^{しゃかい}の長生^{ながい}きの事^{こと}実^{じつ}をオオミモリヤマを通して」

概略

論文

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah Swt. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penerapan Konsep Umur Panjang dari Naomi Moriyama pada Masyarakat di Prefektur Okinawa.”** Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sastra Jepang, Universitas Darma Persada.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan di dalamnya, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan nasihat, kritik serta saran-saran untuk lebih menyempurnakan isi skripsi ini. Hasil dari penulisan ini tidak semata-mata karena kemampuan penulis sendiri, melainkan karena adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah banyak memberikan informasi yang berharga dan dukungan yang tidak pernah henti kepada penulis. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada orang tua penulis, papa (Rachmat Wahyudi M., S.T.) dan mama (Berty Prihatin, S.Pd.) yang sangat penulis sayangi dan cintai, serta kepada:

1. Ibu Tia Martia, S.S., M.Si., selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih karena telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis serta memberikan nasihat, saran dan kritik kepada penulis.

2. Ibu Yessy Harun, S.S., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih karena telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis serta memberikan nasihat, saran dan kritik kepada penulis.
3. Dra. Purwani Purawiardi, M.Si. selaku Ketua Sidang. Terima kasih karena telah memberikan saran dan kritik kepada penulis dalam Sidang.
4. Ibu Rini Widiarti, S.S., M.Si., selaku Ketua Jurusan Sastra Jepang, Fakultas Sastra Universitas Darma Persada.
5. Ibu Kun M. Permatasari, S.S., selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih atas doa dan dukungannya kepada penulis, sehingga penulis bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Sastra Jepang dan para karyawan yang sudah sangat berjasa. Khususnya untuk Morita Sensei dan Dedi Sensei (alm.).
7. Dr. Hj Albertine S. Minderop, M.A., selaku Dekan Fakultas Sastra, Universitas Darma Persada.
8. Untuk Mba Nesti, Winda, dan Mba Yuli yang penulis sayangi dan cintal.
9. Untuk seluruh Keluarga Besar H. Embun Miharta dan Keluarga Besar R.M. Rekso Soemarto yang penulis sayangi. Terima kasih atas doa, dukungan dan bantuannya terutama untuk Mato, Bee, dan Maine.

10. Untuk sahabat terdekatku, Dana. Terima kasih atas doa, dukungan, bantuan dan kesabarannya menghadapi penulis. Para sahabat terbaikku, Hesti, Iting, Siwiw, Putux, Ihon, Fachan, Cici, Achan, Upi, Mari, dan Audrey. Para teman dekatku Chika, Mul2, Iismot, Jaya, Dhindut, Obah, Sherly dan Ryza. Untuk teman-teman angkatan 2006, kakak-kakak angkatan 2004-2005 dan rekan-rekan PT DFI-DBS terima kasih untuk doa dan dukungannya.

Semoga Allah Swt. melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta memberikan balasan yang setimpal kepada segenap pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat bagi pihak yang membutuhkan.

Jakarta, Juli 2010

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRAK DALAM BAHASA JEPANG	vii
KATAPENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	12
1.3 Pembatasan Masalah	12
1.4 Perumusan Masalah.....	13
1.5 Tujuan Penelitian	13
1.6 Metode Penelitian	13
1.7 Manfaat Penelitian	14
1.8 Sistematika Penelitian	14

BAB II KERANGKA TEORETIS	16
2.1 Konsep Panjang Umur dan Hidup Sehat Naomi Moriyama dan William Doyle	17
2.2 Konsep Panjang Umur Makoto Suzuki dan Willcox Bersaudara	18
 BAB III KEHIDUPAN MASYARAKAT NEGARA JEPANG	
DIPREFEKTUROKINAWA	20
3.1 Profil Prefektur Okinawa	20
3.2 Masyarakat Prefektur Okinawa	23
3.3 Pola Makan yang Cerdas dan Sehat	31
 BAB IV PENERAPAN KONSEP UMUR PANJANG DARI NAOMI MORIYAMA PADA KAUM WANITA DI PREFEKTUR OKINAWA	36
4.1 Faktor Penyebab Usia Menjadi Panjang	50
4.1.1 Hidup Sehat	50
4.1.2 Olahraga	51
4.1.3 Menjaga Pola Makan	53

4.2 Faktor Penyebab Usia Menjadi Pendek	56
4.2.1 Stres	56
4.2.2 Mengonsumsi Makanan dan Minuman secara Berlebihan	57
4.2.3 Mengonsumsi Daging secara Berlebihan	58
4.2.4 Kegemukan	60
4.2.5 Zat yang Membahayakan bagi Tubuh	61
4.2.5.1 Rokok	61
4.2.5.2 Kopi	64
4.2.5.3 Alkohol	66
BAB V KESIMPULAN	70
DAFTAR PUSTAKA	72
GLOSARIUM	76
LAMPIRAN	79
RIWAYATHIDUP	87

BABI

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Negara Jepang merupakan negara yang dikenal sebagai negara yang tingkat kegemukannya (obesitasnya) terendah di dunia; khususnya kaum wanita. Kaum wanita yang tingkat kegemukannya (obesitasnya) tinggi ketika ia berusia 20 tahun terlihat seperti berusia 40 tahun-an. Sedangkan di negara Jepang, wanita yang berusia 40 tahun terlihat seperti berusia 20 tahun-an. Negara Jepang dengan tingkat kegemukan (obesitas) kaum wanita yang rendah yakni hanya 3 persen dibandingkan kaum wanita di negara Yunani, negara Perancis, negara Amerika Serikat, dan sebagainya. Negara Jepang juga merupakan *master* dalam seni makanan sehat dan dengan tingkat industri yang maju negara Jepang merupakan negara *super power* kedua di dunia. Di negara ini ada sesuatu yang luar biasa terjadi di dalamnya.

Negara Jepang merupakan salah satu negara kepulauan yang terletak di lepas pantai timur Benua Asia dan membentang dari utara ke selatan sepanjang

3.800 kilometer persegi dengan luas wilayah 377.815 kilometer persegi¹ Negara Jepang terdiri dari 6.852 pulau yang membuat negara ini menjadi suatu kepulauan. Istilah kepulauan di negara Jepang ini merujuk pada 4 (empat) pulau besar, dari utara ke selatan, yakni terdiri dari pulau Hokkaido, pulau Honshu, pulau Shikoku, dan pulau Kyushu, serta kepulauan *Ryukyu* yang berada di selatan pulau Kyushu. Di samping sejumlah gugusan pulau dan ribuan pulau-pulau kecil yang letaknya saling berdekatan. Letak geografis negara Jepang dan bangsa Indonesia adalah sama, yakni sebuah negara kepulauan yang banyak dikelilingi oleh perairan laut yang luas. (lihat lampiran gambar 1 dan gambar 2).

Perairan laut yang luas membuat negara Jepang sangat diuntungkan dengan keadaan yang seperti ini, karena perairan laut negara Jepang merupakan tempat pertemuan 2 (dua) arus, yakni arus panas dan arus dingin. Arus-arus inilah yang membawa banyak fitoplankton dan menarik ikan-ikan untuk masuk ke dalam perairan negara tersebut, sehingga orang Jepang sangat gemar mengonsumsi ikan yang masih segar dengan langsung disantap tanpa dimasak (*sashimi*) atau disantap seperti *sushi* yang digulung dalam balutan nasi ketan dan rumput laut (*nori*). (lihat lampiran gambar 9). Hal ini merupakan makanan turun-temurun yang sampai sekarang pun makanan ini tetap digemari oleh seluruh masyarakat Jepang bahkan di seluruh dunia. Sehingga banyak toko-

¹ _____, *Jepang Dewasa Ini* (Tokyo: International Society For Education Information, Inc., 1989), hlm. 1.

toko atau restoran-restoran yang menjamur di berbagai daerah yang menyajikan makanan khas negara matahari terbit ini. Mereka memajang contoh menu makanan di etalase toko disertai kandungan kalori di dalamnya. Tujuannya agar pembeli dapat menghitung jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuhnya.

Di negara Jepang konsumsi minyak nabati dan lemak hewani sangat terbatas. Kontribusi lemak terhadap sumbangan energi tidak lebih dari 20 persen. Asam lemak tak jenuh tunggal merupakan asam lemak yang paling sering dikonsumsi, seperti yang terdapat pada minyak *rape seed*. Selain pada *rape seed*, asam lemak tersebut juga bisa ditemukan pada minyak *canola*. Hal tersebut membebaskan tubuh dari timbunan kolesterol dan *trigliserida* berlebih atau penyebab timbulnya berbagai penyakit. Meningkatnya kadar kolesterol dan *trigliserida* dalam darah sebenarnya bisa dibatasi dengan cara mengontrol asupan makanan yang mengandung asam lemak jenuh. Di antaranya, daging ternak (sapi, babi, kambing), kulit ayam broiler, serta kelapa (termasuk produk olahannya, seperti santan, kelapa parut, dan minyak kelapa). Pada dasarnya, semua bahan makanan yang mengandung minyak atau lemak (nabati atau hewani) mengandung semua asam lemak, baik lemak jenuh, lemak tak jenuh tunggal, dan lemak tak jenuh ganda yang hanya saja kadar yang terkandung berbeda-beda. Sehingga kita dapat memperhitungkan berapa banyak yang asam lemak yang telah kita konsumsi.

Sudah tidak heran kalau negara Jepang sering disebut-sebut sebagai negara dengan angka harapan hidup terpanjang di dunia. Faktor itu dipengaruhi oleh sistem untuk menjaga kesehatan dan pola makan. Ini dapat dilihat dari tabel berikut.²

PERCENTAGE OF ADULTS WHO ARE OBESE (2004)

	Men	Women
Greece	27	38
United States	28	34
Portugal	14	26
UK		
England	22	23
Scotland	19	22
Wales	17	18
Germany	22	23
Australia	19	22
Israel	15	21
Finland	20	19
New Zealand	15	19
Iceland	17	18
Ireland	20	16
Spain	13	16
Canada	16	14
Luxembourg	15	14
Austria	10	14
Belgium	14	13
Sweden	10	12
Denmark	12	11
france	11	11
Norway	10	11
Switzerland	14	10
Netherlands	10	10
Italy	9	10
Japan	3	3

² Naomi Moriyama dan William Doyle, *Japanese Women Don't Get Old or Fat* (London: Vermilion, 2006), hlm. 6.

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa di setiap negara mempunyai persentase kegemukan (obesitas) yang berbeda. Data ini juga didukung oleh data yang bersumber dari data statistik terbaru yang dikeluarkan oleh tim Internasional tentang masalah kegemukan (obesitas) di negara-negara maju, ternyata memang menunjukkan bahwa negara Jepang merupakan negara dengan angka paling rendah (hanya 3 persen dari jumlah penduduknya).³

Selain menjadi negara maju, negara Jepang merupakan negara yang makmur yang memperhatikan kebutuhan-kebutuhan seluruh penduduknya. Contohnya, pemerintah menyediakan fasilitas-fasilitas yang menunjang kebutuhan sehari-hari penduduknya dengan teknologi yang sangat canggih. Tetapi tidak menjadikan penduduknya malas atau kurang berdisiplin, melainkan penduduknya sangat disiplin dalam menjalani kehidupannya; salah satunya berdisiplin dalam mengonsumsi jumlah makanan yang dimakannya dengan cara menghitung jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh, agar tidak berlebihan. Menurut asosiasi pers di negara Jepang pada tahun 2004, wanita Jepang mencetak rekor baru untuk masa hidup terlama di dunia, mempertahankan gelarnya selama 19 tahun berturut-turut. Para ahli ekonomi menyatakan bahwa masa hidup wanita dan pria Jepang merupakan yang tertinggi di dunia selama

³ <http://dunia-panas.blogspot.com/2010/05/alasan-kenapa-wanita-jepang-langsing.html>.

satu dasawarsa dan akan tetap bertambah. Hal tersebut dapat dilihat dari table *World Health Organization (WHO)* di bawah ini:⁴

LIFE EXPECTANCY AT BIRTH (IN YEARS)

	Female	Male	Both Sexes
Japan	85	78	82
Italy	84	78	81
Australia, Sweden, Switzerland	83	78	81
France	84	76	80
Spain	83	76	80
Canada, Iceland, Israel, Singapore	82	78	80
New Zealand, Norway	82	77	79
Austria, Germany, Luxembourg	82	76	79
Belgium, Finland	82	75	79
Greece, Malta, UK, Netherlands	81	76	79
Cyprus, Ireland	81	76	78
United States	80	75	77

Di samping data dari *World Health Organization (WHO)*, data lain seperti data sensus (2005), menunjukkan negara Jepang adalah salah satu negara yang memiliki tingkat kehidupan manusia berumur panjang nomor satu di dunia. Menurut kondisi angka harapan hidup masyarakat negara Jepang per *Ken*⁵ (*todou fuken betsu seimeihyou no gaiyou*), rata-rata umur harapan hidup penduduk negara Jepang mencapai 78.79 tahun untuk pria dan 85.75 tahun untuk wanita, bahkan banyak dari penduduk negara Jepang yang sampai berusia

⁴ Naomi Moriyama dan William Doyle, *op.cit.*, hlm. 7.

⁵ *Ken* dalam Bahasa Indonesia adalah Prefektur, sehingga penulis menggunakan kata Prefektur untuk menunjukkan suatu *Ken*.

100 tahun lebih. Salah satu dari Prefekturnya adalah Prefektur Okinawa yang merupakan surga manusia lanjut usia, terutama untuk penduduk wanitanya.⁶

Orang Jepang tidak hanya panjang umur, tetapi mereka juga hidup sehat. Kenyataannya, dengan mengeluarkan sedikit biaya untuk kesehatan mereka dapat mencapai kehidupan yang luar biasa. Hal ini terlihat dalam tabel berikut.⁷

HEALTH CARE SPENDING PER PERSON PER YEAR (IN UK £)

United States	3170
Germany	2137
France	2000
United Kingdom	1790
Japan	1576

Melihat kehidupan di negara Jepang yang seperti ini, mengingatkan pada salah satu Prefektur di negara Jepang yang juga terkenal dengan umur panjangnya, yakni Prefektur Okinawa. Kepulauan Okinawa berada di bagian paling selatan kepulauan negara Jepang. Bukti kuatnya pengaruh budaya Jomon dari negara Jepang mendominasi peninggalan manusia purba di Prefektur Okinawa yang dulu merupakan kerajaan *Ryukyu*. Kata *Ryukyu* pertama kali ditemukan dalam kitab *Sui*, walaupun mungkin kata ini lebih merujuk ke negara Taiwan, bukan pada kepulauan *Ryukyu-Okinawa*. Okinawa sendiri merupakan

⁶M. Sani Roychansyah, *Okinawa & Umur Panjang*, 18 Desember 2007, <http://saniroy.archiplan.ugm.ac.id/?m=200712&paged=8>, Diunduh pada 23 Juni 2010.

⁷ Naomi Moriyama dan William Doyle, *op.cit.*, hlm. 9.

kata dalam bahasa Jepang yang menggambarkan pulau, pertama dilihat dalam biografi *Jianzhen* yang ditulis pada tahun 779 Masehi. Walaupun pada dasarnya mereka adalah masyarakat agraris namun letak kepulauan *Ryukyu* di tengah Laut Cina Timur yang relatif dekat dengan negara Jepang, negara Cina, dan negara-negara Asia Tenggara, menjadikan kepulauan ini lintas aktifitas perdagangan. Kepulauan ini tumbuh menjadi pemerintahan kerajaan yang menjadi pemberi upeti bagi kekaisaran Cina sejak abad ke-15.⁸

Prefektur Okinawa dalam bahasa Okinawa disebut *Uchinâ* yang berarti 'tali yang membentang di lepas pantai', karena membentang dari pulau ke pulau antara negara Jepang dan negara Taiwan. Sebuah Prefektur di negara Jepang yang letaknya paling selatan, yang terdiri dari 169 pulau yang terletak di gugusan kepulauan sepanjang 1.000 kilometer persegi yang dikenal sebagai kepulauan *Ryukyu*. Kepulauan *Ryukyu* terletak antara 27.52° sampai 24.03° Lintang Utara dan 123.56° sampai 130.20° Bujur Barat. Hal ini menyebabkan kepulauan *Ryukyu* beriklim subtropis, hangat sewaktu musim dingin dan suhu yang tinggi sepanjang musim panas. Badai Taifun sangat sering terjadi sepanjang bulan September dan bulan Oktober. Penyebabnya adalah tekanan tropis di garis khatulistiwa yang bergerak dari barat daya ke timur laut dan sering membawa hujan yang sangat lebat.⁹ Dengan luas area 2.255 kilometer persegi, Prefektur Okinawa merupakan pulau terbesar di kepulauan *Ryukyu*.

⁸ Yuli Yamada, "Okinawa". Dalam *Nuansa*, edisi April-Juni 2010 (Jakarta: The Japan Foundation).

⁹<http://id.wikipedia.org/wiki/Jepang>.

Dua pertiga bagian di utara pulau tersebut terdiri dari hutan dan gunung-gunung. Pulau Okinawa terletak di antara negara Jepang dan negara Taiwan di Samudra Pasifik maka dianggap sebagai sebuah resor tujuan internasional.

Penduduk Prefektur Okinawa memiliki berbagai aktivitas perekonomian seperti pertanian, mencari ikan atau nelayan, pemotongan kayu, pengolahan makanan, dan kerajinan tangan atau manufaktur dari bahan tenun dan barang tembikar. (lihat lampiran gambar 6). Prefektur Okinawa memiliki ikan lepas pantai terbaik di dunia. Di antaranya terdapat beberapa ikan musiman, tetapi ada juga ikan untuk setiap musim dalam setahun. Misalnya, ikan marlin, ikan mahi-mahi, dan berbagai jenis ikan tongkol merupakan beberapa ikan yang memenuhi laut jernih di perairan pulau Okinawa.

Prefektur Okinawa beribukota di Naha, terletak di bagian selatan dari pulau terbesar dan paling padat. Naha telah diduduki oleh negara Jepang semenjak tahun 1879 dan telah memperlihatkan bahwa Prefektur tersebut penting bagi negara Jepang dengan menjadikan salah satu Prefektur Tokyo Raya, yang berarti bagian yang tidak terpisahkan dari tanah air negara Jepang.¹⁰ Bandar udara dan pelabuhan Naha menjadi pintu gerbang Prefektur Okinawa sehingga Naha juga merupakan pusat kegiatan ekonomi dan pemerintahan. Jumlah penduduk Prefektur Okinawa pada tahun 2000-an sekitar 1,31 juta jiwa, kemudian pada tahun 2006 meningkat menjadi 1,36 juta jiwa, dan pada sensus

¹⁰ Ari Artadi, "Pertempuran di Okinawa Sebagai Awal Kekalahan Total Jepang pada Perang Dunia II," (Jakarta: Universitas Darma Persada, 1999).

tahun 2004 hingga 2007 menunjukkan jumlah sekitar 312.900 jiwa berada di Naha.¹¹

Prefektur Okinawa yang pada masa lampau merupakan Kerajaan *Ryukyu*, memiliki hubungan perdagangan dengan negara Cina, negara Korea dan negara-negara Asia Tenggara, sehingga budayanya banyak dipengaruhi oleh negara-negara tersebut. Namun, tetap mempertahankan berbagai aspek tradisionalnya yang unik seperti festival, tarian, musik, seni dan kerajinan, dan lain sebagainya. Beberapa festival Prefektur Okinawa yang terkenal adalah tarian rakyat *Eisa* (festival rob nenek moyang), *Haari* (lomba balap perahu naga), dan *Ootsunahiki* (festival tarik tambang raksasa). Penduduk Prefektur Okinawa memiliki perhatian yang besar terhadap penghormatan nenek moyang yang mempengaruhi jalan hidup dan pemikiran mereka.¹²

Setelah Prefektur Okinawa menjadi salah satu Prefektur negara Jepang, pemerintah negara Jepang berusaha untuk membangun perekonomian Prefektur termiskin ini. Menurut *Honkawa Data Tribune*, diperlihatkan bahwa Prefektur Okinawa berada di urutan terbawah untuk pendapatan per orang per kapita. Dibandingkan dengan rangking pertama, Tokyo mencapai 4.559 ribu Yen per tahun, sedangkan Prefektur Okinawa hanya mencapai 1.987 ribu Yen per tahun. Ternyata pencapaian pendapatan Prefektur Okinawa juga lebih rendah dari beberapa Prefektur seperti Prefektur Aomori, Prefektur Akita, Prefektur

¹¹ <http://ja.wikipedia.org/wiki/沖縄県>.

¹² [http://www.google.co.id-riwayat-singkat-Okinawa-\[International Student Center University of the Ryukyus](http://www.google.co.id-riwayat-singkat-Okinawa-[International+Student+Center+University+of+the+Ryukyus).

Kagoshima, dan sebagainya. Melihat hal ini, Cockerham W.C., dan Yamori Y. (2001) dalam Jurnal Nutrisi Asia Pasifik dengan Judul "*Okinawa: an exception to the social gradient of life expectancy in Japan*", menjelaskan bahwa faktor panjang umur di Prefektur Okinawa tidak ditentukan oleh status sosial mereka, tetapi oleh cara hidup mereka yang banyak mengonsumsi bahan-bahan alami, serta dukungan dari komunitas sekitarnya terutama keluarga dan teman-temannya.¹³ (lihat lampiran gambar 3 dan gambar 4).

Penduduk Prefektur Okinawa memiliki pola makan yang khas dan turun-temurun sehingga membuat sebagian besar penduduknya memiliki usia hidup yang sangat panjang. Rahasia mereka terletak pada bahan pangan yang alami yang selalu ada dalam menu makanan mereka sehari-hari, dan mayoritas makanannya adalah sayuran dan buah-buahan yang segar. Selain itu, Prefektur Okinawa banyak memiliki manusia dengan hidup lebih panjang dibandingkan negara mana pun di dunia.

Pola makan penduduk Prefektur Okinawa merupakan diet semi-vegetarian, yakni dengan mengonsumsi daging hewani secara tidak berlebihan, porsinya hanya 60-90 gram sekali makan. Penerapan pola makan dengan porsi yang berbeda untuk pria dan wanita. Untuk pria, tujuh sampai tiga belas kali dan untuk wanita pola makannya tujuh sampai sepuluh kali setiap harinya dengan takaran 150-220 cc untuk sekali makan.

¹³M. Sani Roychansyah, *log.cit.*

Prinsip pola makan penduduk Okinawa disebut *Nuchi Gusui*. Prinsip pola makan ini digambarkan dalam bentuk piramid. Piramid Nuchi Gusui ini membagi dengan tegas antara makanan yang boleh dimakan setiap hari dengan yang hanya boleh dimakan setiap minggunya.¹⁴

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengidentifikasi masalah bahwa pola makan dapat berpengaruh secara tidak langsung pada penambahan usia manusia di negara Jepang, khususnya wanita di Prefektur Okinawa karena usianya lebih panjang dibandingkan pria.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penulis membatasi masalah penelitian pada faktor-faktor yang mempengaruhi penambahan usia di negara Jepang, khususnya wanita di Prefektur Okinawa.

¹⁴ Bradley J. Willcox, D. Craig Willcox, dan Makoto Suzuki, *The Okinawan Way: How To Improve Your Health And Longevity Dramatically* (England: Penguin Books, 2001), hlm. 74.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, penulis merumuskan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana pola makan penduduk di Prefektur Okinawa?
2. Faktor apa saja yang menyebabkan penduduk di Prefektur Okinawa berumur panjang?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan bahwa wanita di Prefektur Okinawa berumur panjang dengan menganalisis gaya hidup dan pola makannya agar dapat terungkap rahasia umur panjang mereka.

1.6 Metode Penelitian

Berdasarkan landasan teori di atas, penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis dan penelitian kepustakaan dengan melihat koleksi buku-buku di Perpustakaan Universitas Darma Persada, The Japan Foundation, Perpustakaan Nasional Republik Indonesia, dan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) sebagai bahan acuan. Serta sumber data dari Skripsi, Tesis, dan Internet sebagai bahan pelengkap.

1.7 Manfaat Penelitian

Berdasarkan metode penelitian di atas, penulis memilih masyarakat di Prefektur Okinawa sebagai bahan kajian skripsi didasari oleh pertimbangan bahwa Prefektur Okinawa mempunyai kebudayaan yang unik, bahkan berbeda dengan Prefektur lainnya yang berada di negara Jepang. Oleh karena itu, diharapkan skripsi ini dapat memperkaya pengetahuan kita mengenai masyarakat dan kebudayaan negara Jepang, khususnya Prefektur Okinawa.

1.8 Sistematika Penelitian

Bab I menjabarkan sekilas mengenai negara Jepang, kemudian memperkenalkan secara singkat mengenai Prefektur Okinawa sebagai surga manusia lanjut usia dari segi geografis, penduduk, kebudayaan, dan wanita di Prefektur Okinawa yang berpotensi memiliki umur panjang.

Bab II menguraikan konsep-konsep yang menunjang fakta dengan teori-teori para ahli. Konsep-konsep ini dikemukakan oleh Naomi Moriyama dan Bradley Willcox Bersaudara.

Bab III menguraikan mengenai Prefektur Okinawa yang ditinjau dari segi penduduk, mata pencaharian, dan uraian tentang wanita yang dapat memiliki usia lebih panjang dibandingkan pria.

Bab IV menguraikan beberapa faktor yang menyebabkan usia dapat menjadi panjang maupun menjadi pendek.

Bab V menguraikan secara singkat kesimpulan dari Bab I, Bab II, Bab III, Bab IV hingga Bab V.

