

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Jepang adalah sebuah negara kepulauan yang berada di sebelah timur benua Asia. Di Jepang terdapat 4 pulau besar serta ribuan pulau kecil. Bentuk geografis Jepang memanjang dari utara ke selatan kira-kira 3.800 kilometer. Luasnya kira-kira 370.000 kilometer persegi. Pulau-pulau besar itu antara lain : Hokkaido, Honshu, Shikoku, dan Kyushu. Kepulauan Jepang 75% wilayahnya terdiri dari pegunungan, dan 25% terdiri dari daratan. Pegunungan Jepang memanjang di seluruh kepulauannya, berupa bukit-bukit yang tertutup hutan dan diantaranya ada lembah-lembah sempit yang dapat digunakan untuk pertanian. Di sana-sini terdapat gunung-gunung yang menjulang tinggi ke atas dan beberapa diantaranya adalah gunung berapi.

Di bagian Pulau Honshu terdapat sebuah deretan gunung yang dinamakan *Alpen Jepang* yang tingginya lebih dari 3.000 meter. Dalam deretan gunung tersebut terdapat gunung Fuji, yang merupakan gunung tertinggi di Jepang dengan berselimut salju abadi yang berada di puncaknya. Gunung Fuji berbentuk kerucut yang hampir sempurna dan keindahannya telah menarik banyak orang. Gunung Fuji tingginya 3.776 meter, dan pernah terjadi letusan pada tahun 1.770. Umumnya keadaan sungainya pendek-pendek dan mengalir deras. Diantaranya gunung Fuji ada lima danau yang sangat indah dan disebut *Fuji Goko* (Sutjiati, 2010).

Sebagian besar daerah Jepang termasuk dalam zona iklim *subtropics* dari 5 zona iklim di dunia (panas,tropis, sedang,sejuk,dingin,kering). Dalam satu tahun terdapat 4 musim. Selain itu, sering terjadi hujan sepanjang tahun. Pada negara beriklim sedang, perbedaan suhu antara musim panas dan musim dingin sangat besar, dan juga ditandai oleh karakteristik curah hujan yang tinggi. Jepang adalah negara yang membentang panjang dari utara ke selatan. Hal ini menyebabkan perbedaan iklim yang cukup signifikan antara daerah paling utara, Hokkaido, dan daerah paling selatan Okinawa.

Negara ini secara geografis terletak di benua Asia bagian Timur, memiliki kelebihan dari segi geografis di antaranya adalah tempat bertemunya arus panas (*Kurishiwo*) dan arus dingin (*Uyoshiwo*) dimana sangat baik untuk kehidupan ikan di laut. Selain itu Jepang juga memiliki sumber geothermal yang cukup banyak, Keadaan geografis yang demikian membuat masyarakat Jepang harus mampu beradaptasi dengan lingkungan yang demikian untuk bertahan hidup (Geografi.org, 2017).

Jepang dikenal sebagai negara yang sangat mencintai budayanya. Hal ini dapat dibuktikan dari banyaknya kebudayaan tradisional Jepang yang masih dipertahankan hingga saat ini. Mulai dari olahraga, kesenian, juga festival atau biasa disebut *matsuri*, sampai dengan makanan. Hal ini dapat menunjukkan meskipun teknologi sudah menjadi unsur kehidupan mereka, kecintaan terhadap peninggalan leluhur tetap dipertahankan oleh masyarakat Jepang. Tidak heran apabila berkunjung ke negara Jepang, akan banyak yang dapat disaksikan dari kebiasaan yang masih terus dilaksanakan oleh hampir seluruh masyarakatnya hingga saat ini, salah satunya adalah kebiasaan tata cara dan pola makan orang Jepang.

Kebutuhan utama dalam kehidupan sehari-hari makhluk hidup salah satunya adalah makanan. Makanan merupakan hal yang penting dalam menunjang sebuah keberlangsungan makhluk hidup. Hal ini dapat dibuktikan jika makhluk hidup tidak mengkonsumsi makanan dalam rentan waktu tertentu, dapat menimbulkan masalah kesehatan. Namun jika memenuhi kebutuhan makan tersebut dilakukan secara menerus-nerus juga dapat menimbulkan masalah penyakit. Maka dari itu, pola makan yang teratur akan dapat memicu keseimbangan nutrisi yang dibutuhkan manusia perhari.

Pola makan dari makanan yang setiap hari dimakan oleh manusia dapat memberikan sebuah bayangan dan gambaran mengenai frekuensi, macam dan model bahan makanan. Makanan gizi seimbang yang terdiri atas sumber zat tenaga misalnya roti, tepung-tepungan, sumber zat pembangun misalnya ikan, telur, ayam, daging, susu, kacang-kacangan, tahu, tempe dan sumber zat pengatur seperti sayur-sayuran, dan buah-buahan merupakan pola makan yang dianjurkan secara umum.

Jenis bahan makanan yang seimbang apabila dikonsumsi setiap hari akan memenuhi kebutuhan gizi. Apabila pola makan dari makanan yang dikonsumsi seimbang, dapat menghasilkan kecukupan asupan nutrisi sehingga kejadian defisiensi nutrisi spesifik berkurang

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindungi dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat.

Kebiasaan makan orang Jepang ini tercerminkan dalam makanan. Makanan Jepang atau yang biasa disebut *washoku*, merupakan sebuah produk budaya yang diwariskan turun temurun. *Washoku* juga terbuat dengan keseimbangan gizi yang baik, tidak banyak menggunakan lemak hewani sehingga bagus untuk kesehatan. Selain keseimbangan gizi, makanan Jepang juga menitikberatkan pada cita rasa alami dari sebuah makanan (Shinnichi 2016:1).

Dalam makanan Jepang, masakan yang terbuat dari ikan akan sering dijumpai, sehingga masyarakat Jepang dikenal sebagai masyarakat pemakan ikan. Kebiasaan masyarakat Jepang dalam mengonsumsi ikan juga dapat dilihat dari berbagai jenis makanan yang umum disajikan di kebanyakan restoran Jepang, seperti *sushi*, *sashimi* hingga *donburi*. Ikan sendiri dinilai mengandung protein yang bermutu tinggi dan rendah kandungan lemak jenuh. Kadar proteinnya sekitar 16-27 per 100 gram, mengandung asam lemak omega 3,6 dan 9 yang sangat tinggi, dan juga sumber vitamin dan mineral yang sangat tinggi. Selain dari manfaat di atas, ikan juga bermanfaat untuk mencegah sakit jantung koroner, tekanan darah tinggi,

serta diabetes. Pada umumnya, masakan Jepang dari segi bumbu pun hanya berupa *dashi* (air kaldu) yang dibuat dari *konbu*, *ikan*, dan *shiitake*, ditambah *miso* dan *shoyu* (Shinnichi 2016:1).

Makanan yang disajikan di rumah dapat dianggap sebagai gambaran pola makan masyarakatnya. Namun, seiring dengan pertumbuhan ekonomi dan pengaruh dari negara luar, restoran atau tempat yang menyajikan makanan dapat dilihat pula sebagai cerminan pola makan masyarakat kini. Pada umumnya, makanan yang disajikan di rumah-rumah di Jepang adalah makanan dengan konsep dasar nasi, lauk (umumnya ikan dan sayuran), dan sup (biasanya sup *miso*). Namun, keluarga di Jepang saat ini juga mulai menyajikan makanan bergaya barat yang lebih disukai anak-anak dan remaja, seperti *salad*, *spagetti*, *omuraisu* (nasi goreng dengan *omlet*), atau makanan dengan rasa tajam seperti *kareraisu* (nasi *kare*) (Rosliana 2017:7).

Demi menjaga pola makan dan asupan gizi dalam tubuh, masyarakat Jepang memilih untuk mengonsumsi ikan lengkap yang bervariasi. Kuliner ikan di dalam dapur masyarakat Jepang adalah makanan yang dimakan sederhana secara konsisten dan harian. Semua kuliner itu tidak harus ikan-ikan mahal, namun juga ikan-ikan yang masih sangat segar dan mengandung kandungan nutrisi tinggi yang sangat dibutuhkan tubuh (Hardiyanto, 2013).

Pemilihan makanan orang Jepang dalam mengonsumsi makanan yang menyehatkan dengan menyajikan sumber nabati seperti buah, sayuran, kacang-kacangan serta lemak seperti ikan yang kaya akan omega 3. Masyarakat Jepang juga telah dibiasakan mengonsumsi makanan dengan sedikit garam dan gula. Dibandingkan negara maju lainnya, orang Jepang rata-rata makan kalori lebih sedikit dan dalam pola yang sehat. Lebih banyak ikan, sayuran dan lebih sedikit daging dan susu, dan makanan penutup yang ukuran porsi normal. Selain itu, orang Jepang juga memilih mengonsumsi lebih banyak nasi dibandingkan roti atau pasta. Alasannya adalah karena nasi lebih mengenyangkan sehingga bisa menggantikan makanan lain yang kurang sehat.

Masyarakat Jepang memiliki pola makan yang jarang makan makanan cepat saji. Setiap jam makan datang, porsi dan menunya lengkap, mulai makanan

pembuka, makanan utama, hingga penutup. Karbohidrat bahkan disajikan menjelang makanan penutup, ketika perut sudah mulai kenyang. Tidak seperti makan di Indonesia, di mana nasi disajikan sejak awal makan.

Porsi yang disajikan habis dalam satu kali lahap saja. Misalnya, ketika makan pembukaanya berupa beberapa potong ikan matang dengan sayuran. Lalu makanan utamanya seperti steak atau pilihan nasi dan mi, dan makanan penutup berupa buah atau es krim. Pola dan porsi menu ini baik untuk tubuh karena ketika lapar tidak langsung dipenuhi makanan berat. Usus dibiarkan mencerna perlahan makanan dalam porsi kecil, bertahap hingga agak berat. Dari cara tersebut, dapat dikatakan bahwa ketika makan pelan-pelan dan gula darah pun naik perlahan tidak langsung berubah drastis. Karbohidratpun disajikan saat perut sudah mulai kenyang sehingga konsumsinya tidak terlalu banyak.

Dalam negara Jepang memiliki pengolahan makanan yang cukup berbeda dari yang lainnya. Penyajian khas makanan yang cukup unik dan berbeda membuat negara Jepang memiliki ciri khas tersendiri. Pengolahan ini mencakup pada bahan dasar utama makanan dan teknik mengolahnya menjadi seperti apa.

Nasi merupakan makanan pokok utama di Jepang yang terkadang dicampur dengan palawijaya dengan juga dihidangkan bersama sup dan lauk lainnya. Berbeda dengan negara Eropa ataupun Cina, negara Jepang tidak mengenal tahapan (course) dalam penyajian makanannya. Negara Eropa dan Cina memiliki budaya bertahap yang dimulai dari hidangan pembukaan, utama, hingga penutup. Namun, pada negara Jepang dihidangkan semuanya secara bersamaan dan sekaligus. Penyajian makanan ini sering juga digunakan dalam restoran Jepang maupun di penduduk rumah masyarakat Jepang langsung. Masakan Jepang dinikmati dengan mudah yang disajikan secara langsung membuat rasa semua makanan tercampur didalam mulut. Seperti asinan sayur-mayur yang lebih enak ketika dimakan bersamaan dengan nasi putih yang hangat (Mulya & Ivo, 2019)

Berdasarkan paparan yang penulis kemukakan di atas berupa kebutuhan utama manusia yang berupa makanan, pola makan, dan juga pengaruh pola makan terhadap keadaan gizi dan kesehatan manusia. Penulis memutuskan menjadikan budaya pola makan di Jepang dalam peningkatan kesehatan di Jepang sebagai

kajian dalam penulisan skripsi ini dengan dua alasan. Pertama, pola makan adalah sesuatu yang penting bagi kehidupan manusia. Yang kedua adalah, pola makan dan makanan yang dimakan sebagai faktor penting dalam kesehatan dalam tubuh manusia.

## 1.2 Penelitian yang Relevan

Penelitian ini berbasis pada penelitian yang sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Beberapa penelitian tersebut akan dipaparkan sebagai berikut.

1. Penelitian berjudul “*Etika dan Pola Makan Orang Jepang*” oleh Syafarizal (2015). Penelitian ini merupakan sebuah skripsi yang membahas mengenai etika dan pola makan orang Jepang yang sudah ada dari turun-temurun, yang juga meninjau sebuah penjabaran bagaimana orang Jepang memiliki etika dan pola makan tersebut. Menerangkan etika ketika makan dan bagaimana pola makan yang dimiliki oleh orang Jepang. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah mencakup dalam penjabaran pola makan orang Jepang. Perbedaannya terletak pada penelitian ini yang menjabarkan mengenai hubungan yang terkait antara pola makan dan kesehatan masyarakat Jepang. Sedangkan penelitian berjudul “*Etika dan Pola Makan Orang Jepang*” oleh Syafarizal (2015) hanya membahas mengenai etika dan pola makan saja.

2. Penelitian berjudul “*Japanese Diet and Survival Time: The Ohsaki Cohort 1994 Study*” oleh Abe, et al. (2019). Penelitian ini merupakan sebuah jurnal yang membahas mengenai penyelidikan hubungan antara pola makan orang Jepang dan waktu bertahan hidup. Menjabarkan tentang kepatuhan terhadap pola makan orang Jepang yang terdiri dari sembilan komponen (nasi, sup, miso, rumput laut, acar, sayuran hijau, sayuran kuning, ikan, the hijau, daging sapi, daging babi dan kopi). Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah membahas tentang pola makan orang Jepang yang menyertakan kepatuhan komponen makanan. Perbedaannya terletak pada dalam hubungan antara pola makan dan waktu bertahan hidup yang lama. Sedangkan dalam penelitian ini menjelaskan tentang analisis pola makan orang Jepang dengan tingkat kesehatan masyarakatnya.

### **1.3 Identifikasi Masalah**

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

1. Pola makan masyarakat Jepang memiliki pola makan yang baik.
2. Masyarakat Jepang cenderung memilih makanan.
3. Jenis makanan pokok makanan negara Jepang bervariasi.

### **1.4 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penulisan membatasi masalah penelitian pada pola makan masyarakat Jepang yang termasuk pada jenis makanan, kandungan nutrisi, dan jam makan yang memiliki dampak dalam peningkatan kualitas kesehatan masyarakat Jepang.

### **1.5 Perumusan Masalah**

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

1. Bagaimana budaya pola makan orang Jepang dan kaitannya dengan peningkatan kesehatan masyarakatnya?
2. Bagaimana kandungan gizi yang didapatkan dari cara pengolahan makanan Jepang?

### **1.6 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui budaya pola makan orang Jepang dengan kaitannya peningkatan kesehatan masyarakat.
2. Untuk mengetahui bagaimana kandungan gizi yang didapatkan dari cara pengolahan makanan Jepang.

## 1.7 Landasan Teori

### 1.7.1 Budaya

Budaya secara umum didefinisikan sebagai nilai yang secara historis memiliki karakteristiknya. Dalam definisi ini budaya merupakan nilai, kebiasaan, atau kepercayaan yang akan terus berkembang seiring pengetahuan manusia dalam menjalani kehidupan. Budaya merupakan nilai, kebiasaan, atau kepercayaan yang akan terus berkembang. Budaya dalam persepektif semiotika diartikan sebagai persoalan makna. Budaya merupakan sekumpulan praktik sosial yang melaluinya makna diproduksi, disirkulasikan, dan dipertukarkan.

Ienaga Saburo dalam Hardiyanto (2013:9) membedakan pengertian kebudayaan (*bunka*) dalam arti luas dan dalam arti sempit. Dalam arti luas kebudayaan adalah seluruh cara hidup manusia (人間の生活の営み方 /ningen no seikatsu no itonami kata). Di dalam penelitiannya dijelaskan bahwa kebudayaan adalah keseluruhan hal yang bukan alamiah. Misalnya ikan adalah suatu benda alamiah, tetapi dalam suatu masyarakat ikan tersebut dibakar, atau di pepes atau dibuat sashimi maka ikan bakar atau ikan pepes atau ikan shashimi tersebut adalah kebudayaan. Sedangkan pengertian kebudayaan dalam arti sempit, menurut Ienaga adalah terdiri dari, Ilmu pengetahuan, sistem kepercayaan dan seni. Dengan kata lain kebudayaan dalam arti luas adalah segala sesuatu yang bersifat konkrit yang diolah manusia untuk memenuhi kebutuhannya. Sedangkan pengertian kebudayaan dalam arti sempit adalah budaya yang berisikan sesuatu yang tidak kentara, atau yang bersifat Semiotik.

Menurut JJ. Hoeningman dalam Hardiyanto (2013:10) wujud kebudayaan dibedakan menjadi 3 yaitu: gagasan, aktifitas, dan artefak. Kuliner adalah salah satu aspek kebudayaan yang memiliki wujud dari kebudayaan artefak, dimana wujud dari kebudayaan artefak sifatnya lebih konkret daripada wujud kebudayaan yang lain. Budaya kuliner merupakan kebudayaan yang sudah lama melekat pada diri manusia karena makanan adalah kebutuhan alamiah pokok dari binatang maupun manusia, makanan manusia merupakan unsur kebudayaan yang diolah dengan api,

api sendiri adalah salah satu unsur kebudayaan dan sumber energi manusia yang sangat awal.

Di dalam Segitiga Kuliner yang dikemukakan Levi-Strauss dalam Hardiyanto (2013:9) Budaya kuliner di dalam masyarakat terdiri dari tiga jenis, yaitu makanan melalui proses pemasakan, melalui proses frementasi, dan makanan yang mentah. Pikiran manusia mengharuskan untuk dapat memilih di antara deretan makanan yang beraneka warna dan rasa, dimulai dari sejumlah makanan yang bebas dari pengggarapan tangan manusia, bebas dari proses, dan makanan yang terkena proses.

### **1.7.2 Pola Makan**

Roslina (2017:19), berpendapat bahwa pola makan adalah kegiatan manusia individual ataupun sekelompok dalam memenuhi makanan yang berdasarkan sikap, kepercayaan dan pilihan makanan. Pola makan adalah suatu kegiatan yang berdefiniskan sebagai karakteristik yang berulang kali individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan. Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan pola makan adalah suatu cara manusia dalam bertindak untuk memilih makanan yang dilakukan berulang kali dengan mempertahankan kesehatan, status nutrisi juga adanya pengaruh dari bentuk fisiologis, psikologis, budaya dan sosial.

### **1.7.3 Masyarakat**

Clark dalam Rini (2017:30) memaparkan bahwa masyarakat adalah sekelompok manusia yang memiliki mentalitas kelompok, memiliki rasa malu yang tinggi, menganut gaya manajerial keluarga, jujur, dan tertib. Dalam masyarakat, karakteristik merupakan fitur pembeda seseorang atau sesutau. Sedangkan karakter sendiri adalah sifat-sifat kejiwaan, akhlak, atau budi pekerti yang membedakan satu individu dengan individu yang lainnya. Karakter dalam suatu masyarakat merupakan suatu ciri khas yang mengandung nilai, kemampuan, kapasitas moral, dan ketegaran dalam menghadapi suatu kesulitan atau tantangan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan masyarakat adalah suatu sistem yang terbuat kerja sama antar berbagai kelompok yang memiliki wewenang dengan menerapkan dan menganggap diri mereka sebagai satu kesatuan sosial

## **1.8 Metode Penelitian**

### **a. Metode Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan di dalam penelitian ini berupa studi pustaka yaitu dengan menelaah data berbentuk tulisan yang berupa jurnal atau penelitian terdahulu yang berhubungan dengan pola makan dan kesehatan masyarakat Jepang, penulis menggunakan teknik simak dan catat.

### **b. Metode Analisis Data**

Metode analisis data dilakukan secara kualitatif dengan menganalisis data statistic pada jurnal dan penelitian terdahulu mengenai pola makan dan kesehatan masyarakat Jepang.

### **c. Metode Penyajian Data**

Metode yang digunakan dalam penyajian data adalah secara informal berupa uraian dengan kata-kata secara deskriptif, yaitu dengan menjelaskan tentang hasil yang didapat dari penelitian.

## **1.9 Manfaat Penelitian**

### **1.9.1 Manfaat Teoritis**

Memberikan wawasan mengenai pola makan masyarakat Jepang dalam pemilihan makanan untuk kesehatan masyarakatnya. Memberikan informasi mengenai analisis mendalam tentang pola makan masyarakat Jepang terhadap kesehatan masyarakat Jepang dan diharapkan dapat mengambil informasi untuk masyarakat Indonesia.

### **1.9.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Penulis**

Menambah pengetahuan penulis mengenai pola makan masyarakat Jepang.

## 2. Bagi Pembaca

Diharapkan pembaca dapat mengambil manfaat dari pola makan masyarakat Jepang untuk kesehatan masyarakat Indonesia.

### 1.10 Sistematika Penulisan

- **Bab I**, merupakan bab yang berisi latar belakang masalah, penelitian yang relevan, identifikasi masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, landasan teori, metode penelitian, dan sistematika penulisan.
- **Bab II**, merupakan bab yang menjabarkan pengolahan makanan dan pola makan masyarakat Jepang.
- **Bab III**, merupakan bab yang membahas tentang budaya pola makan masyarakat Jepang terhadap kualitas kesehatan.
- **Bab IV**, berisi tentang simpulan dari analisis yang diuraikan dalam bab III.

