

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini akan membahas latar belakang sekaligus alasan penulis melakukan penelitian terkait penerapan konsep teori pendidikan makanan di Jepang yang disebut *Shokuiku* dalam pengaplikasiannya pada jam makan siang di sekolah dasar Jepang yang disebut *Kyushoku*. Kemudian identifikasi, rumusan, dan batasan masalah yang akan diteliti. Lalu dalam bab ini penulis juga akan menjelaskan tujuan dan landasan teori yang digunakan dalam penelitian. Berikut metode penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penelitian akan dijabarkan dalam bab ini.

1.1 Latar Belakang

Masyarakat Jepang adalah salah satu masyarakat yang kita tahu kebanyakan dari mereka memiliki postur tubuh yang ramping, kuat, produktif, dan ideal. Jika ditanya apa yang membuat mereka begitu sehat dan kuat, tentu tidak luput dari kebiasaan makan sehari-hari yang kita lihat di serial *dorama*, anime, restoran Jepang, dan film dokumenter Jepang, mengandung makanan yang segar. Selain dari makanan, mereka juga memiliki beberapa aturan di negaranya dalam bidang kesehatan, gizi, dan nutrisi, sehingga masyarakat Jepang memiliki pola hidup yang teratur dan berdampak bagi kesehatannya.

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang pesat, bidang kesehatan khususnya untuk konsentrasi gizi, diet, dan nutrisi, juga mendapatkan dampaknya. Beberapa dampak positif dan negatif dihasilkan oleh perkembangan ini. Misal, lebih mudahnya masyarakat mengakses makanan dari mana saja dan kapan saja, menciptakan kenyamanan dan kepraktisan dalam menjalani hidup. Di sisi lain, masyarakat menjadi lebih konsumtif dan tidak lagi memfilter apa yang harus dan tidak boleh masuk ke perutnya. Tren makanan-makanan baru berdampak buruk dan baik khususnya di kalangan anak muda di Jepang yang notabeneanya berada di usia yang suka mencoba-coba. Dampak baiknya adalah semakin kreatif dalam penyajian makanan, tetapi dampak buruknya banyak kandungan makanan yang tidak sesuai dengan pedoman gizi yang telah

berlaku, sehingga tidak memenuhi nilai-nilai nutrisi bagi tubuh. Akibatnya, makanan hanya menjadi alat kebahagiaan sesaat, namun tidak membawa manfaat jangka panjang yang dapat diserap oleh tubuh. Sehingga, makanan yang berasal dari bahan dasar alami menjadi sesuatu yang tidak terbiasa lagi dikonsumsi, karena sudah tergantikan dengan tren makanan olahan

Masyarakat Jepang adalah salah satu masyarakat yang sangat terkenal memiliki angka harapan hidup yang tinggi (Juneau, 2021). Mereka pun juga masih terikat dengan budaya nenek moyang mereka. Salah satunya adalah *Shokuiku*, merupakan filosofi Jepang yang dimaksudkan untuk mendorong kebiasaan makan sehat. 食 *Shoku* yang berarti “diet” dan 育 *Iku* yang berarti “pertumbuhan dan pendidikan”, yang secara keseluruhan *Shokuiku* berarti pengetahuan mengenai makanan dan gizi, serta kemampuan untuk membuat pilihan tentang makanan melalui berbagai pengalaman yang berhubungan dengan makanan, dalam rangka mengembangkan kebiasaan diet dan hidup sehat masyarakat. Filosofi ini juga menjadi pedoman bagi masyarakat Jepang tentang bagaimana dan apa yang harus dimakan, sehingga dirancang untuk mengubah cara pandang masyarakat tentang makanan. [Link, 2021]. Dengan kata lain, *Shokuiku* adalah landasan dasar bagi masyarakat Jepang dalam mengatur kesehatan dari segi gizi tubuh individu.

Shokuiku diinisiasi oleh seorang dokter bernama Sagen Ishizuka, seorang dokter dan pionir dari macrobiotic diet terkenal dari Jepang. Pasca pengenalan makanan cepat saji Barat pada akhir abad ke-20, pemerintah Jepang mengamanatkan pendidikan tentang nutrisi dan asal makanan. *Shokuiku* sudah resmi dicanangkan sebagai landasan dasar yang mengatur pola makan dan diet (*Basic Law on Shokuiku*) pada tahun 2005. Kementerian Pendidikan, Budaya, dan Olahraga Jepang, menetapkan untuk pergerakan program yang lebih efektif ini pada April 2007. Bersama ahli gizi dan guru-guru di sekolah (*Dietitians and Teacher Systems*) berperan penting dalam mengajarkan anak usia dini, untuk membiasakan diri dalam pengaturan pola makan dan makanan padat gizi (*nutrient dense food*) sebagai bagian dari budaya makan sehari-hari. Hal ini dikarenakan ahli gizi dan guru dinilai membawa dampak positif dalam menyebarkan kesadaran akan

pentingnya pengaturan pola makan. (Miki Miyoshi, 2012, p. 160). Hal ini difokuskan untuk mengurangi angka obesitas terhadap anak usia dini, yang dimana menjadi salah satu masalah besar di dunia kesehatan Jepang, yang fokus utamanya dalam hal sarapan yang seringkali dilewatkan oleh anak-anak kurangnya konsumsi sayur sayuran, kebiasaan jajan anak-anak di *konbini*, dan keluarga yang tidak menerapkan makan bersama di dalam rumah. Nyatanya, hal tersebut menjadi pemicu anak-anak di usia dini beresiko mengalami obesitas dan mengarah ke gangguan makan (*eating disorder*). (Chika Okada, 2018, p. 5).

Konsep dasar dari *Shokuiku* ini mencakup beberapa komponen yang di antaranya :

- *Shokuiku* harus memiliki tujuan dalam mempromosikan kesehatan badan dan pikiran yang selaras dengan kehidupan manusia.
- Perhatian harus diberikan untuk mengapresiasi pemahaman tentang diet mereka, termasuk berbagai peran yang dimainkan oleh alam, lingkungan, dan orang-orang yang memproduksi, mengangkut, dan menyiapkan makanan.
- Pemahaman tentang diet pun harus diperkuat dengan penyediaan kesempatan yang sama. Dalam masyarakat sipil, sekolah, rumah tangga, lingkungan kerja, dan lain-lain. Dan harus berbagi pengalaman dan aktivitas tentang makanan.
- Kesadaran dan apresiasi dari budaya makanan tradisional Jepang haruslah ditingkatkan sama halnya seperti permintaan pasokan makanan itu sendiri. Interaksi antara pembuat, pemasok, dan pembeli makanan perlu dikembangkan. Bertujuan untuk merevitalisasi daerah pedesaan, pertanian, dan perikanan untuk meningkatkan swasembada di Jepang.
- Informasi dari keamanan makanan juga perlu diperketat. Tujuannya, untuk membantu mencapai target diet masing-masing individu.
- Gerakan sukarela untuk mempromosikan *Shokuiku* atau perbaikan pola makan juga perlu rutin dilakukan.

Adapun prinsip utama dari *Shokuiku* ini adalah fokus pada rasa kenyang daripada kalori, lebih banyak makan makanan utuh, menikmati beragam makanan, dan berbagi makanan dengan sesama.

Di Jepang, sebagai sarana pendukung program *Shokuiku*, dibentuk suatu kegiatan yang berisi tentang kegiatan makan siang beserta preparasi. Kegiatan ini disebut *Kyushoku (Japanese School Lunch)*. Sebelumnya, program makan siang di sekolah ini dimulai pada tahun 1889, ketika sebuah sekolah swasta di Jepang menyediakan makan siang gratis untuk keluarga miskin di Prefektur Yamagata. Salah satu institusi nasional mulai menyediakan makan siang gratis untuk anak-anak dari keluarga miskin sejak tahun 1932. Sebuah proyek bantuan dilakukan untuk semua anak di sekolah untuk memperbaiki kondisi gizi dan fisik. LARA (*License Agencies for Relief in Asia*), sebuah organisasi non pemerintah AS yang mengirimkan pasokan bantuan ke Jepang mendorong penyebaran makan siang sekolah, yang mengurangi kekurangan gizi pada tahun 1946, setelah Perang Dunia II, saat persediaan makanan terbatas. Sebanyak 61% sekolah dasar menyediakan makan siang sekolah pada tahun 1948. Kedua program ini berjalan bersamaan, sebagai teori dan praktik di sekolah, dibawah kebijakan program "*School Lunch Act*" yang dicanangkan tahun 1954. Tujuan utama kegiatan ini untuk mengembangkan kesehatan badan dan pikiran, serta pengaplikasian ilmu makanan yang sudah diberikan terperinci oleh guru dikelas. Dalam pembaharuan program "*School Lunch Act*" pada tahun 2008, *Kyushoku* secara resmi ditetapkan sebagai sarana promosi dari program *Shokuiku*. Sebanyak 10 juta murid sekolah berpartisipasi dalam *Kyushoku* per Mei 2009. (Nobuko Tanaka, 2012, p. 1).

Program ini adalah program pendidikan yang dijalankan bersama sama teman sekelas. Didalam program ini, anak-anak mempelajari terlebih dahulu tentang teori gizi dan makanan di dalam kelas. Selanjutnya, anak-anak akan dibimbing oleh guru masing masing untuk mempraktikkan apa yang sudah didapatkan dikelas. Hal ini tentu menjadi tantangan bagi anak untuk kembali mengulang pelajaran, dan secara konsisten menerapkan dalam kehidupan sehari hari. Selain pelajaran tentang eksak makanan dan ilmu gizi itu sendiri, anak-anak juga diajarkan tentang kebersihan, *manner*, dan gotong royong. Dimana saat

bahan makanan disiapkan, anak-anak harus bekerja sama dalam menyiapkan dan menghidangkan untuk teman dan guru. Setelah selesai makan, anak-anak juga diajarkan bertanggung jawab atas apa yang sudah dikerjakan, seperti membersihkan alat makan, merapikan meja, menyortir dan membuang sampah. Konsep *zero food waste* juga diterapkan dalam program ini, anak-anak diajarkan untuk tidak mubazir pada makanan yang sudah disiapkan. Dengan seperti ini anak akan terbiasa menghargai makanan dan usahanya dalam menyiapkan makanan. Dampak lainnya, akan semakin sedikit limbah makanan basah yang dihasilkan nantinya, sehingga mengurangi produktivitas gas *methane* yang dihasilkan dari sampah makanan basah tersebut.

Kegiatan *Kyushoku* juga penting untuk kenaikan kesehatan dan gizi jangka waktu yang lama. Dari kegiatan ini, anak-anak akan termotivasi untuk memperbaiki gizi dan asupan mereka sehari-hari dan memilih makanan yang sehat juga mempelajari pola makan yang baik dan benar melalui ilmu gizi dan kegiatan makan siang di sekolah. Persentase dari sekolah yang menyediakan makan siang mencapai 99.2% pada tahun 2014 dan sistem pengajaran ilmu gizi dimulai pada 2004 (Kagawa Nutrition University, 2015, p. 1).

Setelah penulis mengamati *track record* masyarakat Jepang yang memiliki tubuh yang ramping, aktif, kuat, dan beresiko kecil terkena penyakit degenerative di masa tuanya, penulis tertarik meneliti lebih dalam tentang akar dari budaya makan sehat ini, yang dimana sebagai acuan dalam kehidupan sehat sehari-hari.

1.2 Penelitian yang Relevan

Sebelum melakukan penelitian, penulis akan melakukan riset melalui beberapa penelitian yang relevan. Hal ini digunakan untuk menambah pengetahuan, wawasan, serta perkembangan topik yang berkaitan, untuk penulis serta pembaca lainnya.

1. Skripsi yang berjudul "*Pengaruh Penerapan Muatan Lokal Ilmu Gizi Berbasis Makanan Khas Daerah Gorontalo Terhadap Perilaku Gizi Siswa SMU di Kota Gorontalo Tahun 2013*" karya Nurdin Dali, Ilmu Gizi Universitas Hasanuddin, 2013. Dali meneliti tentang pengaruh makanan tradisional khas

Gorontalo dan bagaimana dampaknya terhadap kesehatan siswa SMU. Dalam penelitiannya, Dali membahas bagaimana makanan tradisional berpengaruh dalam kesehatan siswa sekolah. Dalam penelitiannya Dali menyimpulkan bahwa pendidikan tentang makanan adalah upaya dasar untuk mencapai pengetahuan dan perkembangan tentang kesehatan sehari-hari, khususnya dari makanan tradisional. Dalam penelitiannya juga disebutkan jika perilaku mengonsumsi makanan siap saji (*fastfood*) di kalangan anak sekolah yang belum tentu mengandung gizi yang diperlukan oleh tubuh, namun tinggi kalori, mendukung kejadian kelebihan berat badan, dan terjadinya berbagai penyakit degeneratif.

Dari fenomena ini, diharapkan pendidikan makanan dapat kembali membenahi pola pikir, dan pengetahuan masyarakat tentang makanan. Adapun dalam skripsinya, Dali juga menyebutkan tentang konsep *Shokuiku* dari Jepang, sebagai pedoman dasar dalam memasyarakatkan makanan tradisional sebagai *basic* untuk kembali membenahi sudut pandang masyarakat tentang makanan. Persamaan dari penelitian Dali dan penulis adalah sama-sama mengambil pendidikan makanan dan gizi sebagai dasar dari pengetahuan makan sehari-hari. Perbedaannya, terletak dari objek Dali menitikberatkan pada makanan tradisional Gorontalo, Indonesia dan penulis menitikberatkan pada makanan tradisional Jepang.

2. Artikel yang berjudul “*School Meal Programs and Their Potential to Operate as School-Based Obesity Prevention and Nutrition Interventions : Case Studies from France and Japan*” karya Tina Moffat and Danielle Thraser, *Critical Public Health*, 2014, telah dibahas bahwa Prancis dan Jepang memiliki kesamaan walaupun dalam budaya yang berbeda. Menyediakan anak-anak di sekolah dengan makanan memiliki sejarah panjang yang dimulai pada tahun 1880 di kedua negara. Melewati abad ke-20, restoran sekolah atau yang biasa disebut kantin, dalam istilah Jepang 学校給食 *Gakkō Kyūshoku* (*school lunch programme*) menjadi lebih formal dan secara bertahap diawasi oleh pemerintah. Dalam kurun waktu 10 tahun, karena kekhawatiran tentang

meningkatnya tingkat obesitas anak, kedua negara telah menargetkan program makan sebagai tempat intervensi untuk perbaikan gizi anak. Sebagai bagian dari ini, mereka memperkenalkan regulasi untuk menegakkan pedoman gizi yang ketat untuk program makan. Masing-masing negara kuat mempromosikan masakan daerah dan produksi pangan lokal rangka mengembangkan program sosial di bidang pendidikan, perawatan, dan kesehatan. Program *school lunch* ini disubsidi oleh sekolah, sehingga anak yang tidak mampu membeli makanan secara mumpuni masih mendapatkan gizi yang baik dan benar dari makanan yang disediakan oleh sekolah.

Persamaan dari kedua penulis adalah, sama sama memfokuskan penelitian pada bidang nutrisi, gizi, dan diet khususnya di kalangan anak-anak sekolah dasar.

Perbedaan dari penulis dan Moffat and Danielle adalah, penulis memfokuskan penelitian hanya pada satu objek saja, yaitu negara Jepang. Sedangkan Moffat and Danielle, mengambil dua objek yaitu negara Prancis dan Jepang. Ini beralasan bahwa memang dalam penelitian yang Moffat and Danielle lakukan, Prancis dan Jepang adalah kedua negara yang memiliki focus yang sama di bidang gizi, diet, dan nutrisi, khususnya di kalangan anak sekolah, sehingga memiliki tradisi dan program yang mirip di kedua negara dalam bidang ini.

3. Jurnal yang berjudul “*The Integration of School Nutrition Program Into Health Promotion and Prevention of Lifestyle-Related Diseases in Japan*” karya Teiji Nakamura, *National Library of Medicine Journals*, 2008. Dalam jurnal ini dibahas, masalah kekurangan pangan pasca Perang Dunia II, Jepang mengimpor beberapa bahan makanan dari negara lain untuk mengatasi masalah gizi buruk, dan ahli gizi untuk menindaklanjuti hal ini dengan memberikan pendidikan tentang berbagai aspek gizi dan manfaat pangan secara efektif. Masalah gizi buruk pasca perang di Jepang sudah secara substansial telah terpecahkan, dengan cara meningkatkan nutrisi masyarakat dalam jangka waktu yang singkat. Ahli gizi sekolah memainkan peran penting disini, yaitu dengan memperkenalkan dan menerapkan pendidikan makanan atau *Shokuiku* itu sendiri di lembaga pendidikan di Jepang. Orang orang Jepang kemudian mulai tertarik pada minat

ilmu nutrisi dan membawanya kepada kebiasaan makan walaupun di era westernisasi dan modernisasi.

Persamaan dari penulis dan Nakamura adalah, keduanya meninjau manfaat dari pendidikan makanan dalam perbaikan gizi pasca perang, yang dimana menimbulkan banyak kerugian dari berbagai sektor, termasuk sektor gizi dan nutrisi. Perbedaannya adalah, Nakamura lebih menekankan ke profesionalitas ahli gizi dan ahli kesehatan dalam menjalankan program ini.

Dari ketiga penelitian yang relevan ini, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa persamaan pikiran dan perhatian dari penulis dan para peneliti diatas, yaitu menekankan pendidikan makanan dan penerapannya, serta apa dampak yang ditimbulkan oleh program *Shokuiku* dan praktik *Kyushoku* itu sendiri.

1.3 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, berikut penulis rangkum identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Konsep *Shokuiku* sebagai pelajaran wajib mengenai pola makan sebagai pedoman untuk hidup sehat berkelanjutan.
2. Adanya upaya pemerintah Jepang untuk memperhatikan kesehatan masyarakatnya sejak dini, sehingga terhindar dari penyakit berat di usia senja.
3. Pengaplikasian *Kyushoku* sebagai cara pembiasaan anak dalam bertanggung jawab atas tubuhnya sendiri, melalui makanan yang dikonsumsi setiap harinya.
4. Peran penting orang tua dalam menyempurnakan gizi seimbang untuk tumbuh kembang anak sejak usia dini.
5. Kombinasi makanan padat gizi yang di terapkan kepada anak secara berkelanjutan.

1.4 Pembatasan Masalah

Batasan masalah digunakan untuk menghindari adanya perluasan mengenai permasalahan yang akan dibahas agar penelitian bisa dilakukan

secara terarah. Maka batasan masalah yang penulisan angkat yaitu Konsep *Shokuiku* 食育 dan Implementasi *Kyushoku* 給食 sebagai pola pengajaran hidup sehat sejak dini di sekolah dasar Jepang.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah dijabarkan, ada beberapa point masalah yang sudah penulis rangkum :

1. Bagaimana konsep *Shokuiku* diimplementasikan dalam kegiatan *Kyushoku* dengan melibatkan para murid di sekolah dasar Jepang?
2. Apa dampak implementasi *Kyushoku* dalam program *shokuiku* terhadap budaya makan anak usia dini?

1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan rumusan masalah yang sudah dijabarkan, penulis memiliki beberapa tujuan yang diantaranya:

1. Memahami implementasi konsep *Shokuiku* dalam kegiatan *Kyushoku* dengan melibatkan para murid di sekolah dasar Jepang.
2. Mengetahui dampak implementasi *Kyushoku* dalam program *Shokuiku* terhadap budaya makan anak usia dini.

1.7 Landasan Teori

Dalam upaya pengajaran pendidikan makan, pengaplikasian dan sosialisasi rutin perlu dilakukan guna membiasakan diri anak untuk lebih memperhatikan asupannya hingga dewasa nanti. Diharapkan kebiasaan makan dengan gizi seimbang ini, melatih anak sekolah lebih peduli terhadap kesehatan tubuh dan terhindar dari penyakit yang mengintainya.

1.7.1 *Japan's Basic Law on Shokuiku* (食育基本法)

Sebagai usaha dalam mencapai tujuan dari pelaksanaan Program Promosi Kesehatan Nasional yang bertajuk “*Health Japan 21*” dalam bidang “Nutrisi dan Diet”, dibentuklah Basic Law on *Shokuiku*, sebagai hukum dasar dari pelaksanaan

Shokuiku ini, dan sudah ditetapkan pada Juni 2005 sebagai keputusan dari berbagai permasalahan yang berkaitan dengan makanan, gizi, dan gaya hidup. Kenaikan angka obesitas juga memicu perhatian ahli gizi dan tenaga kesehatan, ini dikarenakan kurangnya konsumsi makanan tradisional Jepang yang dinilai lebih padat gizi. *Shokuiku* didefinisikan sebagai sebuah pengetahuan tentang makanan dan kemampuan untuk membuat pilihan makanan yang tepat. “*The Basic Law on Shokuiku*” adalah hukum pertama yang mengatur tentang diet dan pola makan dari warga Jepang. Karakter utama dari *Shokuiku* ini adalah, ada berbagai macam kementerian yang terlibat dalam scenario ini. Beberapa kabinet resmi yang berkolaborasi dalam kebijakan dan strategi program *Shokuiku* ini adalah Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, Kesejahteraan, Kementerian Pendidikan, Budaya, Sains, Olahraga, dan Teknologi serta Kementerian Pertanian, Kehutanan, dan Perikanan.

Hukum ini memiliki tujuh konsep fundamental, yaitu : 1) promosi *Shokuiku* di rumah; 2) promosi *Shokuiku* di sekolah ; 3) promosi pendekatan untuk memperbaiki kebiasaan makan di masyarakat ; 4) ekspansi kegiatan *Shokuiku* ; 5) promosi interaksi antara penghasil pangan dan konsumen ; 6) mendukung *Shokuiku* untuk kegiatan mewarisi budaya makan ; 7) sarana belajar dan informasi tentang keamanan pangan, gizi, nutrisi, dan kebiasaan diet lainnya. Sekolah bekerjasama dengan beberapa ahli diet, gizi, dan nutrisi untuk menjalankan program ini. Jepang pernah berada di masalah kelangkaan makanan pasca Perang Dunia II yang berdampak pada fenomena gizi buruk pada masyarakat Jepang. Seiring bertambahnya populasi dan perbaikan ekonomi Jepang pasca-perang, pemerintah Jepang berupaya untuk mengembalikan kesejahteraan masyarakat Jepang, melalui pendidikan makanan untuk memperbaiki kemaslahatan masyarakat di bidang kesehatan sebagai asset utama kehidupan. Lisensi ahli gizi pertama kali diakui pada tahun 1945, kemudian sistem pendaftaran “Ahli Diet Terdaftar” ditetapkan sebagai ahli gizi yang tingkatannya lebih tinggi pada tahun 1962. Selanjutnya, dalam rangka peningkatan kualitas, ujian nasional Ahli Gizi dan Ahli Diet Terdaftar diperkenalkan pada tahun 1985. Kedua jenis ahli gizi inilah yang memainkan peran penting untuk mengimplementasikan program

Shokuiku, dalam berbagai pengaturan. Misalnya, untuk mencegah obesitas usia dini, *Shokuiku* telah dipromosikan sebagai pendekatan ganda untuk memperbaiki pola makan dan kebiasaan makan seseorang, dengan focus pada anak-anak usia sekolah dan remaja. (Miyoshi, 2012, p. 2).

Kesimpulannya, memang terdapat regulasi kuat dari kebijakan pemerintah Jepang dalam mengatur kesehatan khususnya di bidang gizi, diet, nutrisi, dan pangan itu sendiri, yang diawasi oleh berbagai pakar yang saling berkaitan.

1.7.2 Pengertian Gizi dan Tumbuh Kembang Anak

Secara etimologis (Bahasa) kata “gizi” berasal dari Bahasa arab “*ghidza*”, yang berarti makanan. Gizi adalah proses makhluk hidup menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti (penyerapan), absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak diinginkan. Ilmu Gizi (*Nutrition Science*) adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Di satu sisi, ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan di satu sisi berkaitan dengan tubuh manusia. Zat gizi (*nutrients*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. (Almatsier, 2001, p. 3).

Pertumbuhan adalah perubahan yang terjadi pada setiap manusia terutama berkaitan dengan fisiknya. Pertumbuhan berlangsung pada masa kanak-kanak tetapi kecepatannya tidak tetap. Saat memasuki usia dewasa, pertumbuhan lambat laun akan menurun kecepatannya hingga berhenti. Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan adalah genetika, yang diturunkan sangat penting, namun faktor lingkungan seperti nutrisi, olahraga, penyakit, dan kesehatan individu. (Prof. Dr. Mulyani Sumantri, 2014, p. 3). Sedangkan pengertian perkembangan adalah, pola gerakan atau perubahan yang dimulai pada saat terjadi dan pematangan dan berlangsung terus selama siklus kehidupan. (Santrok, 1992, p. 3). Para ahli psikologi perkembangan mempelajari perubahan-perubahan perilaku yang terjadi sejak masa konsepsi manusia hingga akhir hayat. Walaupun kebanyakan praktiknya, para ahli meneliti dari masa kecil hingga remaja.

Kesimpulan dari teori ini adalah, dasar dari program *Shokuiku* ialah perhatian gizi dalam tumbuh kembang anak yang bersifat *continuously* atau terus menerus dan bertahap. Tumbuh kembang tidak hanya berpusat pada fisik, namun juga pada psikologis anak. Sehingga, yang perlu diperhatikan disini, bagaimana pendidikan makan, gizi, dan diet khususnya, mampu mencapai transformasi dari segi fisik dan mental.

1.7.2 Perilaku dan Kebiasaan Makan

Perilaku dan kebiasaan makan adalah cara untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tubuh agar terhindar dari penyakit di masa mendatang, yang didasari oleh gizi dan pola makan (WHO, 2004, p. 6). Dengan mengadopsi budaya hidup yang sehat serta mengonsumsi makanan bergizi padat dan seimbang, penurunan resiko kematian akibat penyakit sistem dapat dilakukan. Anak dan remaja, sebagai masyarakat muda memikul tanggung jawab untuk menjaga kebiasaan mereka. Ini dikarenakan menyangkut kesejahteraan hidup mereka dalam kesehatan di kemudian hari. Masyarakat yang sudah menjalani pola gaya hidup yang terarah sejak muda, mampu mengontrol kebiasaannya di hari-hari berikutnya. (Fleming-Moran M., 2001, p. 3), menyebutkan bahwa perilaku dan kebiasaan makan banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya : budaya, perubahan, sosial, keluarga, status ekonomi, psikologi.

Banyak orang menggunakan makanan sebagai cara untuk meredakan *stress*, cemas, atau hanya sekedar menambah rasa bahagia. Meskipun ini dapat membantu dalam jangka pendek, makan untuk menenangkan dan meredakan perasaan, namun seringkali menyebabkan penyesalan dan rasa bersalah bahkan meningkatkan perasaan negatif. Efek jangka panjangnya adalah kesehatan fisik yang terganggu, jika kebiasaan makan seperti ini tidak segera dirubah. Beragam efek kesehatan yang tidak diinginkan seperti peningkatan gula darah, stroke, kolesterol, atau tekanan darah. Untuk mencapai kebiasaan makan yang baik dan benar, diperlukan pengetahuan gizi yang mumpuni. Tentang pemilihan bahan makanan yang lebih banyak mengandung vitamin dan mineral, protein, serta produk yang higienis.

Pengetahuan gizi merupakan factor predisposisi untuk perilaku dan kebiasaan makan. Meskipun itu, perbaikan perilaku sukarela membutuhkan motivasi, kemampuan, serta kesempatan untuk memperbaiki perilaku sendiri (Brug J, 2005, p. 4).

Karakter dan kepribadian individu sangat ditentukan pada saat usia anak-anak hingga memasuki masa remaja. Mereka mulai bertanggung jawab atas apa yang dimakannya, sikap dan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan. Topik paling penting dalam mempelajari kebiasaan dan perilaku makan ini adalah terkait dengan infeksi toksin makanan dan pengawetan makanan,. Ini berkebalikan dengan praktik yang sering dijalani, dan korelasi dengan kehygienisan makanan. Secara garis besar, penerapan perilaku makan yang baik harus dilengkapi dengan ilmu gizi yang di dalamnya terdapat bab tentang keamanan dan kehygienisan makanan. Siswa sekolah lebih membutuhkan pendidikan tentang kandungan gizi dan energi makanan untuk memilih makanan yang tepat. Karena kurangnya pengetahuan siswa tentang makanan, mengarah ke perilaku makan yang menyimpang. Ahli gizi menyarankan bahwa makanan harus menjadi fokus program pendidikan gizi. (Giovanna Turconi, 2008, pp. 2-3).

Konsumsi dan penyakit infeksi memengaruhi dan memberikan efek lebih buruk apabila berkolaborasi. Konsumsi gizi tidak seimbang dapat mengganggu kerja imun yang meningkatkan resiko infeksi. (L.S Adair, 1997, pp. 5-7) tubuh yang mengalami infeksi membutuhkan energi lebih tinggi untuk pemulihan, apabila tidak terpenuhi akan memperburuk kondisi tubuh. Jika kedua determinan tersebut terjadi secara bersamaan, akan memperparah kondisi kurang gizi yang berdampak pada lambatnya pertumbuhan tinggi dan berat badan serta menurunnya kemampuan intelektual.

Kesimpulan dari teori ini ialah, akan timbulnya beberapa dampak seperti yang telah dijabarkan, apabila keseimbangan gizi tidak dicapai oleh tiap individu. Perbaikan gizi diperoleh melalui pendidikan makanan, gizi, diet, dan nutrisi, yang diterapkan oleh para ahli dan telah melewati riset-studi yang kapabilitasnya telah teruji.

1.8 Metode Penelitian

Metode yang digunakan oleh penulis adalah metode deskriptif analitis dengan pendekatan kualitatif. (Moleong, 2006, p. 1) mendefinisikan metode kualitatif sebagai penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian. Metode ini digunakan untuk meneliti hal hal yang berkaitan dengan penelitian perilaku, sikap, motivasi, persepsi, dan tindakan subjek.

Beda halnya dengan (Dr.Rukin, 2019, p. 1) yang berpendapat bahwa metode kualitatif merupakan bidang penyelidikan yang berdiri sendiri. Penelitian ini menyinggung aneka disiplin ilmu, bidang, tema, konsep, dan asumsi yang saling berkaitan melengkapi metode penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengumpulkan dokumen-dokumen baik cetak maupun *online*, berbentuk jurnal, buku, artikel, atau dokumen pemerintahan. Data yang terkumpul agar selanjutnya dianalisis untuk menjawab rumusan masalah yang telah dijabarkan.

1.9 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat bagi berbagai pihak. Dari sudut pembaca maupun sudut penulis sendiri., dan diharapkan melalui penelitian ini dapat membawa wawasan baru khususnya tentang budaya di bidang pendidikan di Jepang. Penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi salah satu referensi bagi pihak yang memiliki minat di bidang gizi, ilmu kesehatan, dan pendidikan. Manfaat penelitian yang diberikan sebagai berikut:

1.9.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini adalah, mampu menggali informasi dan keabsahan data dari konsep *Shokuiku* dan implementasi *Kyushoku* sebagai salah satu pembelajaran di sekolah dasar di Jepang.

1.9.2 Manfaat Praktis

a) Manfaat bagi pembaca

Mampu menambah wawasan, pengetahuan, dan informasi mengenai budaya khususnya di bidang pendidikan anak usia dini di Jepang. Serta memberi pandangan baru mengenai kesehatan anak usia dini.

b) Manfaat bagi penulis

Penulis mendapatkan pandangan baru mengenai seluk beluk pendidikan makanan, kesehatan anak usia dini di Jepang, serta pengetahuan tentang ilmu gizi yang baik dan benar, serta diharapkan mampu menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

1.10 Sistematika Penyusunan Penelitian

Sistematika penyusunan ini bertujuan untuk merangkum dari keseluruhan isi penelitian ini agar lebih mudah untuk dijabarkan. Penelitian ini terdiri atas 4 bab yang diuraikan sebagai berikut :

- | | |
|---------|--|
| Bab I | Pendahuluan yang berisi tentang latar belakang suatu masalah, rumusan masalah, penelitian yang relevan untuk menghindari plagiarisme, identifikasi masalah sebagai penjabaran titik masalah, pembatasan masalah agar masalah yang akan diteliti tidak keluar dari ranahnya, tujuan dan manfaat dari penelitian ini, dan sistematika penyusunan penelitian. |
| Bab II | Mengenai kondisi umum dari anak-anak sekolah dasar di Jepang khususnya di bidang kesehatan dan pengaruh pendidikan makanan dan gizi terhadap kehidupannya. |
| Bab III | Hasil penelitian mengenai Penerapan <i>Shokuiku</i> Implementasi <i>Kyushoku</i> Sebagai Pola Hidup Sehat Sejak Dini di Sekolah Dasar Jepang. |
| Bab IV | Kesimpulan dari penelitian. |