

## BAB IV

### SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dari bab – bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa langkah – langkah penerapan *shokuiku* pada masyarakat Jepang berjalan dengan baik, dapat dilihat dari program – program yang dilakukan oleh pemerintah. Sebelum adanya *shokuiku*, pada periode Meiji dan Taisho (1868 – 1926) pemerintah Jepang membuat lembaga yang meneliti dan mengembangkan makanan bergizi untuk anak sekolah berupa makan siang sekolah. Setelah perang dunia II berakhir, Jepang dilanda kekurangan gizi dan penyakit tidak menular. Sehingga pemerintah Jepang melakukan penyuluhan tentang gizi untuk memerangi penyakit akibat gaya hidup. Semakin berkembangnya zaman, membuat pemerintah harus melakukan perbaikan terhadap ilmu gizinya, karena cepatnya perkembangan globalisasi membuat masyarakat menjadi ketergantungan terhadap makanan instant. Sehingga pemerintah memberlakukan program *shokuiku* yang dibentuk pada tahun 2005, serta diperbaharui setiap 5 tahun. Setelah diberlakukannya *shokuiku* kesehatan masyarakat Jepang menjadi lebih baik, sehingga berdampak pada tingkat harapan hidup yang tinggi.

Beberapa hal yang membuat *shokuiku* berpengaruh terhadap tingkat harapan hidup masyarakat Jepang melalui program – program yang di terapkan dalam *shokuiku* yaitu program *shokuiku* untuk anak muda yang bertujuan untuk melestarikan *shokuiku* dari generasi ke generasi, program makan siang sekolah untuk anak – anak , *Japanese food guide spinning top* yang merupakan panduan makan yang merekomendasikan porsi harian. Dalam *Japanese food guide spinning top* terdapat kombinasi berupa makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat, makanan utama yang merupakan sumber protein, makanan pendamping yang merupakan sumber vitamin dan mineral. kebiasaan mengonsumsi makanan yang sehat sangat diperlukan untuk pencegahan penyakit, terutama untuk pencegahan penyakit akibat gaya hidup, yang merupakan penyebab kematian terbesar di antara orang Jepang.