

**PENERAPAN *SHOKUIKU* DAN PENGARUHNYA TERHADAP
TINGGINYA HARAPAN HIDUP MASYARAKAT JEPANG**

SKRIPSI



ANISYA NOVIYANTI

2017110049

PROGRAM STUDI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG

FAKULTAS BAHASA DAN BUDAYA

UNIVERSITAS DARMA PERSADA

JAKARTA

2022

**PENERAPAN *SHOKUIKU* DAN PENGARUHNYA TERHADAP
TINGGINYA HARAPAN HIDUP MASYARAKAT JEPANG**

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Linguistik**



ANISYA NOVIYANTI

2017110049

PROGRAM STUDI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG

FAKULTAS BAHASA DAN BUDAYA

UNIVERSITAS DARMA PERSADA

JAKARTA

2022

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Skripsi Sarjana yang Berjudul:

PENERAPAN *SHOKUIKU* DAN PENGARUHNYA TERHADAP TINGGINYA HARAPAN HIDUP MASYARAKAT JEPANG

Skripsi ini adalah karya penulis yang disusun di bawah bimbingan Ibu Indun Roosiani, M.Si, selaku Pembimbing I dan Ibu Yessy Harun, S.S, M.Pd selaku Pembimbing II dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar dan isi sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Nama : Anisya Noviyanti
NIM : 2017110049
Program Studi : Bahasa dan Kebudayaan Jepang
Fakultas : Bahasa dan Budaya

Bilamana 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 penulis oleh pihak Universitas Darma Persada.

Jakarta, 6 September 2022



Anisya Noviyanti

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Sarjana yang Berjudul:

PENERAPAN *SHOKUIKU* DAN PENGARUHNYA TERHADAP TINGGINYA HARAPAN HIDUP MASYARAKAT JEPANG

Telah diuji dan diterima baik pada Jum'at, 12 Agustus 2022

Di hadapan Panitia Ujian Skripsi Sarjana Linguistik Fakultas Bahasa dan Budaya
Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang

Pembimbing I



(Indun Roosiani, M.Si.)

Pembimbing II



(Yessy Harun, S.S, M.Pd)

Ketua Penguji



(Irawati Agustine, M.Hum)

Disahkan oleh:

Ketua Program Studi

Bahasa dan Kebudayaan Jepang



(Ari Artadi, Ph.D.)

Dekan

Fakultas Bahasa dan Budaya



(Dr. Diah Madubrangti, M.Si)

FAKULTAS BAHASA DAN BUDAYA

ABSTRAK

Nama : Anisya Noviyanti
NIM : 2017110049
Program Studi : Bahasa dan Kebudayaan Jepang
Judul Skripsi : Penerapan *Shokuiku* dan Pengaruhnya Terhadap
Tingginya Harapan Hidup Masyarakat Jepang

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apa yang dimaksud dengan *shokuiku*, program – program *shokuiku*, serta penerapan *shokuiku* dalam kehidupan sehari – hari yang berdampak pada tingkat harapan hidup masyarakat Jepang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analisis, yaitu mendeskripsikan permasalahan penelitian kemudian dianalisis. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dengan sumber data yang berasal dari buku-buku teks, jurnal ilmiah, e-book, dan sebagainya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat Jepang sangat mementingkan kesehatan, terbukti bahwa pemerintah Jepang membuat program *shokuiku* untuk menaikkan tingkat harapan hidup. Hal tersebut didapatkan dari nutrisi makanan yang ada pada pola makan *shokuiku*. Nutrisi lengkap yang didapatkan masyarakat Jepang pada pola makan *shokuiku* berdampak pada pengurangan resiko terkena penyakit akibat gaya hidup. *Shokuiku* tidak hanya mengajarkan tentang pola makan saja, tetapi juga mengajarkan tentang menumbuhkan rasa kepedulian terhadap kehidupan dan alam dengan menjaga pelestarian lingkungan serta menumbuhkan jalinan sosial yang erat kepada sesama.

Kata Kunci : *Shokuiku*, Harapan Hidup, Pola Makan

概要

名前 : アニシャ。ノヴィヤンティ
学生番号 : 2017110049
専攻 : 日本語・文化学科
件名 : 食育の応用と日本人の平均余命への影響

本研究の目的は、日本人の平均余命に影響を与える食育、食育プログラム、食育の日常生活への適用が何を意味するのかを知る。この研究で使用された方法は研究問題を記述して分析する記述的で分析的の方法である。日本人の平均余命に影響を与える食育、食育プログラム、食育の日常生活への適用の意味を知ること。データ収集技術は、教科書、科学雑誌、電子書籍などのデータソースを使用した文献研究を通じて行われた。この研究の結果は、日本人が健康に非常に興味を持っていることを示しており、日本政府が平均余命を延ばすための食育プログラムを作成したことは明らかだ。これは、食育の食事の栄養から得られるものだ。日本人が食育で摂る完全な栄養は、生活習慣病の発症リスクを下げる効果がある。また、食育では食生活だけでなく、環境を守り、人とのつながりを大切にすることで、生命や自然への気遣いを育むことを教えている。

キーワード : 食育、平均余命、食事

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul “Penerapan *Shokuiku* dan Pengaruhnya Terhadap Tingginya Harapan Hidup Masyarakat Jepang” Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Linguistik pada Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang Universitas Darma Persada.

Dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari berbagai proses yang tidak mudah dan dengan keterbatasan kemampuan serta pengetahuan yang dimiliki penulis. Penulis menyadari bahwa terwujudnya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari pihak lain baik secara moril maupun materil. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Indun Roosiani, M.Si. selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Yessy Harun, S.S, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk membaca, memeriksa dan memberikan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Irawati Agustine, M.Hum selaku Ketua Sidang Skripsi yang telah memberikan kritik dan saran untuk penelitian ini.
4. Almh. Dr. Nani Dewi Sunengsih, M.Pd. selaku Penasihat Akademik kelas 01 angkatan 2017 yang selalu memberikan arahan selama perkuliahan sebelum digantikan oleh Ibu Kun Makhsusy Permatasari, S.S., M.Pd.
5. Ibu Kun Makhsusy Permatasari, M.Pd. selaku Penasihat Akademik kelas 01 angkatan 2017 yang selalu memberikan arahan selama perkuliahan.

6. Bapak Ari Artadi, Ph.D selaku Ketua Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang.
7. Ibu Dr. Diah Madubrangti, M.Si. Selaku Dekan Fakultas Bahasa dan Budaya.
8. Seluruh Dosen Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang dan Staf Sekretariat Fakultas Bahasa dan Budaya serta para staf lain yang ada di Universitas Darma Persada.
9. Mamah dan Papah yang selama hidupnya telah membesarkan dan mendidik serta memberikan doa, dukungan, semangat, motivasi kepada penulis, dan selalu menjadi *support system* penulis dalam memberikan dukungan baik moril maupun materil.
10. Kakak dan saudara-saudara yang selalu menjadi *support system* penulis dalam memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa-doa agar penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
11. Nabila, Ica, Shilpa, Dina, Regina, Clara, Iku yang selalu membantu dan menemani penulis selama perkuliahan, serta memberikan dukungan serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada seluruh member BTS melalui karya – karyanya yang selalu menemani dan memberi semangat kepada penulis dalam menulis skripsi.
13. Kepada seluruh rekan yang tidak dapat penulis sebutkan satu – persatu, atas bantuan, kritik, dan saran yang telah diberikan kepada penulis.

Akhir kata penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya apabila terdapat banyak kesalahan dan kekurangan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan khususnya penulis sendiri sebagai mahasiswa Universitas Darma Persada.

Penulis

(Anisya Noviyanti)

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
概要.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Penelitian Yang Relevan	3
1.3 Identifikasi Masalah	4
1.4 Pembatasan Masalah	4
1.5 Perumusan Masalah	4
1.6 Tujuan Penelitian	5
1.7 Landasan Teori	5
1.7.1 Penerapan	5
1.7.2 Shokuiku	5
1.7.3 Pengaruh	6
1.7.4 Pola hidup	7
1.7.5 Masyarakat	7
1.7.6 Lanjut Usia	8
1.8 Metode Penelitian	9
1.9 Manfaat Penelitian	9
1.10 Sistematika Penelitian	9
BAB II SEJARAH SHOKUIKU DAN PENERAPANNYA PADA MASYARAKAT JEPANG	11
2.1 Sejarah awal terbentuknya shokuiku	11
2.1.1 Shokuiku Periode Meiji dan Taisho	11
2.1.2 Shokuiku Setelah Perang Dunia II	13
2.2 Penerapan Shokuiku	15
2.2.1 Program Dasar Awal Promosi Shokuiku	15

2.2.2	Program Dasar Kedua Promosi <i>Shokuiku</i>	21
2.2.3	Program Dasar Ketiga Promosi <i>Shokuiku</i>	24
BAB III KANDUNGAN NUTRISI PADA POLA MAKAN <i>SHOKUIKU</i> DAN TINGKAT HARAPAN HIDUP MASYARAKAT JEPANG		29
3.1	Kandungan Nutrisi Pada Pola Makan <i>Shokuiku</i>	29
3.2	Harapan Hidup masyarakat Jepang.....	36
3.2.1	Harapan Hidup Masyarakat Jepang Zaman Meiji – PD II	36
3.2.2	Harapan Hidup Masyarakat Jepang Setelah Adanya <i>Shokuiku</i>	39
BAB IV SIMPULAN.....		49
DAFTAR PUSTAKA.....		50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tabel peristiwa perkembangan Nutrisi di Jepang	13
Gambar 2. 2 Kebijakan Sistem Promosi <i>Shokuiku</i>	18
Gambar 2. 3 Rekomendasi Pola Makan Masyarakat Jepang	20
Gambar 2. 4 nilai target dengan nilai aktual dalam promosi <i>shokuiku</i> berdasarkan program dasar kedua promosi <i>shokuiku</i>	23
Gambar 2. 5 Siklus Projek Pangan	26
Gambar 2. 6 nilai target dengan nilai aktual dalam promosi <i>shokuiku</i> berdasarkan program dasar ketiga promosi <i>shokuiku</i>	27
Gambar 3. 1 Ilustrasi “Japanese Food Guide Spinning Top”	30
Gambar 3. 2 Tabel Porsi Makan dan Total Kalori dan Rekomendasi Pola Makan Jepang	31
Gambar 3. 3 Standar penyajian Japanese Food Guide Spinning Top.....	32
Gambar 3. 4 Tabel Nutrisi.....	34
Gambar 3. 5 Nabemono.....	34
Gambar 3. 6 Natto.....	35
Gambar 3. 7 Tabel populasi masyarakat Jepang periode Meiji.....	36
Gambar 3. 8 Tabel Populasi Masyarakat Jepang	37
Gambar 3. 9 Masakan Washoku	38
Gambar 3. 10 Hidangan Tradisional: (a) Okuizone dan (b) Osechi Ryori ...	39
Gambar 3. 11 Statistik Tingkat Populasi Lansia di Dunia	40
Gambar 3. 12 Grafik Populasi Masyarakat Jepang	41
Gambar 3. 13 Persentase Lansia Menurut Prefektur.....	42
Gambar 3. 14 Perubahan Dalam Harapan Hidup Sehat dan Rata – Rata Harapan Hidup.....	43
Gambar 3. 15 Rata – rata penggunaan garam sesuai usia	44
Gambar 3. 16 Persentase masyarakat yang berlatih mengurangi garam	44
Gambar 3. 17 Rata – rata asupan sayuran sesuai kategori usia.....	45
Gambar 3. 18 Persentase masyarakat yang mempraktikkan makan sayuran	46
Gambar 3. 19 Efek The Japanese Food Guide ST	47