

***JAPANESE DIETARY CULTURE:***  
**PENERAPAN KONSEP 食育 (*SHOKUIKU*) DALAM**  
**IMPLEMENTASI 給食 (*KYUSHOKU*) DI SEKOLAH DASAR**  
**JEPANG SEBAGAI POLA HIDUP SEHAT SEJAK DINI**

**SKRIPSI**



**FEBY RIANTAMI ARDI**

**2018110177**

**PROGRAM STUDI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG**  
**FAKULTAS BAHASA DAN BUDAYA**  
**UNIVERSITAS DARMA PERSADA**

**JAKARTA**

**2022**

***JAPANESE DIETARY CULTURE:***  
**PENERAPAN KONSEP 食育 (*SHOKUIKU*) DALAM**  
**IMPLEMENTASI 給食 (*KYUSHOKU*) DI SEKOLAH DASAR**  
**JEPANG SEBAGAI POLA HIDUP SEHAT SEJAK DINI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Linguistik



**PROGRAM STUDI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG**  
**FAKULTAS BAHASA DAN BUDAYA**  
**UNIVERSITAS DARMA PERSADA**  
**JAKARTA**  
**2022**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini merupakan karya ilmiah yang penulis susun sendiri dibawah bimbingan Ibu Irawati Agustine, M.Hum. selaku Pembimbing I dan Ibu Herlina Sunarti, M.Si selaku Pembimbing II, bukan merupakan jiplakan atau karya orang lain. Sebagian atau seluruh isinya sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis sendiri .

Nama : Feby Riantami Ardi  
NIM : 2018110177  
Program Studi : Bahasa dan Kebudayaan Jepang  
Fakultas : Bahasa dan Budaya

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa data dan judul tersebut merupakan hasil jiplakan/plagiat dari karya tulis orang lain, maka sesuai dengan kode etik ilmiah, penulis menyatakan bersedia menerima sanksi termasuk pencopotan/pembatalan gelar akademik oleh pihak Universitas Darma Persada.

Jakarta, 19 Agustus 2022



Feby Riantami Ardi

2018110177

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Sarjana yang berjudul "*Japanese Dietary Culture: Penerapan Konsep 食育(Shokuiku) dalam Implementasi 給食 (Kyushoku) di Sekolah Dasar Jepang sebagai Pola Hidup Sehat Sejak Dini*" telah diterima dengan baik dan diujikan pada tanggal 12 Agustus 2022 di hadapan panitia sidang skripsi sarjana Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang Fakultas Bahasa dan Budaya.

oleh  
**DEWAN PENGUJI**  
yang terdiri dari

**Pembimbing I**  
  
Irawati Agustine, M.Hum

**Pembimbing II**  
  
Herlina Sunarti, M.Si

**Ketua Penguji**  
  
Indun Roosiani, M.Si

**Ketua Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang**  
  
Ari Artadi, Ph.D

**Dekan Fakultas Bahasa dan Budaya**  
  
Diah Purwati, S.S., M.Si



## ABSTRAK

Nama : Feby Riantami Ardi  
NIM : 2018110177  
Program Studi : Bahasa dan Kebudayaan Jepang  
Judul : “*Japanese Dietary Culture: Penerapan Konsep 食育 (Shokuiku)*  
dalam Implementasi 給食 (Kyushoku) di Sekolah Dasar Jepang  
Sebagai Pola Hidup Sehat Sejak Dini. “

Dalam penelitian ini membahas mengenai program *Shokuiku* dan *Kyushoku* secara berkesinambungan, pada pendidikan anak tingkat sekolah dasar, yang mencakup ilmu gizi, nutrisi, dan makanan. Sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat Jepang, maka dicanangkanlah program ini untuk mengatur standar kesehatan melalui pendidikan makanan sebagai pedoman, sehingga masyarakat Jepang terbiasa hidup dengan teratur sedini mungkin, dan meminimalisir terjadinya tingginya tingkat penyakit degeneratif pada anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan konsep teori *Shokuiku* sebagai *Food Education* di sekolah Jepang, dalam implementasi *Kyushoku (Japanese School Lunch)* sebagai aplikasi dari konsep tersebut. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan menggunakan menggunakan teknik studi kepustakaan. Penelitian ini juga membahas lebih dalam tentang *Kyushoku* dan *Shokuiku*, yang merupakan pedoman hidup sehat bagi masyarakat Jepang, yang diatur dalam beberapa regulasi resmi dari badan pemerintahan dan badan terkait, yang berfungsi untuk memberikan standar bagi masyarakat terhadap pola asupan dan konsumsi di kehidupan sehari-hari. Konsep ini telah diterapkan pada lapisan masyarakat yang terbawah, yaitu pada anak usia dini, melalui pendidikan formal yaitu Sekolah Dasar. Dalam program ini, anak-anak akan mendapatkan pelajaran penting mengenai makanan, ilmu gizi, nutrisi, kesehatan, dari segi teori maupun praktik. Dengan tujuan, anak mampu menerapkan hidup sehat secara berkala di kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : *Shokuiku*, *Kyushoku*, konsep teori, praktik, kesehatan, gizi.

## ( 概要 )

名前 : フェビリアンタミアルデイ

番号 : 2018110177

学科 : 日本語日本文化学科

題名 : 【日本の食文化】日本の小学校における幼い頃からの健康的な  
ライフスタイルとしての食育給食の実施における食育概念の適用

この研究では小学校における食育プログラムと給食プログラムを栄養学と食品科学について持続可能に議論している。日本人の健康の質が増加するための努力、このプログラムが教育を通じてあって、日本人が一日も早く元気に暮らせる。さらに、幼児期の変性疾患を減少する。研究目的は日本学校に食育の概念の実践で、給食の実際的に知っている。研究では文献調査手法を、記述的定性的手法を用いている。給食と食育は、日本人の健康的な生活のためのガイドラインであり、政府機関や関連機関からのいくつかの公的規制で規制されており、日常生活における摂取と消費のパターンに関する基準を地域社会に提供する役割を果たしている。この概念は、社会の最も低いレベル、つまり幼児期から正式な教育、つまり小学校に適用されてくる。このプログラムでは、子供たちは理論と実践の両方で、食品、栄養、栄養、健康について重要なレッスンを受ける。子どもたちが日常生活の中で定期的に健康的な生活を実践できるようになることを目指している。

キーワード: 食育, 給食, 理論的概念, 練習, 健康, 栄養。

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul *“Japanese Dietary Culture : Penerapan Konsep 食育 (Shokuiku) Dalam Implementasi 給食 (Kyushoku) di Sekolah Dasar Jepang sebagai Pola Hidup Sehat Sejak Dini”*

Dalam menyelesaikan skripsi ini tentunya, melalui banyak proses dan tantangan yang penulis lalui, serta keterbatasan serta kekurangan yang penulis miliki. Dari keterbatasan dan kekurangan yang penulis miliki tersebut, diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis itu sendiri.

Proses yang tidak mudah tersebut syukur Alhamdulillah dapat melewati berkat banyaknya bantuan yang penulis peroleh. Dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Irawati Agustine, M.Hum, selaku Dosen Pembimbing Pertama yang telah menyediakan waktu, tenaga, serta pikiran dalam memberi masukan bagi penulis dalam merampungkan penelitian ini.
2. Ibu Herlina Sunarti, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah menyediakan waktu, tenaga, serta pikiran dalam memberikan arahan bagi penulis dalam merampungkan penelitian ini.
3. Ibu Indun Roosiani, M.Si selaku Ketua Sidang yang telah memberikan arahan serta masukan bagi penulis dalam proses pelaksanaan sidang skripsi.
4. Bapak Dr. Robihim, S.Pd.,MM, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu penulis selama masa studi hingga masa penelitian akhir di Universitas Darma Persada.
5. Dr.Diah Madubrangti, S.S.,M.Si, selaku Dekan Fakultas Bahasa dan Budaya Universitas Darma Persada



6. Bapak Ari Artadi, Ph.D selaku Ketua Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang Universitas Darma Persada.
7. Seluruh Jajaran Dosen Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang Universitas Darma Persada yang telah membimbing dan memberikan ilmu selama masa studi.
8. Alm. Ayah penulis tercinta yang telah membesarkan, membiayai, memotivasi hingga hari terakhir, serta menginspirasi penulis dalam penentuan tema dan judul penelitian ini.
9. Mama, yang selalu memberi doa dan restu kepada penulis tanpa putus untuk kelancaran studi penulis, serta Adik, Octa Fachreza sebagai pendamping dan pendukung penulis dalam merampungkan studi, penelitian, hingga mendapat gelar S.Li.
10. Untuk Ryan Rivanda, Indira Amaliasari, Tsany Asprilia, Danang Kusuma Aji, yang selalu memberikan suntikan energi kepada penulis untuk merampungkan studi.
11. Seluruh teman teman Universitas Darma Persada, terutama Ghina Shabrina, Fathu Haqul Sabili dan Alvina Mahdalena yang selalu mendampingi penulis dalam merampungkan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan yang harus disempurnakan dari skripsi ini. Oleh karena itu, penulis memohon maaf sebesar-besarnya dan membuka diri untuk segala saran dan kritikan yang membangun bagi kualitas dan kelancaran studi penulis. Semoga semua yang ditumpahkan di skripsi ini dapat menjadi manfaat bagi kita semua.

Penulis,  
Feby Riantami Ardi



## DAFTAR ISI

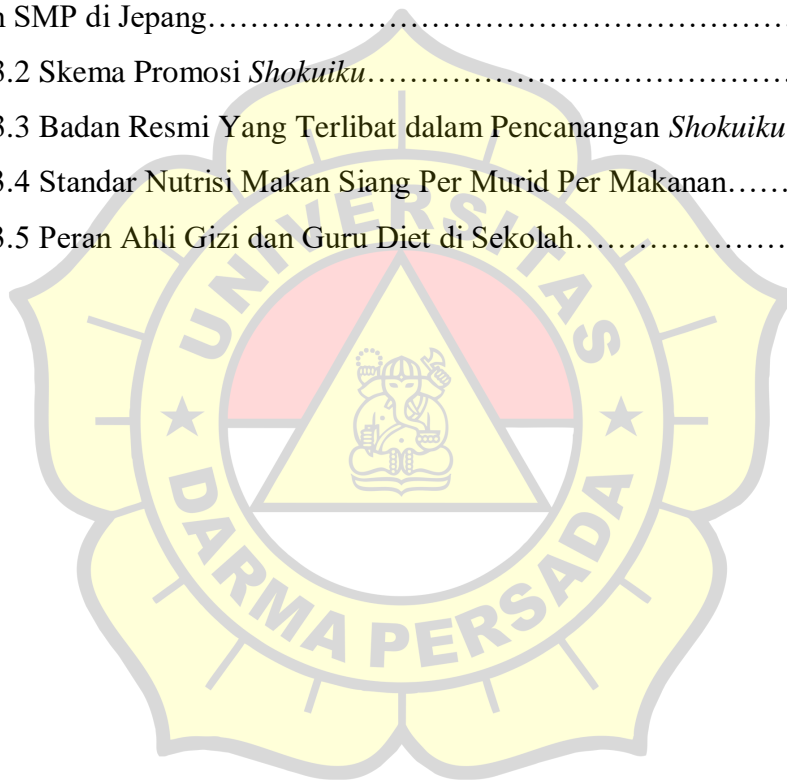
|   |                              |
|---|------------------------------|
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....  | Error! Bookmark not defined. |
| HALAMAN PENGESAHAN .....  | Error! Bookmark not defined. |
| ABSTRAK.....  | v                            |
| KATA PENGANTAR .....  | vi                           |
| BAB I PENDAHULUAN.....  | xi                           |
| 1.1    Latar Belakang.....  | 1                            |
| 1.2    Penelitian yang Relevan .....  | 5                            |
| 1.3    Identifikasi Masalah.....  | 8                            |
| 1.4    Pembatasan Masalah .....   | 8                            |
| 1.5    Rumusan Masalah.....   | 9                            |
| 1.6    Tujuan Penelitian.....   | 9                            |
| 1.7    Landasan Teori .....   | 9                            |
| 1.8    Penelitian.....  | 14                           |
| 1.9    Manfaat Penelitian.....  | 14                           |
| 1.10   Sistematika Penyusunan Penelitian .....  | 15                           |
| BAB II KONDISI KEHIDUPAN ANAK-ANAK DI JEPANG .....  | 17                           |
| 2.1    Kehidupan Anak Sekolah Dasar di Jepang.....  | 17                           |
| 2.2    Tingkat Kesehatan Anak Sekolah di Jepang.....  | 21                           |
| 2.3 <i>Japanese Dietary Pattern</i> .....   | 23                           |
| BAB III JAPANESE DIETARY CULTURE: PENERAPAN KONSEP <i>SHOKUIKU</i><br>食育 DALAM IMPLEMENTASI <i>KYUSHOKU</i> 給食 DI SEKOLAH DASAR         |                              |
| JEPANG SEBAGAI POLA HIDUP SEHAT SEJAK DINI .....  | 31                           |
| 3.1    Pentingnya Partisipasi Anak Sekolah Dasar Jepang Pada Pendidikan<br>Makanan ( <i>Shokuiku</i> ) di Sekolah Dasar di Jepang. .... | 31                           |

|  |    |
|--|----|
| 3.2 Program <i>Shokuiku</i> ( <i>Food Education</i> ) dan penerapan <i>Kyushoku</i> ( <i>Japanese School Lunch</i> ).....                | 33 |
| 3.3 Dampak Implementasi <i>Kyushoku</i> dalam Program Pengajaran <i>Shokuiku</i> Pada Budaya Makan dan Kesehatan Anak Sekolah Dasar..... | 58 |
| BAB IV SIMPULAN.....   | 63 |
| DAFTAR PUSTAKA.....  | 65 |



## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 2.1 Kurikulum Pembelajaran di Sekolah Dasar Jepang.....                  | 18 |
| Tabel 2.2 <i>World Life Expectancy Population</i> .....                        | 21 |
| Tabel 2.3 Perbedaan Dietary Patterns Negara Barat dan Jepang.....              | 25 |
| Tabel 2.4 Elemen Dasar dari <i>Japanese Dietary Pattern</i> .....              | 26 |
| Tabel 2.5 Potensi Kesehatan dari Sajian <i>Washoku</i> .....                   | 30 |
| Tabel 3.1 Angka Persediaan Makan Siang di Jenjang<br>SD dan SMP di Jepang..... | 32 |
| Tabel 3.2 Skema Promosi <i>Shokuiku</i> .....                                  | 33 |
| Tabel 3.3 Badan Resmi Yang Terlibat dalam Pencanaan <i>Shokuiku</i> .....      | 34 |
| Tabel 3.4 Standar Nutrisi Makan Siang Per Murid Per Makanan.....               | 44 |
| Tabel 3.5 Peran Ahli Gizi dan Guru Diet di Sekolah.....                        | 54 |



## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| <b>Gambar 2.1</b> Anak-Anak Sekolah Jepang Berlatih Fisik.....   | 19 |
| <b>Gambar 2.2</b> Anak Sekolah di Jepang Mengikuti 運動会 <i>Undo-Kai</i> .....                             | 20 |
| <b>Gambar 2.3</b> Anak Sekolah di Jepang Mengikuti 運動会 <i>Undo-Kai</i> .....                             | 20 |
| <b>Gambar 2.4</b> <i>Japanese Dietary Pattern</i> .....  | 24 |
| <b>Gambar 2.5</b> Makanan Dalam <i>Japanese Dietary Pattern</i> .....                                    | 24 |
| <b>Gambar 2.6</b> <i>Japanese Food Guide Spinning Top (JFG-ST)</i> .....                                 | 27 |
| <b>Gambar 2.7</b> Ilustrasi Hidangan <i>Washoku</i> .....  | 29 |
| <b>Gambar 2.8</b> Ilustrasi Hidangan <i>Washoku</i> .....  | 29 |
| <b>Gambar 2.9</b> Anak Muda Belajar Memasak Hidangan <i>Washoku</i> .....                                | 30 |
| <b>Gambar 3.1</b> Pentingnya <i>Shokuiku</i> di Berbagai Jenjang Usia.....                               | 32 |
| <b>Gambar 3.2</b> Sagen Ishizuka.....  | 35 |
| <b>Gambar 3.3</b> Tadasu Saiki.....  | 36 |
| <b>Gambar 3.4</b> Ilustrasi <i>School Lunch (Kyushoku) Menu</i> .....                                    | 37 |
| <b>Gambar 3.5</b> <i>Sustainable Development Goals (SDGs)</i> .....                                      | 40 |
| <b>Gambar 3.6</b> Poin-Poin SDGs Yang Terlibat Pada Program <i>Shokuiku</i> dan <i>Kyushoku</i> .....    | 40 |
| <b>Gambar 3.7</b> Sistem Promosi Kebijakan <i>Shokuiku</i> .....   | 42 |
| <b>Gambar 3.8</b> Jumlah Porsi Yang Disarankan Berdasarkan Kategori Hidangan dan Energi Total.....       | 43 |
| <b>Gambar 3.9</b> Guru Diet Menjelaskan Materi dalam <i>Shokuiku</i> .....                               | 44 |
| <b>Gambar 3.10</b> Anak-Anak Sekolah Berkegiatan dalam <i>Kyushoku</i> .....                             | 45 |
| <b>Gambar 3.11</b> Guru dan Murid Makan Bersama dalam Kegiatan <i>Kyushoku</i> ....                      | 45 |
| <b>Gambar 3.12</b> Guru dan Murid Makan Bersama dalam Kegiatan <i>Kyushoku</i> ....                      | 46 |
| <b>Gambar 3.13</b> Buku Panduan Resmi dari MEXT untuk Kegiatan <i>Shokuiku</i> dan <i>Kyushoku</i> ..... | 47 |
| <b>Gambar 3.14</b> Ilustrasi Isi Piring dari <i>Washoku</i> .....  | 48 |
| <b>Gambar 3.15</b> Produk Lokal Jepang.....  | 50 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Gambar 3.16</b> Kumpulan Kampanye MAFF.....                                   | 51 |
| <b>Gambar 3.17</b> Kegiatan dalam “Kafeteria Anak-Anak” .....                    | 52 |
| <b>Gambar 3.18</b> Kegiatan dalam “Kafeteria Anak-Anak”.....                     | 52 |
| <b>Gambar 3.19</b> Kegiatan dalam “Kafeteria Anak-Anak” .....                    | 52 |
| <b>Gambar 3.20</b> Ilustrasi Promosi <i>Shokuiku</i> .....                       | 55 |
| <b>Gambar 3.21</b> Alat Peraga <i>Shokuiku</i> “ <i>School Lunch Mat</i> ”.....  | 57 |
| <b>Gambar 3.22</b> Informasi Nutrisi dari <i>Bentou (School Lunch Box)</i> ..... | 58 |
| <b>Gambar 3.23</b> Informasi Nutrisi dari Makanan Kemasan.....                   | 58 |



## DAFTAR GRAFIK

|   |    |
|---|----|
| <b>Grafik 2.1</b> Angka Harapan Hidup di Jepang Dari Tahun 1955 – Sekarang.....                                 | 22 |
| <b>Grafik 2.2</b> Angka Mortalitas (Kematian) Pada dan Dibawah Usia 5 Tahun.....                                | 22 |
| <b>Grafik 3.1</b> Penggunaan Produk Lokal Jepang Dari Tahun 2004-2014.....                                      | 49 |
| <b>Grafik 3.2</b> Perkembangan dari Perekrutan Guru Diet di Sekolah.....  | 54 |
| <b>Grafik 3.3</b> Penurunan Tren Penyakit Berat Akibat dari Penerapan Diet.....                                 | 59 |
| <b>Grafik 3.4</b> Penurunan Resiko Overweight Akibat Implementasi <i>Kyushoku</i> .....                         | 59 |
| <b>Grafik 3.5</b> Praktik dan Efek dari Program <i>Shokuiku</i> dan <i>Kyushoku</i> di Kelas.....               | 60 |
| <b>Grafik 3.6</b> Efek Dari Pendidikan Diet dan Pendidikan Makanan ( <i>Shokuiku</i> dan <i>Kyushoku</i> )..... | 61 |

