

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan manusia terdapat konsep kebutuhan pokok yaitu sandang, pangan dan papan. Konsep tersebut merupakan kebutuhan manusia untuk bertahan hidup. Dalam memenuhi konsep tersebut maka didukung dengan kondisi tubuh dan mental yang sehat, agar dapat menjalani aktivitas dan produktivitas menjadi lebih efisien. Jika kondisi tubuh sakit maka aktivitas dan produktivitas dalam menjalani kehidupan menjadi terganggu, untuk menjaga kesehatan tubuh dengan baik dengan cara menerapkan pola hidup yang sehat.

Pola hidup sehat adalah suatu perilaku atau kegiatan yang biasanya membawa pengaruh secara langsung atau membutuhkan jangka waktu tertentu pada fisik dan mental seseorang ke arah yang lebih baik. Mental dan fisik yang sehat juga dapat memengaruhi panjangnya usia seseorang. Dengan menerapkan pola hidup yang sehat seperti berolahraga, istirahat yang cukup, melakukan kegiatan yang positif, dan menjaga pola makan sehat yang mengandung berbagai macam nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin maka tubuh menjadi lebih sehat dan terhindar dari penyakit.

Jepang menjadi salah satu negara yang menerapkan pola hidup sehat terhadap masyarakatnya dan berkat pola hidup sehat Jepang menjadi negara dengan populasi penduduk lanjut usia terbanyak. Menurut Wilmoth (dalam Darmadi,2001:1) angka harapan hidup saat lahir untuk masyarakat Jepang pada tahun 2050 diproyeksikan menjadi 81 tahun untuk pria dan 89 tahun untuk wanita. Sementara itu menurut data statistik tahun 2015 dari kementerian kesehatan, tenaga kerja dan kesejahteraan Jepang, sekitar 87,67 tahun harapan hidup tertinggi pada wanita berada di prefektur Nagano, Okayama dan Shimane, sedangkan harapan hidup tertinggi pada laki – laki berada di prefektur Shiga dengan populasi 81,78 tahun diikuti prefektur Nagano 81,75 tahun dan Kyoto 81,40 tahun (<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk15/dl/tdfk15-02.pdf>) Menurut Sharkey (dalam Pangkahila, 2013), faktor yang mempengaruhi umur seseorang terletak pada pola hidupnya, dan 64% penyebab kematian disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, tidak istirahat dengan cukup, serta mengonsumsi makanan yang tidak sehat bagi tubuh.

Jepang merupakan salah satu negara dengan aturan pola makan yang paling ideal, pola makan masyarakat Jepang yang mencakup makanan yang tinggi akan nutrisi seperti, ikan, sayur – sayuran, kacang – kacangan, jamur, rumput laut, dan lemak nabati, merupakan sumber asam alfa-linolenat. Seperti dalam budaya masakan tradisional Jepang (*Washoku*) biasanya terdapat nasi, sup *miso*, daging atau ikan sebagai hidangan utama, sayur – sayuran sebagai hidangan pendamping, serta buah atau susu sebagai makanan penutup, bentuk pola makan ini sudah mencakup nutrisi yang baik.

Dalam sejarahnya, pola makan masyarakat Jepang mulai terbentuk sekitar abad ke 6 hingga abad ke 15. Jepang mulai menyerap aspek peradaban dari China yang berkaitan dengan budaya makanan dan mengubahnya menjadi dasar budaya pola makan masyarakat Jepang. Setelah itu, beberapa abad kemudian pengaruh asing berasimilasi dengan preferensi dan kebiasaan asli Jepang untuk membentuk pola makan dan masakan masyarakat Jepang yang telah diturunkan hingga saat ini.

Pada zaman Meiji (1868 – 1926), pembangunan industri dimulai dan bersamaan dengan masyarakat Jepang yang terpapar dengan penyakit tuberkolosis, beri-beri, kolera dan kekurangan gizi. Penyebab masyarakat Jepang terpapar penyakit tersebut disebabkan oleh lingkungan yang tercemar serta pola makan masyarakat Jepang yang buruk. Maka perbaikan nutrisi dan menjaga pola makan pada masyarakat Jepang menjadi kunci untuk mengurangi dampak terpaparnya penyakit tersebut. Pada tahun 1989, Sagen Ishizuka seorang sarjana terkenal di bidang kedokteran dan farmasi, menerbitkan buku tentang efek menjaga pola makan pada kesehatan manusia, Ishizuka dalam Kurotani juga menyebutkan pentingnya *shokuiku* yang memiliki arti:

*“Shoku “diet” and iku “growth and education”. Shokuiku makes the foundation for living, and is positioned as the base of intellectual (Chiiku), moral (Tokuiku) and physical (Taiiku) education.”* (Ishizuka dalam Kurotani,2019: 1)

Menurut kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa *shokuiku* berarti tidak hanya tentang edukasi terhadap makanan, tetapi juga dapat membentuk moral dan intelektual pada seseorang.

Di Jepang *shokuiku* dianggap penting untuk kehidupan membentuk dasar intelektual, moral, dan jasmani, serta membina masyarakat memperoleh pengetahuan tentang “pola makan” dan dapat memilih pola makan yang tepat melalui berbagai pengalaman sehingga dapat menjalani pola hidup yang sehat. Pada tahun 2005, pemerintah Jepang membuat undang – undang tentang *shokuiku* untuk mempromosikan kebijakan *shokuiku* secara

komprehensif dan sistematis, sehingga *memastikan* bahwa masyarakat Jepang menikmati pola hidup sehat serta menciptakan kehidupan masyarakat yang sejahtera dan dinamis. *Shokuiku* dipandang sebagai cara penting untuk mempromosikan pola hidup sehat di kalangan masyarakat Jepang dan untuk memastikan kesehatan mental dan fisik ([https://www.nibiohn.go.jp/eiken/programs/shokuiku\\_report.pdf](https://www.nibiohn.go.jp/eiken/programs/shokuiku_report.pdf)).

Pada penelitian ini penulis tertarik membahas tentang penerapan pola hidup masyarakat Jepang terutama pada *shokuiku*. Karena pada era modernisasi serta banyaknya makanan cepat saji, membuat penulis tertarik dengan penerapan *shokuiku* pada masyarakat Jepang yang menjadikan masyarakat Jepang hidup lebih sehat. Penulis juga tertarik pada pengaruh *shokuiku* terhadap tingginya harapan hidup masyarakat Jepang yang membuat negara Jepang menjadi salah satu negara dengan penduduk lanjut usia terbanyak.

## 1.2 Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, penelitian ini berlandaskan pada beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, antara lain:

1. Jurnal yang berjudul “ *A New Food Guide in Japan: The Japanese Food Guide Spinning Top*” oleh Nobuo Yoshiike, MD, Fumi Hayashi, MS, RD, Yukari Takemi, PhD, RD, Keiko Mizoguchi, MS, RD, and Fukue Seino, PhD, RD pada tahun 2007. Penelitian ini membahas tentang panduan dan penerapan pola asupan makan masyarakat Jepang sehari – hari. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah membahas tentang penerapan pola asupan makan masyarakat Jepang sehari – hari. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah pengaruh pola makan masyarakat Jepang pada kesehatan.
2. Penelitian yang berjudul “ Pola hidup sehat *Hara Hachi Bu* dalam masyarakat Okinawa” oleh Novelin pada tahun 2021. Penelitian ini membahas tentang 1.) pola hidup sehat masyarakat Okinawa, 2.) penerapan *hara hachi bu*, 3.) kearifan lokal *hara hachi bu* pada masyarakat Okinawa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah membahas tentang pola hidup sehat. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan

penelitian yang akan penulis teliti adalah pengaruh pola hidup sehat masyarakat Jepang dengan tingkat harapan hidup pada masyarakat Jepang.

3. Jurnal yang berjudul “ *History and characteristics of Okinawa longevity food* ” oleh Hiroko pada tahun 2001. Penelitian ini membahas tentang budaya makan Okinawa yang menjadi salah satu budaya paling menarik di dunia karena masyarakatnya memiliki harapan hidup terpanjang dan tingkat penderita disabilitas yang rendah. Penelitian ini juga membahas tentang sejarah dan bahan – bahan masakan yang sering masyarakat Okinawa sajikan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah membahas tentang budaya makan dan sejarah masakan yang berpengaruh kepada tingkat harapan hidup. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah perkembangan dan penerapan pola makan *shokuiku* serta kandungan nutrisi pada masakan *shokuiku*.

### 1.3 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah dalam penelitian adalah :

1. Pola makan masyarakat Jepang yang tinggi akan nutrisi menjadikan pola makan yang ideal.
2. Penerapan *shokuiku* menjadikan masyarakat Jepang menikmati pola hidup yang sehat.
3. Pola makan yang sehat menjadikan Jepang dikenal dengan negara yang memiliki tingkat harapan hidup yang tinggi.

### 1.4 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penulis membatasi masalah penelitian pada penerapan *shokuiku* dalam mempromosikan pola hidup sehat serta pengaruhnya pada tingkat harapan hidup masyarakat Jepang.

### 1.5 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, penulisan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

1. Bagaimana langkah penerapan *Shokuiku* pada masyarakat Jepang?

2. Apa yang membuat *Shokuiku* berpengaruh pada tingkat harapan hidup masyarakat Jepang?

## 1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, tujuan penelitian yang ingin penulis dapatkan tentang pembahasan ini adalah :

1. Untuk mengetahui langkah penerapan *Shokuiku* pada masyarakat Jepang.
2. Untuk mengetahui pengaruh *Shokuiku* pada tingkat harapan hidup masyarakat Jepang.

## 1.7 Landasan Teori

### 1.7.1 Penerapan

Penerapan (implementasi) adalah bermuara pada aktivitas, aksi, tindakan atau adanya mekanisme suatu sistem. Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan. (Usman, 2002:70)

Penerapan adalah perluasan aktivitas yang saling menyesuaikan proses interaksi antara tujuan dan tindakan untuk mencapainya serta memerlukan jaringan pelaksana, birokrasi yang efektif. (Setiawan, 2004:39)

Penerapan (implementasi) merupakan suatu proses yang dinamis, dimana pelaksana kebijakan melakukan suatu aktivitas atau kegiatan, sehingga pada akhirnya akan mendapatkan suatu hasil yang sesuai dengan tujuan atau sasaran kebijakan itu sendiri. (Agustiono, 2010:139)

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di atas dapat di simpulkan bahwa penerapan merupakan proses aktivitas yang dilakukan secara dinamis untuk mencapai suatu tujuan yang di inginkan.

### 1.7.2 *Shokuiku*

*Shokuiku*, yang diterjemahkan menjadi “pendidikan makanan” dalam bahasa Jepang, adalah filosofi yang mempromosikan pola makan yang seimbang dan intuitif. Konsep ini diduga pertama kali dikembangkan oleh Sagen Ishizuka seorang dokter militer yang juga menciptakan pola makan makrobiotik. Praktik

*shokuiku* didasarkan pada beberapa konsep utama tentang bagaimana dan apa yang harus dimakan.( Link, 2021)

Di Jepang, *Shokuiku* diposisikan sebagai dasar kehidupan manusia yang fundamental untuk pendidikan intelektual, moral, dan fisik, untuk dipromosikan dengan tujuan pendidikan sehingga mereka dapat memperoleh pengetahuan tentang makanan dan gizi serta kemampuan untuk memilih makanan dan gizi yang sesuai untuk kepentingan mereka sendiri melalui berbagai pengalaman, sehingga memungkinkan mereka untuk mengadopsi kebiasaan pola makan yang sehat. (Kurotani:2019,1)

Menurut *Japanese ministry of agriculture, forestry, and fisheries*, 2005: 2)

*“Shokuiku (food and nutrition education) must be provided with the principle that it contributes to the promotion of the citizens' physical and mental health and the cultivation of humanity by helping them develop the ability to make appropriate decisions on their diet and keep healthy dietary habits throughout their lifetime.”*

Pada kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa *Shokuiku* tidak hanya mempromosikan tentang *food education*, tetapi juga mempromosikan tentang kesehatan fisik dan mental serta membudayakan rasa kemanusiaan dan pentingnya menjaga pola makan sehat dalam kehidupan.

Menurut dr. Kurotani dalam jurnalnya mengatakan.

*“Closer adherence to Japanese dietary guidelines was associated with a lower risk of total mortality and mortality from cardiovascular disease, particularly from cerebrovascular disease, in Japanese adults.”*  
(Kurotani,2016)

Pada kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa mengikuti *Japanese dietary guidelines* yang terdapat pada program *shokuiku* dapat mengurangi resiko terkena penyakit jantung, stroke, dan hipertensi pada masyarakat Jepang dewasa, hal tersebut juga berpengaruh pada tingkat harapan hidup sehat masyarakat Jepang.

### 1.7.3 Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan dan perbuatan seseorang.  
(Abdillah,2003:256)

Pengaruh adalah suatu daya yang ada dalam sesuatu yang sifatnya dapat memberi perubahan kepada yang sifatnya dapat memberi perubahan kepada yang lain. (Poerwadarminta,1996:664)

Pengaruh adalah daya yang menyebabkan sesuatu terjadi, dalam arti sesuatu yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain dengan kata lain pengaruh merupakan penyebab terjadi atau dapat mengubah sesuatu ke bentuk yang kita inginkan. (Zain,1996:1031)

Berdasarkan uraian yang sudah disebutkan di atas dapat disimpulkan bahwa pengaruh adalah suatu upaya yang dapat membentuk atau memberi perubahan terhadap sesuatu.

#### **1.7.4 Pola hidup**

Pola hidup menurut Assael yaitu:

*“A mode of living that is identified by how people spend their time (activities), what they consider important in their environment (interest), and what they think of themselves and the world around them (opinions)”*(Assael, 1984: 252).

Berdasarkan kutipan di atas pola hidup adalah cara kita berperilaku dalam kehidupan sehari – hari dalam sebuah kebiasaan yang bisa menyangkut diri sendiri dan orang lain.

#### **1.7.5 Masyarakat**

Dalam bahasa Inggris, masyarakat disebut *society*, yang berasal dari kata Latin *“socius”* yang berarti: teman atau kawan. Kata masyarakat berasal dari bahasa Arab *“syirk”* sama – sama menunjuk pada apa yang saling mempengaruhi satu sama lain dalam suatu proses pergaulan, yang berlangsung secara berkesinambungan. Pergaulan ini terjadi karena adanya nilai – nilai, norma – norma, cara – cara dan prosedur serta harapan dan keinginan yang merupakan kebutuhan bersama. Hal – hal yang disebut terakhir inilah merupakan tali pengikat bagi sekelompok yang disebut masyarakat. (Gea,2003:30-31)

Masyarakat adalah suatu kelompok hidup manusia disuatu wilayah tertentu yang telah berlangsung dari generasi ke generasi dan sedikit banyak independent (*self sufficient*) terhadap kelompok hidup lainnya. (Banks,Clegg dan Stewart dalam Hasan,1996:79)

Masyarakat adalah sekelompok orang yang hidup dalam suatu wilayah tertentu yang memiliki pembagian kerja yang berfungsi khusus dan saling tergantung (*interdelendent*) dan memiliki kesadaran sistem sosial budaya yang mengatur kegiatan para anggota yang memiliki kesadaran akan kesatuan dan perasaan memiliki, serta mampu untuk bertindak dengan cara yang teratur. (Horton dalam Hasan,1996:12-13)

Berdasarkan uraian yang sudah disebutkan di atas dapat disimpulkan kembali bahwa masyarakat merupakan kelompok hidup manusia yang berinteraksi satu sama lain dan sudah berlangsung sekian lama di wilayah tertentu.

### 1.7.6 Lanjut Usia

Menurut *Japan geriatrics society*, di banyak negara termasuk Jepang, rata-rata usia 65 tahun sudah dianggap lanjut usia. Tetapi saat ini terdapat perubahan fungsional fisik terkait usia pada lansia. Karena sebagian penduduk menganggap usia 65 tahun ke atas masih memiliki kondisi fisik dan mental yang baik serta mampu melakukan aktivitas sosial secara aktif, terutama pada usia 65 hingga 74 tahun. Maka usia 65 hingga 74 tahun dianggap awal lansia dan 75 hingga 89 tahun dianggap sudah memasuki usia lansia ([https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/proposal/pdf/definition\\_01.pdf](https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/proposal/pdf/definition_01.pdf)).

*“Traditionally, the United Nations and most researchers have used measures and indicators of population ageing that are mostly or entirely based on people’s chronological age, defining older persons as those aged 60 or 65 years or over. This provides a simple, clear and easily replicable way to measure and track various indicators of population ageing.”* (United Nations, 2019).

Dari kutipan diatas menjelaskan bahwa seseorang yang dianggap lansia memiliki usia 60 hingga 65 tahun. Tetapi, beberapa dekade terakhir, perspektif pada orang lansia sudah mengalami perubahan.

Definisi lansia paling umum adalah gabungan antara usia kronologis dengan perubahan dalam peran sosial dan diikuti oleh perubahan status fungsional seseorang. (Glascosk dan Freiman dalam Azizah, 2011:1)

Berdasarkan uraian yang sudah disebutkan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang dikategorikan lanjut usia adalah seseorang yang sudah memasuki



usia sekitar 60 tahun ke atas dan sudah mengalami perubahan fungsional fisik serta terdapat perubahan dalam peran sosial.

### 1.8 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan metode deskriptif analisis, yaitu cara kerja membahas suatu masalah dengan cara menata dan mengklarifikasikan data serta memberikan penjelasan tentang keterangan yang terdapat pada data dan menganalisisnya. Adapun untuk teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dengan sumber data yang berasal dari buku teks, jurnal ilmiah online, dan sebagainya. Sebagai referensi utama yang digunakan dalam penelitian adalah jurnal ilmiah online yang berjudul “ *Food and nutrient intakes and overall survival of elderly Japanese* ” yang ditulis oleh Irene Darmadi, Yoshimitsu Horie, Mark L Wahlqvist, Antigone Kouris-Blazos, Kazuyo Horie, Kimiko Sugase, dan Naiyana Wattanapenpaiboon. Serta jurnal ilmiah online yang berjudul “ *Promotion of Shokuiku (Food and Nutrition education) – Lessons learned from Japanese context* ” yang ditulis oleh Dr. Kayo Kurotani.

### 1.9 Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pengaruh *shokuiku* dan pola hidup sehat masyarakat Jepang, serta menjadi kajian yang lebih untuk mendukung pengetahuan dalam keilmuan penulisan dalam bidang sejarah, budaya, dan masyarakat Jepang.

#### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan bagi pembaca dan juga diharapkan pembaca dapat mengambil manfaat terkait dengan penerapan dan pengaruh *shokuiku* pada masyarakat Jepang sebagai pembentuk pola hidup sehat.

### 1.10 Sistematika Penelitian

Skripsi ini disusun dalam empat bab yang disusun secara sistematis, yaitu :

Bab I :

Bab ini akan menjelaskan tentang alasan mengambil tema skripsi ini dan bab ini terdiri dari 10 sub bab yaitu: latar belakang, penelitian yang relevan, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, landasan teori, metode penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penyusunan skripsi.

Bab II :

Bab ini akan memaparkan tentang sejarah awal terbentuk *shokuiku* dan penerapannya pada masyarakat Jepang .

Bab III :

Bab ini akan memaparkan tentang kandungan nutrisi pada pola makan *shokuiku* dan tingkat harapan hidup masyarakat Jepang.

Bab IV :

Bab ini akan memberikan kesimpulan dari hasil analisis data yang telah dilakukan oleh penulis.

