

## **BAB IV**

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang sudah ditulis pada bab sebelumnya, penulis menemukan bahwa pola makan masyarakat Jepang memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesehatan masyarakat Jepang. Peningkatan ini dilandaskan dalam faktor pengolahan makanan dan faktor pola makan itu sendiri. Kaitan yang terkuat dalam pola makan dengan kesehatan adalah edukasi ataupun kebiasaan yang sudah diajarkan tentang makanan dan pola makan sehat sejak usia dini. Hal tersebut dapat membentuk pola makan yang baik seperti pemilihan kandungan gizi yang seimbang dan selalu memakan makanan laut dan sayuran. Selain itu masyarakat Jepang juga membatasi penggunaan kandungan garam dan bahan tambahan pangan lain dalam makanannya. Semua dari pola makan yang dimiliki oleh masyarakat Jepang dapat menunjang kesehatan masyarakat Jepang. Faktor-faktor ini memiliki dampak positif untuk tetap menjaga kesehatan. Mengonsumsi gizi yang seimbang yang dibutuhkan tubuh untuk kebutuhan sehari-hari merupakan hal positif meningkatkan kesehatan masyarakat Jepang.

Pengolahan makanan juga memiliki peran dalam meningkatkan kesehatan masyarakat Jepang. Pada proses masak makanan Jepang tidak terlalu berlebihan sehingga nutrisi dan gizi yang ada dalam kandungan makanan tetap terjaga. Hal ini juga membuat kualitas kesehatan masyarakat Jepang meningkat. Kandungan gizi tidak terbuang dengan banyak, sehingga semua gizi makanan yang akan dikonsumsi memiliki banyak kandungan gizi. Kesehatan masyarakat Jepang meningkat dengan penyajian makanan yang bervariasi. Proses pengolahan daging ikan dalam pemotongan juga memiliki faktor utama dalam menjaga kandungan gizi yang diperoleh. Kemasan dan tanggal kadulursa juga diperhatikan demi menjaga kualitas makanan tersebut. Semua proses pengolahan makanan dalam keseluruhan sudah cukup baik dan memiliki poin positif bagi kesehatan masyarakat Jepang.