

## **BAB II**

### **KONDISI KEHIDUPAN ANAK ANAK DI JEPANG**

Pengertian anak secara garis besar adalah sesuatu yang kecil, belum dewasa, atau suatu objek yang “dibawahi” oleh objek lain. Dalam bidang biologi, anak umumnya adalah makhluk hidup yang belum mencapai tahap matang atau dewasa. Dalam bidang psikologi, anak merupakan manusia laki laki atau perempuan yang belum mencapai tahap dewasa secara fisik dan mental, atau setidaknya belum mencapai masa pubertas. Anak dikategorikan berada pada usia masa bayi hingga masa masa sekolah dasar, atau bahkan hingga masa remaja tergantung penggolongannya.

Pemerintah di seluruh dunia menjanjikan hak yang sama untuk semua anak, hal ini tercantum dalam *Convention of The Right of The Child* yang disahkan PBB UNICEF pada tahun 1989. Ada beberapa pasal dalam Konvensi Hak Anak, salah satunya adalah Pasal 24 yang berbunyi “*Children have the right to the best healthcare possible, clean water to drink, **healthy food** and a clean and safe environment to live in. All adults and children should have information about how to stay safe and healthy*” yang jika diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, anak memiliki hak untuk mendapatkan kualitas kesehatan yang baik, air bersih, makanan yang sehat, serta lingkungan yang mendukung untuk hidup. Peran orang dewasa sebagai pendamping dan pemberi informasi bagi anak, agar tetap hidup secara aman dan sehat.

#### **2.1 Kehidupan Anak Sekolah Dasar di Jepang**

Sekolah di Jepang menganut sistem 6-3-3, yaitu durasi enam tahun untuk Sekolah Dasar (usia 6 hingga 12 tahun), tiga tahun untuk Sekolah Menengah Pertama (usia 12 hingga 15 tahun), tiga tahun untuk Sekolah Menengah Atas (usia 15 hingga 18 tahun). Wajib belajar di Jepang hanya sembilan tahun, tetapi sebanyak 98% siswa melanjutkan ke perguruan tinggi atau universitas. Menurut survey yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Olahraga, Sains dan

Teknologi (MEXT) pada tahun 2014, terdapat 20.852 SD, 10.557 SMP, 4.963 SMA di Jepang.

Organisasi kurikulum Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas di Jepang, pada prinsipnya, dilakukan sesuai dengan arahan *The National Course of Study (NCS)* yang ditetapkan oleh Departemen Pendidikan *MEXT (Ministry of Education, Culture, Sport, Science, and Technology)* pada tahun 2001. Selain itu, jumlah jam kelas untuk setiap mata pelajaran ditentukan oleh Peraturan Penegakan Undang Undang Pendidikan Sekolah (*Enforcement Regulation of School Education Act*). Jumlah jam setiap mata pelajaran telah diatur oleh NCS revisi 2008, seperti yang dicantumkan pada tabel 2.1.

### 2.1 Kurikulum Pembelajaran di Sekolah Dasar Jepang.

Curriculums & Courses of Study							
Classification	Grade 1	Grade 2	Grade 3	Grade 4	Grade 5	Grade 6	
Class Hours of Each Subject	Japanese Language	306	315	245	245	175	175
	Social Studies			70	90	100	105
	Arithmetic	136	175	175	175	175	175
	Science			90	105	105	105
	Lives	102	105				
	Music	68	70	60	60	50	50
	Drawings and Handcrafts	68	70	60	60	50	50
	Home Economics					60	55
	Physical Education	102	105	105	105	90	90
	Class Hours of Moral	34	35	35	35	35	35
Class Hours of Foreign Language Activities					35	35	
Class Hours of the Period of Integrated Study			70	70	70	70	
Class Hours of Special Activities	34	35	35	35	35	35	

(From Enforcement Regulation of School Education Act, 2008)

(IV -1 5)

Range by grade level in class hours of curriculum (elementary schools) **15**

Sumber : [https://www.criced.tsukuba.ac.jp/keiei/kyozai\\_ppe\\_f4\\_15.html](https://www.criced.tsukuba.ac.jp/keiei/kyozai_ppe_f4_15.html)

Secara umum, sekolah dasar diartikan sebagai tempat untuk mendapatkan pelajaran mendasar bagi anak yang baru bertumbuh, dengan berbagai mata pelajaran berdasarkan aspek-aspek kehidupan sehari-hari, dengan waktu kelulusan yang cenderung lebih lama dari SMP dan SMA. Ini bertujuan untuk membentuk fundamental yang kuat pada diri siswa, sebelum melanjutkan ke tingkat pendidikan selanjutnya.

### **2.1.1 Pendidikan Kesehatan Jasmani (*Physical Education*) Sebagai Salah Satu Kurikulum di Sekolah Dasar Jepang**

Dalam hakikatnya, untuk mencapai kesehatan yang ideal ada berbagai cara yang harus ditempuh. Makanan dan kegiatan fisik adalah dua hal yang tidak terpisahkan. Makanan berperan sebanyak 70% sedangkan kegiatan fisik berperan sebanyak 30%. Di Jepang, selain pendidikan makanan, juga dicanangkan pendidikan fisik sebagai salah satu kurikulum didalamnya. Pendidikan kesehatan fisik dan olahraga diperkenalkan di Jepang pada abad ke 19. Dibukanya pintu perdagangan luar negeri dan hubungan diplomatik untuk memulai awal baru menjadi bangsa modern ketika kebijakan isolasi nasional berhenti pada masa Restorasi Meiji. Restorasi menyebabkan perubahan besar dalam struktur politik dan sosial Jepang. Orang-orang sibuk memperkenalkan peradaban Barat. Pada masa itu, olahraga sedang menjadi mode terutama di kalangan kelompok elit dan mahasiswa. Pendidikan kesehatan fisik juga mulai diperkenalkan ke sekolah menengah dan atas setelahnya, dengan senam sebagai metode utama. Hingga kini, pendidikan kesehatan fisik adalah hal rutin bagi masyarakat Jepang, terutama anak sekolah. (Hata, 2010, p. 215).

**Gambar 2.1** Anak-Anak Sekolah Jepang Berlatih Fisik



Sumber : <https://education.jnto.go.jp/>

### 2.1.2 Tujuan dan Manfaat Pendidikan Kesehatan Jasmani (*Physical Education*) Sebagai Salah Satu Kurikulum di Sekolah Dasar Jepang

Awal dicanangkan, pendidikan kesehatan jasmani dikhususkan untuk latihan militer. Bertujuan untuk melatih kekuatan tubuh para tentara. Latihan fisik yang dilakukan bermacam macam, salah satunya adalah olahraga tradisional Jepang yaitu *Kendo* dan *Judo*. Hingga saat ini, pendidikan kesehatan jasmani di sekolah Jepang masih terus dilakukan untuk membantu anak belajar lebih tentang tubuhnya, dari sisi kebugaran dan kekuatan. Disamping itu, kegiatan ini juga berdampingan dengan pendidikan makanan yang biasa dilakukan, sebagai penyeimbang upaya dalam promosi ilmu gizi, diet, dan nutrisi khususnya anak usia sekolah dasar. Dengan banyaknya aktifitas fisik, anak akan terbiasa menjalani hidup dengan keaktifan, sehingga kelebihan kalori di tubuh pun mampu terbakar dengan baik menjadi sebuah energi. (Katagiri, 1993, p. 176).

**Gambar 2.2** Anak Sekolah di Jepang Mengikuti *Undo-Kai* 運動会



Sumber : <https://education.jnto.go.jp/>

**Gambar 2.3** Anak Sekolah di Jepang Mengikuti *Undo-Kai* 運動会



Sumber : <https://education.jnto.go.jp/>

## 2.2 Tingkat Kesehatan Anak Sekolah di Jepang

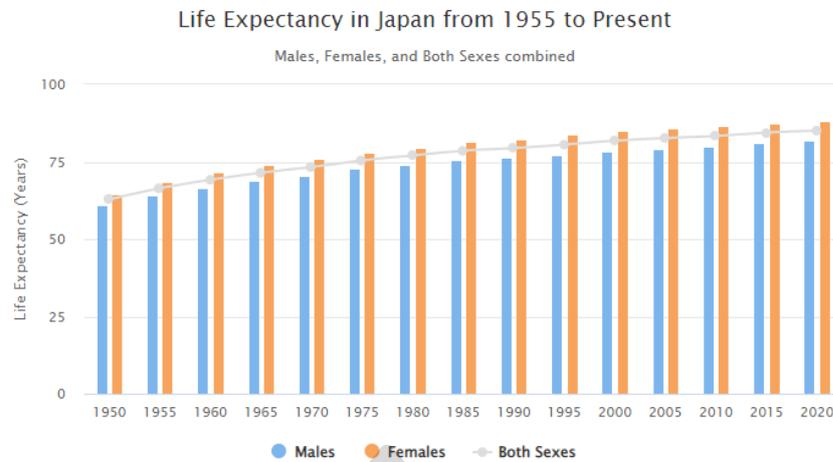
Di era sekarang, anak-anak Jepang menghadapi banyak tantangan yang sama seperti anak-negara lainnya hadapi. *Screen time* yang berlebihan, pola makan yang tidak teratur, makanan cepat saji yang tidak sehat, sosial dan stress yang kontra-produktif, kurangnya waktu untuk bermain bebas, relaksasi, eksplorasi alam, dan membaca buku. Ini yang membuat Jepang, dalam beberapa tahun terakhir, menerapkan konsep *Shokuiku (Food Education)* sebagai cara untuk menyingkirkan tren negatif dan mengatur ulang pola makan yang sesungguhnya.

Dilansir dari WorldOMeter dalam section “*Life Expectancy of the World Population*” yang diambil dari tahun 1955-sekarang :

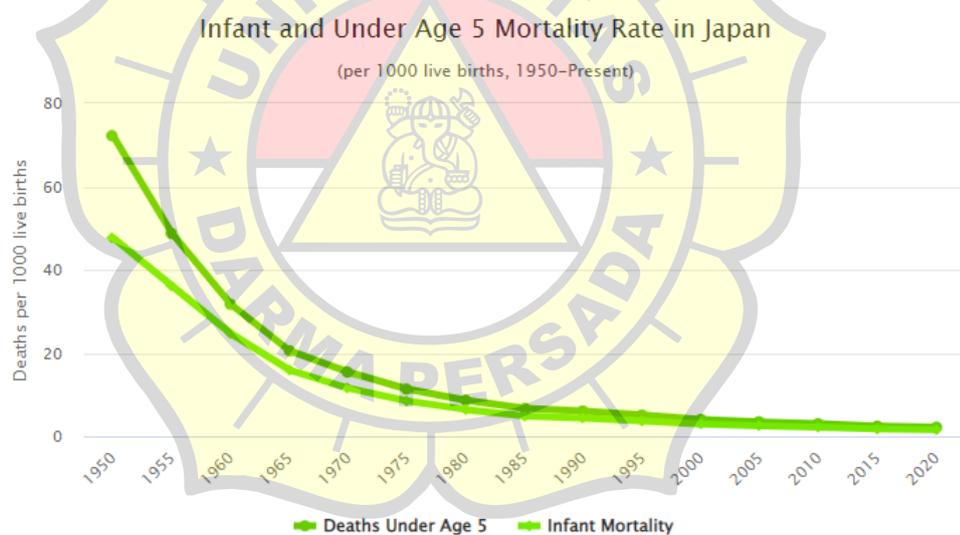
**Tabel 2.2** *World Life Expectancy Population.*

#	Country	Life Expectancy (both sexes)	Females Life Expectancy	Males Life Expectancy
1	<a href="#">Hong Kong</a>	85.29	88.17	82.38
2	<a href="#">Japan</a>	85.03	88.09	81.91
3	<a href="#">Macao</a>	84.68	87.62	81.73
4	<a href="#">Switzerland</a>	84.25	86.02	82.42
5	<a href="#">Singapore</a>	84.07	86.15	82.06
6	<a href="#">Italy</a>	84.01	85.97	81.90
7	<a href="#">Spain</a>	83.99	86.68	81.27
8	<a href="#">Australia</a>	83.94	85.80	82.08
9	<a href="#">Channel Islands</a>	83.60	85.31	81.82
10	<a href="#">Iceland</a>	83.52	84.90	82.15

<https://www.worldometers.info/demographics/japan-demographics/#life-exp>

**Grafik 2.1** Angka Harapan Hidup di Jepang Dari Tahun 1955 - Sekarang

<https://www.worldometers.info/demographics/japan-demographics/#life-exp>

**Grafik 2.2** Angka Mortalitas (Kematian) Pada dan Dibawah Usia 5 Tahun.

<https://www.worldometers.info/demographics/japan-demographics/#life-exp>

Jepang menduduki peringkat kedua sebagai Negara dengan harapan hidup yang tinggi, hingga tahun ini, angka kematian di bawah usia 5 tahun juga cenderung menurun dan sedikit terjadi.

Hal ini dipicu karena gaya hidup yang diterapkan oleh orang tua Jepang, khususnya di pedesaan, yang masih begitu tradisional dan menyatu dengan alam.

Orang tua di Jepang seringkali mengajak anaknya dalam kegiatan *outdoor* yang menyertakan fisik, seperti bertani, bercocok tanam, dan beternak. Di sekolah anak-anak juga mendapat kurikulum pendidikan kesehatan dan salah satunya adalah pendidikan makanan. Kebiasaan ini yang nantinya akan tumbuh dalam diri seorang anak untuk mempelajari tentang dasar-dasar makanan. Dari sumber, proses pengolahan, hingga penyajian yang tepat dilakukan sebelum akhirnya bisa dikonsumsi. Langkah lain dari orang tua untuk menjaga kebiasaan makan anak yang baik lainnya, yaitu makan bersama-sama agar porsi makan terkendali, mendorong anak untuk mencoba makanan baru, menyeimbangkan piring makan dengan porsi makan ala Jepang, membiarkan anak beraktivitas fisik di *outdoor*, memelihara gaya hidup keluarga yang menyeluruh, dan jangan ragu untuk menjadi bos/pengamat apapun yang anak konsumsi. (Moriyama, 2015, p. 16).

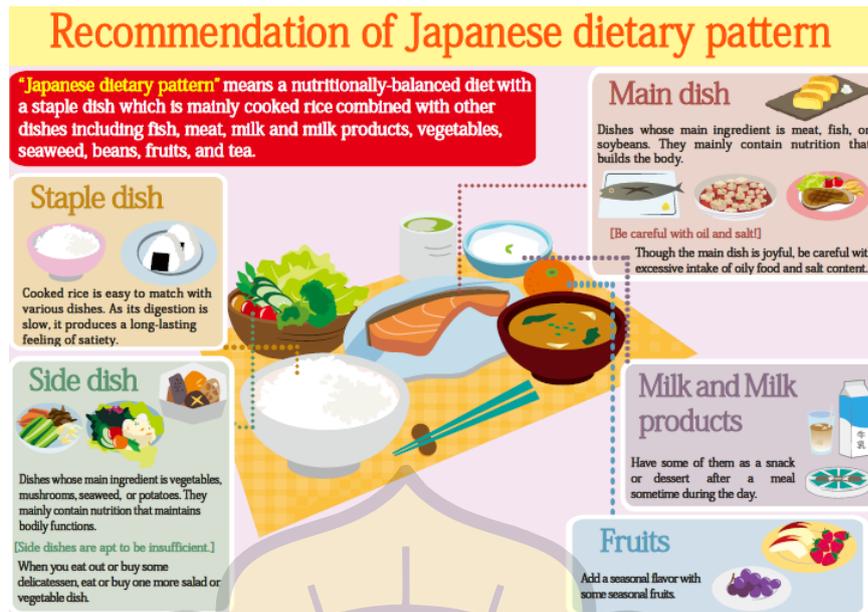
### 2.3 *Japanese Dietary Pattern*

Diet Jepang terdiri dari berbagai macam makanan, dan berbeda dengan diet yang dikonsumsi di negara-negara Barat. Beberapa studi telah melaporkan bahwa buah-buahan, sayur-sayuran, kacang-kacangan, teh hijau, dan asupan kopi berhubungan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular (CVD) yang disebut sebagai penyebab kematian nomor satu di Jepang (Junko Nagura, 2009, p. 286)

*Japanese Dietary Pattern* yang diartikan sebagai makanan dengan gizi yang seimbang, yang makanan utamanya adalah nasi dan disajikan dengan lauk pauk seperti ikan, daging, susu beserta produk turunannya, sayur-sayuran, rumput laut, kacang-kacangan, buah-buahan, teh.

Makanan Pokok	: Nasi
Makanan Pendamping Utama (Lauk Pauk)	: Ikan, daging, telur, ayam, susu
Makanan Pendamping Lainnya	: Sayur, jamur, rumput laut, acar, susu, buah-buahan, kedelai.

Gambar 2.4 Japanese Dietary Pattern.



[https://www.maff.go.jp/e/policies/tech\\_res/attach/pdf/shokuiku-4.pdf](https://www.maff.go.jp/e/policies/tech_res/attach/pdf/shokuiku-4.pdf)

Gambar 2.5 Makanan Dalam Japanese Dietary Pattern



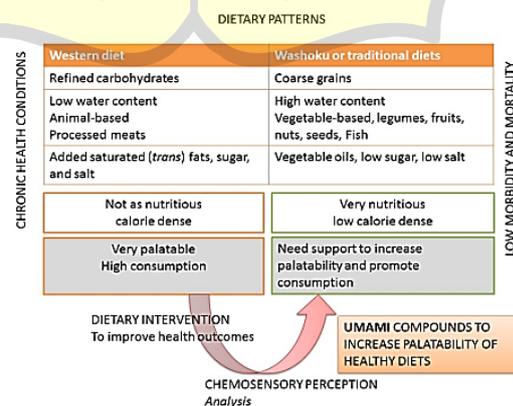
Sumber : <https://www.kikkoman.com/en/foodforum/>

Seperti yang dicantumkan dalam *Dietary Guidelines for Japanese* yang diterbitkan oleh Kementerian Pertanian, Kehutanan, dan Perikanan (*MAFF*) yang diresmikan pada tahun 2010, aturan makan yang tepat untuk masyarakat Jepang, yaitu:

1. Nikmati makanan
2. Sesuaikan waktu makan dengan ritme kehidupan sehari-hari
3. Menjaga berat badan dengan olahraga yang sesuai
4. Makan dengan porsi dan isi piring yang seimbang antara makanan pokok, lauk pauk, dan makanan pendamping.
5. Makan biji-bijian yang cukup.
6. Kombinasikan dengan sayur-sayuran, buah-buahan, dan susu beserta produk turunannya.
7. Hindari terlalu banyak garam. Dan perhatikan kandungan lemak dalam sebuah makanan.
8. Manfaatkan budaya makan Jepang sebaik-baiknya dan produk lokal Jepang.
9. Ambil makanan dengan porsi secukupnya, untuk meminimalisir *foodwaste*.
10. Kembangkan pengetahuan tentang makanan dan *review* kembali kebiasaan diet dan makan sehari-hari.

Jika dibandingkan dengan *dietary pattern* Barat, Jepang terlihat lebih mengutamakan kemurnian makanan dan kandungan yang ada dalam makanan:

### 2.3 Perbedaan Dietary Patterns Negara Barat dan Jepang



Sumber : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Di dalam *Japanese Dietary Pattern*, ada beberapa komponen penting dalam makanan, salah satunya adalah air. Kualitas air di Jepang sangat murni dan jernih, dan air digunakan untuk menghilangkan rasa pahit dalam sayur saat sedang direbus atau dikukus, selain itu juga efisien dalam mengeluarkan sensasi *umami* dari rumput laut kering dan *bonito flakes*. Sari-sari dari rumput laut kering dan *bonito flakes* inilah yang disebut “*dashi*”. *Dashi* merupakan bumbu alami pengganti MSG dan garam (sodium), yang dimana jika tubuh terlalu sering mengonsumsi keduanya, bisa mengarah pada *cardiovascular* (CVD). *Dashi* juga berfungsi untuk mengurangi volume sayuran agar lebih mudah dikonsumsi dan dicerna dan menambah lezatnya sayuran.

**Tabel 2.4** Elemen Dasar dari *Japanese Dietary Pattern*

Elements	Contents	Description
Foodstuffs	Seasonal foods	Rice, vegetables, wild plants, mushrooms, variety of fish
Dishes	Cooking methods with abundant water, <i>dashi</i> stock, delicious meals, with vegetables and seafood	Steaming, boiling, and stewing
Nutrition	Relative low-calorie density, low total fat, high quality protein, variety of ingredients, easy to eat different nutrients	Nutritionally well-balanced
Hospitality	Health and family ties	The joy of eating together and caring for one another

<sup>1</sup> The traditional Japanese diet starts with the selection of foodstuffs, and includes the way foods are prepared, how ingredients contribute to balanced nutrition, and finally, the attitude of appreciation.

Sumber : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

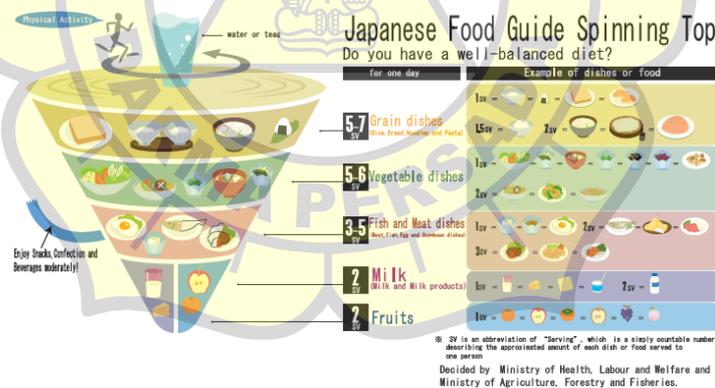
### 2.3.1 *Japanese Food Guide Spinning Top* (JFG-ST)

Dikutip dari laman MEXT pada Dietary Reference Intakes for Japanese, “食事バランスガイド”は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定されました” *Japanese Food Guide Spinning Top* pertama kali dikembangkan pada tahun 2005 oleh Kementerian Pendidikan, Sains, dan Budaya (*MEXT*), bersama Kementerian Kesehatan, Ketenagakerjaan, dan Kesejahteraan (*MHLW*), beserta Kementerian Pertanian, Kehutanan, dan Perikanan (*MAFF*). *Japanese Food Guide Spinning Top* ini digunakan sebagai barometer

untuk menentukan penerapan dari *Dietary Guidelines for Japanese* yang diresmikan pada tahun 2010 (*Dietary Reference Intakes for Japanese*). Arahan ini menunjukkan kombinasi antara makanan dan perkiraan volume yang tepat untuk membantu orang pertimbangan apa dan berapa banyak yang harus mereka makan per-hari. Sebagai contoh, wanita dan pria sehat membutuhkan asupan energi sekitar 2000-2400 kkal/hari, ini bisa didapat dari porsi makan 5-7 sv biji-bijian, 5-6 sv sayur-sayuran, 4-6 sv hidangan ikan dan daging, 2 sv susu dan produk turunannya, dan 2 sv dari buah buahan. (Nakamura, 2011, p. 1). JFG-ST dikembangkan dalam diet kampanye pendidikan sebagai metode standar untuk pendidikan gizi, nutrisi, dan diet.

Jumlah asupan energi dan nutrisi yang disarankan per-hari, tergantung pada jenis kelamin, usia, dan level aktifitas pribadi setiap orang. Dalam *Japanese Food Guide Spinning Top*, terdapat wawasan tentang makanan yang dimana setiap makanan tidak ada yang lebih unggul ataupun lebih buruk, dan yang penting adalah mengikuti diet seimbang yang terdiri dari berbagai macam makanan.

**Gambar 2.6** *Japanese Food Guide Spinning Top*.



Sumber : <https://www.maff.go.jp/e/policies/>

Konsep ini dirancang menyerupai permainan tradisional Jepang, *Koma*. Ini merupakan kerucut terbalik seperti *Koma*, yang terbagi dari atas ke bawah menjadi lapisan kelompok makanan yang mengindikasikan prioritas dan non-prioritas yang harus dikonsumsi masyarakat. Urutan kelompok makanan diberikan berdasarkan porsi harian yang direkomendasikan. Di bagian atas, ada hidangan berbahan dasar

biji bijian sebagai indikasi makanan pokok yang umumnya adalah sumber karbohidrat sebagai energi utama, yaitu nasi, roti, mie, gandum, dan pasta. Lalu diikuti oleh hidangan berbahan dasar sayuran yang pada dasarnya adalah serat untuk merawat pencernaan yang notabene adalah sistem tubuh yang utama, agar tetap terjaga yaitu salad, sayuran rebus, dan sup. Di bagian bawah ada susu, kedelai, dan daging-dagingan yang umumnya adalah sumber protein hewani dan nabati, yaitu susu sapi, susu kedelai, keju, yogurt, *miso*, *tofu*, dan produk turunan susu & kedelai lainnya, yang berfungsi sebagai sistem kekebalan tubuh untuk merangsang sel sel agar terus beregenerasi dan menggantikan sel sel yang rusak, serta menjaga otot agar bentuk badan tetap prima dan tidak dipenuhi oleh lemak jenuh. Yang terakhir adalah buah-buahan sebagai sumber vitamin alami, yang berfungsi menjaga sistem kekebalan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit.

### 2.3.2. *Washoku* 和食 Sebagai Makanan Dasar dari Jepang

Makanan dasar Jepang dalam ranah tradisional maupun modern, *Washoku*, yang ditulis dengan karakter 和 (wa) yang berarti harmoni, dan 食 (shoku) yang berarti makanan. Konsep dari *Washoku* ini merupakan gagasan tentang keseimbangan sebuah ide yang berperan dalam hal nutrisi serta yang kontekstual yang berkaitan dengan cara makanan disiapkan, disajikan, dan dinikmati.

*Washoku*, sebagai makanan dasar atau akar dari masakan tradisional Jepang yang terdiri dari miso, lauk pauk, dan acar, dalam konteks makanan budaya. Dalam konteks makanan budaya inilah terdapat keadaan yang mengacu pada persiapan, pengolahan, pelayanan, dan penyajian, serta kesempatan-kesempatan tertentu untuk menyajikan masakan ini, misalnya sebagai おせち料理 (*osechi ryouri*) atau hidangan tahun baru, kelulusan, hari raya keagamaan, piknik お花見 (*ohanami*), pesta pernikahan, makan bersama keluarga, 弁当の日 (*bentou no hi*) di sekolah-sekolah Jepang. *Washoku* dilengkapi dengan berbagai macam hasil bumi yang terbentang dari utara hingga selatan Jepang.

Berbagai proses pengolahan makanan diupayakan agar tetap menjaga kandungan alami dari bahan baku, makanan dalam Washoku lebih banyak menggunakan teknik memasak seperti mengukus, merebus, menumbuk, atau menyeduh. Selain untuk mempertahankan kandungan mineral dan vitamin dalam bahan baku makanan, juga menjaga warna dan rasa alami dari makanan.

**Gambar 2.7** *Ilustrasi Hidangan Washoku.*



Sumber : <https://www.kikkoman.com/en/foodforum/>

**Gambar 2.8** *Ilustrasi Hidangan Washoku*



Sumber : <https://www.kikkoman.com/en/foodforum/>

**Gambar 2.9** Anak Muda Belajar Memasak Hidangan Washoku.



Sumber : <https://www.kikkoman.com/en/foodforum/>

Kebiasaan diet Jepang yang tertuang dalam *Washoku* memiliki nilai spiritual “*respect for nature*” sebagai kebudayaan diet tradisional Jepang. Karakteristik dari *Washoku* sebagai diet tradisional Jepang, yaitu:

1. Menghargai bahan-bahan yang beragam dan segar serta rasanya yang unik.
2. Makanan yang seimbang dan mendukung diet sehat.
3. Ekspresi keindahan alam dan empat musim
4. Hubungan yang erat dengan perayaan Tahun Baru dan tahunan lainnya.

Masakan daerah diwariskan bersama dengan sejarah, budaya, dan kebiasaan makan di daerah lainnya. Sekolah akan menampilkan menu makan siang dengan makanan lokal berdasarkan budaya. Makanan tradisional memberikan kesempatan untuk anak sekolah mempelajari pentingnya produksi lokal untuk konsumsi sehari-hari.

**Tabel 2.5** Potensi Kesehatan dari Sajian *Washoku*

Element	Effect	Health Consequences
Small portion size	Smaller meal size	Prevents overeating [38,39].
Soup and dishes with high water content	Lower total energy intake	Lower <sup>1</sup> BMI, waist circumference and waist-to-hip ratio [40–42,48,49].
Soy sauce, salted vegetables and fruits, miso soup, and salted fish	High sodium consumption, with a high sodium/potassium ratio	The high vegetable intake seems to protect against CVD [50–52].
High <sup>2</sup> EPA and <sup>3</sup> DHA, low animal fat, low total fat	Modulation of the membranes of cells, lipid signaling and gene expression	Supports optimal health, low risk of <sup>1,4</sup> CVD, cancer and inflammation [45]
Foods based on beans	Decrease blood pressure and blood glucose	Protects against CVD [46,47]
Variety of seasonal vegetables and green tea	Intestinal bulk and protection against inflammation and high blood pressure	Low risk of CVD and all causes of mortality [43].
Umami taste	Enhances flavor, food palatability and salivation	Promotes chewing and swallowing, and maintains adequate taste sensation [27,28,30].

<sup>1</sup> Body Mass Index [BMI]; <sup>2</sup> Eicosapentaenoic acid (EPA); <sup>3</sup> Docosahexaenoic acid (DHA); <sup>4</sup> Cardiovascular diseases (CVD).

Sumber <https://glutamate.org/wp-content/uploads/2018/03/nutrients-10-00173.pdf>