

## BAB II

### SEJARAH *SHOKUIKU* DAN PENERAPANNYA PADA MASYARAKAT JEPANG

Pada bab ini, penulis akan menjelaskan bagaimana awal terbentuknya *shokuiku* serta tujuan dan penerapan *shokuiku* pada masyarakat Jepang hingga dibuatnya undang – undang *shokuiku*.

#### 2.1 Sejarah awal terbentuknya *shokuiku*

*Shokuiku* (pendidikan makan) sudah ada sejak periode Meiji dan Taisho (1868-1926). Terbentuknya *shokuiku* di Jepang dikarenakan terdapat peristiwa masyarakat Jepang yang terpapar beberapa penyakit dikarenakan kebiasaan pola makan masyarakat yang tidak baik.

##### 2.1.1 *Shokuiku* Periode Meiji dan Taisho

Pada periode Meiji (1868), setelah bangsa Jepang mulai terbuka dengan bangsa – bangsa lain setelah mengisolasi diri selama lebih dari 200 tahun dan menjadi awal terjadinya modernisasi di Jepang. Beberapa sektor pemerintahan seperti politik, sosial, dan ekonomi mengalami perubahan besar, pembangunan industri – industri untuk meningkatkan kekuatan ekonomi dalam negeri dengan tujuan ingin mengejar kemajuan negara – negara barat.

*“With the responsibility of building a modern state the Meiji government set the twin goals of “rich country, strong army.” Astounded by the “energies unleashed by industrial capitalism” on their visits to the America and Europe, the Meiji concluded that to survive it had to adopt Western industries and institutions. In a crash program it chose the best countries to emulate: Britain for railways, harbors, and postal system; and Germany, for science, national organization, and bureaucratic structure. For its army the Meiji chose Germany and Britain for its navy. Militarily it made sense, but the decision had an enormous impact on how they approached beriberi among its troops.” (Nakayama, 2021:11).*

Dalam kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa pemerintahan Meiji yang menginginkan bangsa Jepang menjadi negara maju dengan mengadopsi kebijakan dari bangsa – bangsa Eropa dan Amerika, tetapi memiliki dampak besar berupa penyakit beri-beri dalam pasukan militer Jepang.

Beri-beri merupakan penyakit yang diakibatkan karena kurangnya asupan vitamin B1 dalam tubuh. Beri-beri melanda Jepang karena kebiasaan masyarakat Jepang yang mengkonsumsi beras putih yang digiling sedemikian rupa sehingga

menghilangkan lapisan pericarp (lapisan tipis yang berserat yang berada pada kulit ari beras) yang kaya akan tiamin.

Pada periode Meiji dan Taisho (1868-1926) beri-beri dapat ditangani dan pada periode ini kedokteran modern berkembang di Jepang. Dalam menangani beri-beri ini Jepang meminta bantuan professor asal Jerman untuk meneliti penyebab penyakit beri – beri. Dalam penelitian ini, menganggap beri beri di Jepang berasal dari bakteri tertentu. Sedangkan Dr. Kanehiro Takaki, yang merupakan kepala departemen medis angkatan laut Jepang, meyakini bahwa beri-beri berkaitan dengan pola makan, berdasarkan percobaan skala besar yang dilakukan di angkatan laut Jepang pada tahun 1883. (Nakayama:2021).

Pada tahun 1883, kapal perang “ryujo” melakukan perjalanan ke Sidney, Chili dan Hawaii, di mana para kru kapal diberi makan dengan makanan tradisional Jepang, setelah Sembilan bulan pelayaran terdapat 169 kasus beri-beri dan 25 meninggal. Mengetahui fakta ini, Takaki merencanakan kembali perjalanan yang sama dengan kapal perang “Tsukuba” di tahun berikutnya, tetapi dengan pola makan ala Eropa. Hanya terdapat 14 kasus beri-beri di antara 287 kru kapal, kru yang terpapar beri-beri memilih untuk tidak mengikuti pola makan yang baru . Pada bulan Februari 1884, Takaki meyakinkan Menteri Angkatan Laut untuk mengeluarkan perintah meliberalisasikan jatah pelaut untuk memasukkan daging, sayuran, roti, kacang – kacangan, dan tepung terigu. (Nakayama:2021). Hingga pada tahun 1914, Dr. Tadasu Saiki yaitu seorang dokter lulusan Jerman dan Amerika mendirikan sebuah lembaga swasta yang meneliti tentang nutrisi di Shirokane Sanko-cho di distrik Shiba (sekarang menjadi Minato-ku di Tokyo). Saiki memiliki keinginan untuk membuat perubahan bagi dunia medis Jepang dan pada bidang ilmu gizi secara global. Pada tahun 1921 Saiki ditunjuk pemerintah Jepang untuk menjadi direktur *Imperial Government Institute of Nutrition (IGIN)* Lembaga yang dibentuk pemerintah Jepang pada tahun 1920 yang bertujuan untuk meneliti tentang berbagai topik terkait nutrisi.

Di bawah kepemimpinan Saiki, IGIN mulai memainkan peran penting dalam menganjurkan makan sehat di Jepang, seperti membuat menu harian untuk keluarga yang diterbitkan dalam surat kabar, menu rekomendasi untuk makanan ringan anak-anak, dan metode makan yang efisien. Selain itu IGIN juga menyelenggarakan kursus memasak dan mendapatkan sekitar 600 peserta wanita. Mulai tahun 1923, Saiki mengabdikan dirinya untuk merancang makanan bergizi untuk anak sekolah. Pada

bulan Maret, IGIN menawarkan “*nutritious lunch boxes*” (栄養弁当) untuk 100 anak dari sekolah dasar Hibiya, di mana para siswa terlihat sangat lemah ketika pemeriksaan tubuh mereka. Pada bulan September setelah terjadi gempa Kanto, institut mulai menyediakan “*nutritious meals*” (栄養食) kepada banyak anak sekolah. Pada 1924, dengan dukungan Saiki, the Tokyo Bureau of Social Affairs (東京市社会局) meluncurkan proyek makanan sekolah untuk menyediakan makanan bergizi yang disiapkan oleh IGIN kepada lebih dari 4.700 anak sekolah dari delapan sekolah dasar. Dampak dari proyek ini, persentase anak lemas di sekolah turun drastis, berawal dari 23 persen menjadi di bawah 4 persen dalam kurun waktu setahun. (Sun, 2020)

Pada akhir periode Taisho (1926), kementerian secara resmi mendorong penyebaran makan siang di Konferensi Spesialis Kesehatan Sekolah, dan sejak itu layanan makan siang sekolah berada di bawah administrasi Divisi Kesehatan Sekolah dan Pendidikan Jasmani. Dalam survei pada tahun 1934 menyatakan bahwa makan siang sekolah menjadi penting dan berdampak positif pada kesehatan dan fisik anak, meningkatnya kehadiran di sekolah dan prestasi akademik.

### 2.1.2 *Shokuiku* Setelah Perang Dunia II

Years	Event in Japan
1945	End of war
	Promulgation of the Dietitian Regulations
	Establishment of the All-Japan Dietetic Association
1949	First National Examination for Dietitians
1952	Promulgation of the “Nutrition Improvement Act”
1959	The Japan Dietetic Association established as a corporation
1962	Registered Dietitian System established
	Department of Nutrition, Faculty of Medicine, The University of Tokushima founded.
2000	Amendments to the “Dietitians Act”, changing from registration to licensing of dietitians
2002	The “Nutrition Improvement Act” becomes the “Health Promotion Act”

**Gambar 2. 1** Tabel peristiwa perkembangan Nutrisi di Jepang

(Sumber: *History of Nutritional Improvement in Japan*)

Pada tabel di atas merupakan rangkaian peristiwa perkembangan nutrisi yang dilakukan pemerintah Jepang dan para ahli pangan di Jepang. Perkembangan tersebut berawal pada tahun 1945, yaitu setelah Perang Dunia II, Jepang dilanda krisis kekurangan pangan yang berdampak pada gizi masyarakat Jepang yang terus menurun. Oleh karena itu pemerintah Jepang memberlakukan “*dietitian regulaions*” dalam Menteri Kesehatan dan Kesejahteraan No. 14 dengan tujuan (1) untuk menetapkan status dan tugas ahli gizi secara nasional dan untuk memberikan pedoman gizi nasional secara menyeluruh, (2) untuk memperkuat pedoman gizi setelah penyediaan makanan untuk pabrik, tempat usaha, dan daerah pedesaan yang merupakan dasar dari upaya perang.

Tahun 1949, kampanye peningkatan nutrisi tahunan diluncurkan oleh pemerintah, bekerjasama dengan spesialis dari berbagai bidang. Ahli gizi pada pusat kesehatan memainkan peran utama dalam memberikan masukan tentang gizi kepada masyarakat, mengajarkan metode memasak dengan baik, dan mendistribusikan materi pendidikan gizi. Sejak itu, pemerintah telah mempromosikan kampanye ini dengan mengubah apa yang akan dipromosikan setiap tahun berdasarkan hasil survei kesehatan dan gizi nasional, dan menjadikan kampanye yang paling sesuai dengan situasi saat itu.

Pada tahun 1952, pemerintah merumuskan “*nutrition Improvement Act*” yang menugaskan ahli gizi dan memfasilitasi pelaksanaan perbaikan gizi, tujuan *nutrition improvement act* ini adalah untuk menugaskan ahli gizi ke fasilitas makan kelompok dan menyajikan makanan untuk sejumlah besar orang pada saat yang sama, seperti sekolah, industri, rumah sakit, dan fasilitas kesejahteraan. Ahli gizi mulai meningkatkan isi makanan yang disajikan dan menyebarkan pengetahuan tentang nutrisi. Dalam hal ini keistimewaan ahli gizi diposisikan sebagai “panduan gizi”

Pada tahun 1954, pemerintah Jepang membuat layanan panduan gizi keliling menggunakan mobil (*kitchen car*), layanann ini untuk mensosialisasikan panduan kebiasaan pola makan yang baik, melakukan demonstrasi masakan sesuai daerah seperti menggunakan makanan lokal, membuat hidangan tradisional (*washoku*), dll. Tahun 1959, gerakan perbaikan gizi berkembang menjadi gerakan nasional, bersamaan dengan rekonstruksi pascaperang. Gerakan ini memberikan kontribusi besar dalam meningkatkan status gizi masyarakat Jepang, memberikan bimbingan gizi

yang memungkinkan orang memanfaatkan sumber daya makanan yang terbatas secara efektif dan diterima oleh masyarakat. Langkah ini menjadikan reputasi sosial ahli gizi meningkat. Ahli gizi menyiapkan menu dan memberikan bimbingan gizi di pabrik, sekolah, dan fasilitas lainnya, serta mengadakan seminar nasional dan memberikan pendidikan gizi melalui media massa.

Dengan adanya bimbingan gizi, peningkatan produk pertanian, perkembangan ekonomi, dan distribusi, serta masalah kekurangan nutrisi yang disebabkan oleh kekurangan pangan hampir semua terselesaikan pada tahun 1960. Tetapi mulai terjadi efek buruk dari westernisasi pola makan, obesitas serta penyakit tidak menular (PTM) yang juga dikenal sebagai penyakit akibat gaya hidup mulai meningkat. Pada bulan September 1962, dibuat amandemen "*new dietitians act*" untuk membentuk sistem ahli diet terdaftar untuk memerangi PTM.

Pada tahun 2000 "*the dietitians act*" direvisi oleh komite kesehatan. Perubahan profesi ahli gizi dari sistem pendaftaran menjadi sistem perizinan. Pada tahun 2002, "*nutrition Improvement Act*" di ubah menjadi "*Health Promotion Act*", yang berfokus pada langkah – langkah untuk mencegah penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup, dan masalah gizi ditangani sebagai dari promosi kesehatan yang komprehensif, termasuk olahraga, berhenti merokok, dan manajemen stress. Berdasarkan *health promotion act*, fasilitas layanan pangan tertentu harus memiliki ahli gizi yang sudah terdaftar. Dalam standar ini, pentingnya penilaian status gizi dan kontrol kualitas makanan berdasarkan penilaian gizi sesuai dengan *dietitian act*. (Nakamura: 2021)

## 2.2 Penerapan *Shokuiku*

### 2.2.1 Program Dasar Awal Promosi *Shokuiku*

Pada bulan Juni 2005, pemerintah Jepang mengesahkan undang – undang dasar tentang *Shokuiku* (UU No.63 Juni 2005) dan diberlakukan pada bulan Juli di tahun yang sama, *Shokuiku* dalam undang-undang dasar didefinisikan sebagai perolehan pengetahuan tentang makanan dan gizi, serta kemampuan untuk memilih makanan yang tepat dan untuk mengembangkan kemampuan masyarakat dalam mempraktikkan pola makan yang sehat. Undang-undang *shokuiku* bertujuan untuk menetapkan prinsip-prinsip dasar *shokuiku*; memperjelas tanggung jawab masing-masing pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan organisasi lainnya; memajukan tindakan-

tindakan mengenai *shokuiku* secara komprehensif dan sistematis dengan menyediakan hal-hal mendasar bagi tindakan-tindakan tersebut; dan dengan demikian berkontribusi pada kehidupan masyarakat yang sehat dan berbudaya. (MAFF:2005). Dalam undang – undang *shokuiku* tahun 2005 secara singkat menjelaskan tentang :

1. Tujuan

Tujuan hukum untuk mempromosikan *shokuiku* dengan mengambil langkah-langkah yang komprehensif dan sistematis serta mendorong untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental serta mengembangkan sumber daya manusia yang sehat.

2. Kewajiban pemangku kepentingan

- a. *Shokuiku* harus dipromosikan oleh negara, desa – desa, pengajar, operator pertanian, kehutanan, dan perikanan, pengusaha makanan, dan pihak lainnya.
- b. Pemerintah lokal harus memberikan laporan pola makan tahunan kepada pemerintah pusat terkait dengan langkah – langkah yang di ambil untuk mempromosikan *shokuiku* yang dibuat oleh kementerian pertanian, kehutanan, dan perikanan.

3. Program dasar untuk promosi *shokuiku*

- 1) Rapat promosi *shokuiku* harus mempersiapkan program dasar promosi *shokuiku* antara lain sebagai berikut:
  - (i) Kebijakan dasar *shokuiku* langkah – langkah *shokuiku*
  - (ii) Target promosi *shokuiku*
  - (iii) Langkah – langkah untuk mendukung masyarakat yang terlibat dalam kegiatan sukarela untuk mempromosikan *shokuiku*
  - (iv) Langkah – langkah untuk mempromosikan *shokuiku* secara komprehensif dan sistematis.
- 2) Prefektur dan desa – desa harus menyiapkan program untuk promosi.

4. Tindakan dasar

- (a) Promosi *shokuiku* di rumah
- (b) Promosi *shokuiku* di sekolah dan taman kanak – kanak.
- (c) Upaya regional untuk perbaikan pola makan.
- (d) Pertukaran antara produsen dan konsumen, serta revitalisasi pertanian, kehutanan, dan perikanan yang selaras dengan lingkungan hidup.



- (e) Mendukung kegiatan pewarisan budaya makan tradisional.
- (f) Studi, penelitian, layanan informasi, dan pertukaran internasional mengenai keamanan pangan, nutrisi, dan kehidupan pola makan sehat.

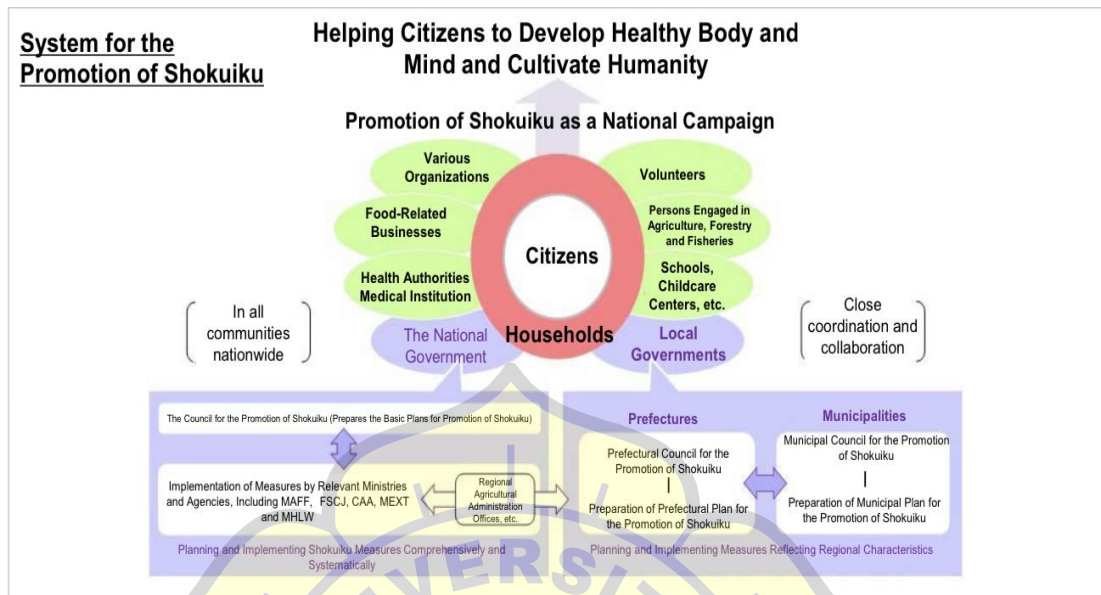
5. Rapat promosi *shokuiku*

1. *Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries* (MAFF) menyelenggarakan rapat promosi *shokuiku* yang terdiri dari 25 orang atau kurang, termasuk seorang ketua dan anggota komite (Menteri dan pakar lainnya).
2. Prefektur dan desa – desa dapat mengadakan rapat promosi *shokuiku* sendiri.

Dalam undang-undang dasar *Shokuiku* terdapat konsep dasar *shokuiku* yang terdiri dari berbagai komponen yaitu :

1. Meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta memperbaiki pola hidup.
2. Mendukung dan mengapresiasi pemahaman tentang pola makan kepada masyarakat yang berperan pada lingkungan alam serta produktivitasnya.
3. Gerakan sukarela untuk mempromosikan *shokuiku* harus dikembangkan secara nasional.
4. Orang tua, orang – orang yang memberikan pendidikan pada anak, dan penyedia penitipan anak, harus aktif mempromosikan *shokuiku* pada anak – anak.
5. Memperdalam pemahaman tentang pangan dan gizi dengan melakukan giatan langsung dari produksi hingga konsumsi, memanfaatkan semua peluang yang tersedia di rumah, sekolah, masyarakat, dan tempat lain, untuk menawarkan berbagai pengalaman dan aktivitas terkait makanan.
6. Kesadaran dan apresiasi pada budaya makan tradisional Jepang serta situasi pada pemasokan/permintaan makanan harus dipromosikan dan peluang harus diciptakan untuk interaksi atara produsen dan konsumen makanan, untuk merevitalisasi pertanian di pedesaan dan daerah perikanan, untuk meningkatkan produksi pangan di Jepang.
7. Menawarkan informasi yang tepat tentang keamanan pangan, untuk membantu masyarakat makan makanan yang tepat.

Pada komponen-komponen *shokuiku* di atas dapat dilihat bahwa komponen *shokuiku* sangat luas, sehingga untuk mempromosikan *shokuiku* tidak dapat dilakukan oleh satu pihak saja, oleh karena itu, sangat diperlukan kerja sama antar pihak terkait.



**Gambar 2. 2 Kebijakan Sistem Promosi *Shokuiku***

(Sumber: *Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries*)

Gambar di atas merupakan bagan persiapan program dasar promosi *shokuiku* beserta lembaga-lembaga yang berkaitan dengan program tersebut seperti: lembaga pemerintah pusat yaitu, *Food Safety Commission of Japan*, *the Consumer Affairs Agency*, *the Ministry of Education, Culture, Sports, Science, and Technology (MEXT)*, *the Ministry of Health, Labour and Welfare (MHLW)*, dan *the Ministry of Agriculture, Forestry, and Fisheries (MAAF)*, dan lembaga yang berada di dalam masyarakat yaitu, sekolah, fasilitas penitipan anak, lembaga kemasyarakatan, pekerja di industri pertanian, kehutanan, perikanan, bisnis terkait pangan, dan sukarelawan.

Pada bulan maret 2000, MEXT, MHLW, dan MAFF berkolaborasi untuk membuat “*dietary guidelines for Japanese*” yang berisikan tentang 10 pedoman yaitu:

1. Menikmati makanan
2. Menetapkan pola makan yang sehat dengan memakan makanan dengan teratur.
3. Makan dengan pola makan yang seimbang dengan makanan pokok, makanan utama, dan makanan pedamping.
4. Makan secukupnya biji – bijian seperti nasi dan sereal.



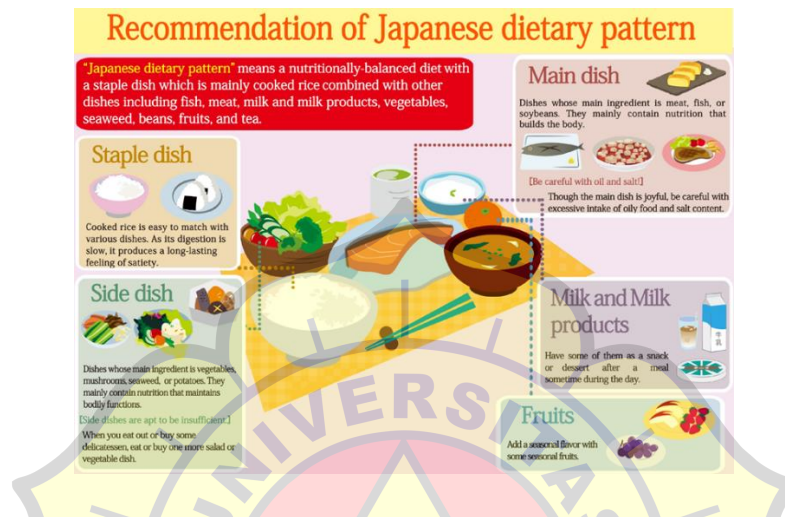
5. Kombinasi sayuran, buah – buahan, produk susu, kacang – kacangan, dan ikan dalam pola makan.
6. Hindari pemakaian garam dan lemak berlebih.
7. Jagalah berat badan yang ideal dan seimbangkan dengan asupan energi dan aktivitas fisik.
8. Manfaatkan budaya makanan dan produk makanan lokal, dengan menggabungkan hidangan tersebut menjadi inovatif.
9. Mengurangi sisa makanan dan limbah melalui metode memasak dan penyimpanan makanan yang tepat.
10. Menilai pola makan harian.

Setelah diumumkan dan digunakan pedoman *dietary guidelines for Japanese* dengan tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat Jepang, namun, pemahaman masyarakat tentang pedoman tersebut masih terbatas, karena lebih terlihat seperti slogan dari pada rencana aksi. Oleh karena itu, perlu dikembangkan kembali agar masyarakat mudah memahami untuk mempraktikkan pola makan sehat.

Pada desember 2004, untuk mengembangkan pedoman tersebut, MHLW dan MAFF bekerja sama membentuk “*Food Guide Committee*” yang terdiri dari ahli gizi, bisnis makanan, organisasi konsumen, dan media untuk mengembangkan panduan makan bergambar agar dapat dipahami masyarakat. Setelah kurang lebih 6 bulan, pada tanggal 5 Juli 2005, diluncurkan ilustrasi panduan makan yang diberi nama “*Japanese Food Guide Spinning Top*” yang merupakan bagan panduan pola makan sehat, bagan tersebut dirancang menyerupai gasing yang merupakan mainan tradisional Jepang. Pada bagan kerucut terbalik berisikan lapisan kategori makanan, bagian atas memiliki gerakan berputar yang dinamis mewakili pentingnya olahraga dengan kata lain, kesehatan fisik yang berkelanjutan tidak hanya bergantung pada pola makan saja tetapi juga pada aktivitas fisik. Lalu, sumbu atas mewakili air dan teh yang merupakan komponen penting dalam pola makan sehat, sedangkan camilan dan permen direpresentasikan sebagai tali yang memberikan momentum putaran pada gasing yang mengartikan “nikmati camilan, permen, dan minuman ringan secukupnya”.

Ilustrasi “*Japanese food guide spinning top*” ini dipopulerkan oleh pemerintah Jepang melalui media nasional, halaman web, iklan layanan masyarakat. Selain itu,

pemerintah Jepang juga membagikan melalui barang-barang, seperti pamphlet, poster, lembaran diet mandiri, handstrap untuk ponsel, dan di tempat – tempat umum. Sejak agustus 2005, staf kafeteria di MHLW dan MAFF menawarkan beberapa menu berdasarkan panduan tersebut untuk digunakan pada industri restoran, super market, dan secara bertahap perusahaan pemasaran produk berdasarkan konsep *Japanese Food Guide Spinning Top* bermunculan.



**Gambar 2. 3 Rekomendasi Pola Makan Masyarakat Jepang**  
(Sumber: *Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries*)

MAFF merekomendasikan pola makan Jepang yang merupakan pola makan dengan nutrisi seimbang yang merupakan kombinasi makanan pokok dengan manan pendamping lainnya seperti ikan, daging, susu, sayuran, rumput laut, kacang – kacang, buah, dan teh, yang sesuai dengan *Japanese food guide spinning top*. Kombinasi pola makan ini dapat di sesuaikan dengan hidangan musiman atau hidangan lokal yang menggunakan hasil pangan khas daerah. Selain kombinasi ini sehat untuk tubuh dan mencegah penyakit akibat pola hidup, tetapi juga dapat melestarikan budaya makanan daerah serta berkontribusi untuk meningkatkan swasembada pangan Jepang.

Setelah mempopulerkan *shokuiku* kepada masyarakat melalui *Japanese food guide spinning top* pada tahun 2009, undang – undang *shokuiku* juga merevisi undang – undang makan siang sekolah dengan menambahkan tujuan baru dalam program makan siang sekolah dan mengajarkan tentang nutrisi. Tujuan baru dalam undang – undang makan siang sekolah adalah sebagai berikut:

1. Mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dengan nutrisi yang tepat.

2. Menumbuhkan pemahaman, pengambilan keputusan dan kebiasaan makan untuk pola makan yang tepat.
3. Membangun kehidupan sekolah dan mendorong semangat sosial dan rasa kepedulian yang aktif.
4. Menumbuhkan rasa kepedulian terhadap kehidupan dan alam dengan mendorong semangat pelestarian lingkungan
5. Mengetahui bagaimana industri pangan dan aktivitas dan kerja keras banyak orang didalam industri tersebut.
6. Meningkatkan pemahaman tentang masakan tradisional Jepang sesuai daerah setempat.
7. Memimpin pemahaman yang benar tentang mekanisme produksi, transportasi, dan konsumsi pangan.

Selain penambahan pada tujuan baru pada undang – undang makan siang sekolah. Untuk meningkatkan *shokuiku* di lingkungan sekolah, MEXT mendirikan sistem guru diet dan nutrisi, Di bawah sistem baru ini, 2.600 guru nutrisi, yang dulunya bekerja sebagai ahli gizi sekolah, telah mendapatkan sertifikat pada akhir tahun 2009. Guru diet dan gizi memiliki peran utama dalam mempromosikan *shokuiku* di sekolah dasar dan sekolah menengah. Guru gizi membawa sinergi pendidikan yang tinggi, dengan menerapkan panduan integritas pengelolaan makanan dan makan siang sekolah, memanfaatkan keterampilan pendidikan dan keahlian gizi. (MEXT:2013).

### **2.2.2 Program Dasar Kedua Promosi *Shokuiku***

Setelah pencapaian program untuk promosi *shokuiku* selama lima tahun terakhir. Pada bulan maret 2011, dibuat program dasar kedua untuk promosi *shokuiku*, dengan jangka waktu dari tahun 2011 hingga tahun 2015, menetapkan kebijakan dasar dengan melihat presentase target promosi *shokuiku* dan mengusulkan langkah – langkah yang harus diambil untuk promosi *shokuiku* yang komprehensif. Pada program kedua promosi *shokuiku* kebijakan dan langkah – langkah sebagai berikut :

Bagian 1: Aspek mengenai target dalam promosi *shokuiku*

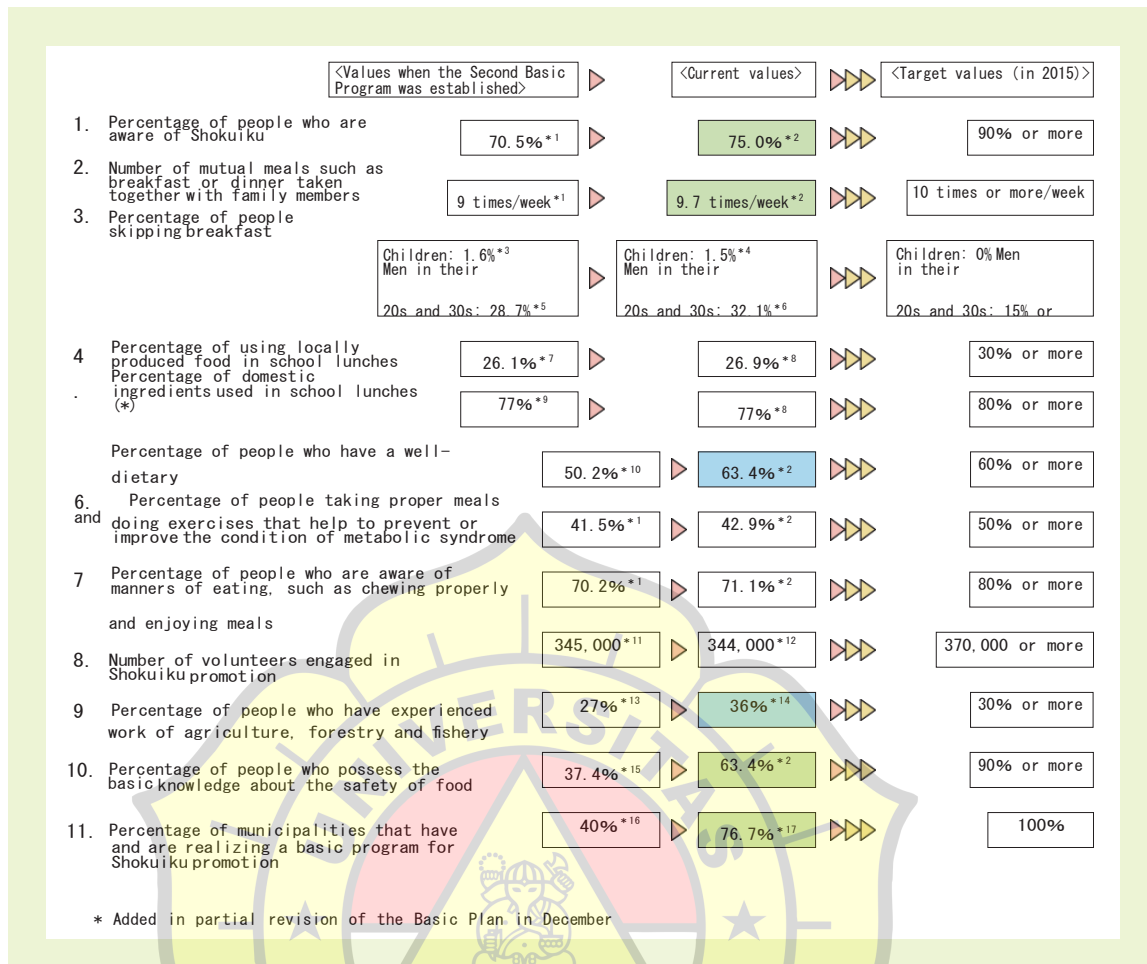
1. Persentase orang yang mengetahui *shokuiku*

2. Jumlah masyarakat yang melakukan makan bersama seperti sarapan atau makan malam yang dilakukan bersama anggota keluarga.
3. Persentase orang yang melewati sarapan.
4. Persentase penggunaan makanan produksi lokal dalam makan siang sekolah serta persentase bahan – bahan lokal yang digunakan dalam makan siang sekolah.
5. Persentase orang yang memiliki pola makan seimbang.
6. Persentase orang yang makan dengan benar dan melakukan olahraga yang membantu mencegah atau memperbaiki metabolisme.
7. Persentase masyarakat yang mengetahui tata krama makan, seperti melahap makanan dengan benar dan menikmati makanan.
8. Jumlah sukarelawan yang terlibat dalam promosi *shokuiku*.
9. Persentase penduduk yang pernah bekerja di bidang pertanian, kehutanan dan perikanan.
10. Persentase penduduk yang memiliki pengetahuan dasar terkait keamanan pangan.
11. Persentase daerah – daerah yang telah merealisasikan program *shokuiku*.

Bagian 2: hal – hal yang diperlukan mengenai langkah – langkah untuk promosi *shokuiku* yang komprehensif dan sistematis.

1. Peningkatan kerjasama dengan berbagai bidang, seperti dengan orang tua, guru – guru, sukarelawan yang membantu promosi *shokuiku*.
2. Pembuatan program promosi *shokuiku* oleh otoritas setempat.
3. Realisasi pekerjaan untuk orang – orang dari segala usia, penyediaan informasi secara aktif, pemantauan pendapat, dll.
4. Pemantauan situasi promosi *shokuiku* dan evaluasi hasil.
5. Peninjauan kembali program dasar *shokuiku*.

Setelah masa program dasar untuk mempromosikan *shokuiku* yang kedua, maka dilakukan evaluasi program – program yang dilakukan pada saat program dasar promosi *shokuiku* kedua ini diberlakukan. Nilai evaluasi tersebut dapat dilihat pada gambar tabel di bawah ini.



**Gambar 2.4** nilai target dengan nilai aktual dalam promosi *shokuiku* berdasarkan program dasar kedua promosi *shokuiku*  
(Sumber: MAFF: 2015)

Dalam 11 topik target yang di jelaskan sebelumnya, gambar diatas merupakan perbandingan pencapaian setelah 5 tahun program dasar kedua promosi *shokuiku* di buat. Terdapat 6 pencapaian dari 11 topik target tersebut yaitu :

1. Persentase orang yang mengetahui *shokuiku* naik menjadi 75,0% dari sebelumnya 70,5%.
2. Jumlah masyarakat yang melakukan makan bersama dengan anggota keluarga naik menjadi 9,7 kali/minggu dari sebelumnya 9 kali/minggu.
3. persentase orang yang memiliki pola makan yang seimbang naik menjadi 63,4% dari sebelumnya hanya 50,2%.
4. Persentase penduduk yang pernah bekerja di bidang pertanian, kehutanan dan perikanan naik 9% menjadi 36% dari sebelumnya 27%.

5. Persentase penduduk yang memiliki pengetahuan dasar terkait keamanan pangan memiliki kenaikan persentase sejumlah 26% menjadi 63,4% dari 37,4%.
6. Persentase daerah – daerah yang telah merealisasikan program *shokuiku* memiliki kenaikan persentase sejumlah 30,7% menjadi 76,7% dari sebelumnya yang berjumlah 40%.

### 2.2.3 Program Dasar Ketiga Promosi *Shokuiku*

Pada tahun 2016, program dasar ketiga untuk promosi *shokuiku* dipersiapkan, berdasarkan pencapaian lima tahun program *shokuiku* sebelumnya. Program dasar ketiga ini berlangsung selama lima tahun dari April 2016 hingga maret 2021. Dengan menetapkan kebijakan dasar dengan nilai target untuk promosi *shokuiku*. Terdapat lima target utama pada program dasar ketiga promosi *shokuiku* yaitu:

1. Mempromosikan *Shokuiku* di kalangan anak muda.  
Promosi *shokuiku* harus dilakukan seumur hidup, dari masa anak – anak, dewasa, hingga lanjut usia. *Shokuiku* akan dipromosikan pada kalangan anak muda yaitu untuk memberi pemahaman dan kesadaran yang lebih dalam tentang menjaga pola makan sehat agar dapat menjalani kehidupan dengan tubuh dan pikiran yang sehat serta generasi muda ini akan mejadi orang tua di masa depan dan akan mewariskan pengetahuan tentang *shokuiku* kepada generasi berikutnya.
2. Promosi *shokuiku* disesuaikan dengan gaya hidup yang beragam  
Upaya promosi *shokuiku* untuk berbagi pengalaman dan konsultasi tentang menjaga pola makan sehat secara luas, memastikan bahwa semua orang, dari anak – anak hingga usia lanjut dapat menikmati kehidupan yang sehat dan menyenangkan.
3. Promosi *shokuiku* dapat memperpanjang harapan hidup sehat.  
Memastikan setiap orang dapat mempraktikkan pola makan yang sehat, untuk mencegah timbulnya penyakit akibat gaya hidup. Maka dari itu, *shokuiku* berupaya untuk mempromosikan pengurangan asupan garam dengan tujuan memperpanjang harapan hidup.
4. Promosi *shokuiku* memberi kesadaran akan siklus makanan dan lingkungan.  
Upaya promosi *shokuiku* menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan, dengan mempertahankan kesadaran terhadap siklus makanan dari produksi hingga konsumsi.



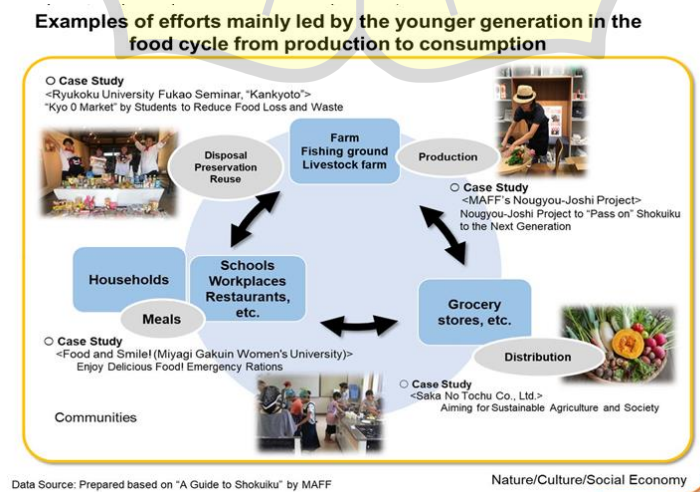
5. Promosi *shokuiku* ditunjukkan untuk mewarisi budaya makanan.

Kegiatan *shokuiku* mendorong upaya melindungi dan mewariskan budaya makan tradisional dengan meningkatkan minat serta pemahaman masyarakat tentang budaya makan.

Pada program dasar ketiga, promosi *shokuiku* pada kalangan anak muda menjadi prioritas utama. Generasi muda kisaran usia 20 hingga 30 tahun adalah generasi yang perlu menyadari pentingnya kebiasaan makan sejak usia muda untuk mencegah penyakit tidak menular dan memperpanjang harapan hidup sehat.

Survei kesehatan dan nutrisi nasional di Jepang tahun 2018 mengatakan bahwa 33% laki – laki berusia sekitar 30 tahun memiliki berat badan berlebih sedangkan 19,8% dan 19,3% perempuan berusia sekitar 20 tahun dan 30 tahun masing – masing memiliki berat badan yang kurang. (MHLW, 2018). Pada generasi muda, 65,4% pria dan 75,9% wanita tertarik pada *shokuiku*. Promosi *shokuiku* melakukan proyek untuk generasi muda yang dilakukan di universitas di berbagai prefektur, seperti membuat poster tentang *shokuiku* atau melakukan kelas memasak dengan menggunakan bahan – bahan lokal atau memasak masakan daerah, memperkenalkan resep makanan untuk sarapan di sosial media, mencicipi atau menjual makanan untuk sarapan di festival sekolah.

Kegiatan – kegiatan untuk memperkenalkan *shokuiku* yang dilakukan generasi muda yaitu dalam siklus pangan yang merupakan kegiatan yang berkaitan dengan pangan mulai dari produksi hingga konsumsi. Siklus tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



### Gambar 2. 5 Siklus Proyek Pangan

(sumber: MAFF: 2019)

Gambar di atas merupakan siklus pangan yang dilakukan generasi muda dalam mempromosikan *shokuiku*. Seperti proyek “*Pass on the Importance of Food and Agriculture*” yang merupakan kegiatan bertani, kuis tentang sayuran, dan kegiatan lainnya untuk anak – anak belajar bahwa terdapat banyak orang yang terlibat sebelum sayuran mencapai meja makan mereka. Lalu ada *Aiming for Sustainable Agriculture and Society* yang merupakan perusahaan yang membantu mempromosikan sesuatu yang terkait pertanian ramah lingkungan serta memberi tahu tentang rasa dan penampilan asli sayuran. Selanjutnya “*Food and Smile!*” yang merupakan organisasi relawan yang dikelola mahasiswa *Miyagi Gakuin Women’s University* dengan tujuan untuk berkontribusi pada revitalisasi daerah melalui pangan dengan membuat resep untuk makanan darurat dengan menggunakan bahan – bahan seadanya tetapi tidak mengurangi nutrisi pada makanan tersebut. Dan terakhir terdapat proyek “*Kyo 0 Market*” yang merupakan acara peningkatan kesadaran yang di lakukan mahasiswa *Ryukoku University* untuk menyampaikan tentang banyaknya makanan yang di buang ke tempat sampah bahkan sebelum digunakan. Mahasiswa ini mengadakan “*Mottainai Supermarket*” dengan mengumpulkan makanan sebelum kadaluwarsa dan menawarkan kepada pengunjung secara gratis, “*Food loss and waste karuta*” tempat anak – anak sekolah dasar belajar tentang daur ulang, dll dalam format kuis, dan “*Eco-café*” yang bertujuan untuk memperkenalkan kepada pengunjung tentang langkah – langkah mengatasi kehilangan makanan dan limbah dapur.

Selain proyek – proyek diatas, kegiatan yang berhubungan dengan *shokuiku* juga dilaksanakan di masyarakat oleh industri pangan. Seperti MHLW yang mempromosikan “*Smart life project*”, kampanye ini dilakukan dalam rangka kegiatan menjaga pola makan tahunan seperti “*one more vegetable dish for a day*” yang bertujuan untuk memenuhi target konsumsi sayuran, dan “*tasty meals with minus 2 grams of salt per day*” serta “*with milk, for daily life*”.

Setelah itu, sama dengan program dasar kedua promosi *shokuiku*. Program dasar ketiga ini juga membandingkan presentase pencapaian pada kebijakan atau program – program dalam promosi *shokuiku* selama lima tahun terakhir. Nilai perbandingan tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Shokuiku promotion goals		Values in FY 2015, when the third plan was created	Current Values (FY 2019)	Target values (FY 2020)
1	Percentage of citizens who are interested in shokuiku	75,0%	76,2%	90% or more
2	Number of kyōshoku [breakfast or dinner eaten together with family members]	9.7 times/ week	10.0 times/ week	11 times or more/week
3	Percentage of citizens participated in kyōshoku in their communities, etc. at their request	64,6%	73,4%	70% or more
4	Percentage of children who skip breakfast	4,4%	4,6%	0%
5	Percentage of young citizens who skip breakfast	24.7%	25.8%	15% or less
6	Percentage of junior high schools that provide school lunches	87.5% (FY2014)	93.2% (FY2018)	90% or more
7	Percentage of using locally produced food in school lunches	26.9% (FY2014)	26.0% (FY2018)	30% or more
8	Percentage of domestic ingredients used in school lunches	77.3% (FY2014)	76.0% (FY2018)	80% or more
9	Percentage of citizens who eat at least two well-balanced meals consisting of a staple food, a main dish, and side dishes almost every day	57.7%	56.1%	70% or more
10	Percentage of young citizens who eat at least two well-balanced meals consisting of a staple food, a main dish, and side dishes almost every day	43.2%	37.3%	55% or more
11	Percentage of citizens who routinely practice a healthy diet in which they take care to maintain a proper weight and limit salt intake in order to prevent or treat lifestyle diseases	69.4%	67.4%	75% or more
12	Number of food companies registered as striving to reduce salt and fat in their food products	67 companies (FY2014)	103 companies (FY2016)	100 companies or more
13	Percentage of citizens who take time to eat and chew well	49.2%	53.4%	55% or more
14	Number of citizens involved in volunteer groups, etc. that are engaged in the promotion of shokuiku	344,000 (FY2014)	365,000 (FY2018)	370,000 or more
15	Percentage of citizens (households) who have had agriculture, forestry or fishery experience	36.2%	39.3%	40% or more
16	Percentage of citizens who take action to reduce food loss	67.4% (FY2014)	76.5%	80% or more
17	Percentage of citizens who have received and pass on traditional cuisine and table manners from their communities or families	41.6%	47.9%	50% or more
18	Percentage of young citizens who have received and pass on traditional cuisine and table manners from their communities or families	49.3%	61.6%	60% or more
19	Percentage of citizens who have basic knowledge of food safety and are able to make appropriate decisions based on it	72.0%	79.4%	80% or more
20	Percentage of young citizens who have basic the knowledge of food safety and are able to make appropriate decisions based on it	56.8%	70.3%	65% or more
21	Percentage of municipalities that have created and implemented the Municipal Plan for the Promotion of Shokuiku	76.7%	87.5%	100%

**Gambar 2. 6 nilai target dengan nilai aktual dalam promosi *shokuiku* berdasarkan program dasar ketiga promosi *shokuiku***

(Sumber: MAFF: 2019)

Tabel di atas merupakan pencapaian dan mengevaluasi kemajuan dari promosi *shokuiku* dari tahun 2015 saat program dasar ketiga di buat dan tahun 2019 merupakan nilai target yang sudah dicapai, serta tahun 2020 merupakan perkiraan target pencapaian. Terdapat lima target yang sudah tercapai yaitu:

1. Persentase masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam *kyoushoku* dalam komunitas, dll. Atas permintaan mereka. Persentase pada tahun 2019 terdapat 73,4% dari sebelumnya persentase pada tahun 2015 yaitu 64,6%.
2. Persentase *junior high school* yang menyediakan makan siang sekolah terdapat 93,2% pada tahun 2018 dari persentase sebelumnya pada tahun 2014 yaitu 87,5%.
3. Jumlah perusahaan makanan terdaftar yang berusaha mengurangi garam dan lemak dalam produk makanan mereka. Terdapat 103 perusahaan terdaftar pada tahun 2016 dari sebelumnya pada tahun 2014 hanya terdapat 67 perusahaan.

4. Persentase masyarakat generasi muda yang telah menerima dan menyampaikan tentang masakan tradisional dan *table manners* dari masyarakat atau keluarganya. Terdapat 61,6% pada tahun 2019 dari sebelumnya yang berjumlah 49,3% pada tahun 2015.
5. Persentase masyarakat generasi muda yang memiliki pengetahuan dasar tentang keamanan pangan dan mampu membuat keputusan yang tepat berdasarkan hal tersebut. Pada tahun 2019 terdapat 70,3% dari sebelumnya 56,8%.

Selain itu terdapat dua target seperti “*Percentage of children who skip breakfast*” dan “*Percentage of young citizens who eat at least two well - balanced meals consisting of a staple food, a main dish, and side dishes almost every day*” yang tetap dalam agenda. (MAFF: 2019).

Berdasarkan perkembangan *shokuiku* yang berawal dari kondisi masyarakat Jepang yang terpapar berbagai penyakit akibat asupan nutrisi, membuat pemerintah Jepang dan para ahli gizi membuat program perbaikan gizi untuk masyarakat, berupa penyuluhan tentang gizi serta menu – menu masakan dengan komposisi gizi yang baik. Hingga pada tahun 2005 pendidikan makan (*Shokuiku*) ditetapkan kedalam undang – undang dasar tentang *shokuiku*, dan membuat program – program dasar *shokuiku*, agar masyarakat Jepang dapat menikmati hidup yang sehat dan bahagia secara fisik dan mental.