

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Jepang adalah salah satu negara yang dikenal dengan tingkat harapan hidup tertinggi di dunia. Harapan hidup orang Jepang mulai meningkat pesat pada tahun 1950-an dan saat ini menjadi salah satu yang tertinggi di dunia (Nanri et al, 2017: 2). Sekitar 70 tahun yang lalu yaitu pada tahun 1947, harapan hidup orang Jepang hanya mencapai angka 50 tahun untuk pria dan 54 tahun untuk wanita. Namun, pada 2013 Jepang tidak hanya mencapai harapan hidup tertinggi dengan usia 80,1 tahun untuk pria dan 86,4 tahun untuk wanita, tetapi juga harapan hidup sehat tertinggi dengan 71.1 tahun untuk pria, dan 75.6 tahun untuk wanita. Harapan hidup yang mencapai lebih dari 80 tahun pada pria untuk pertama kalinya diraih oleh Jepang (Tokudome et al, 2016: 2).

Terdapat beberapa aspek yang dapat meningkatkan kesehatan di Jepang, diantaranya yaitu; 1). Orang Jepang memperhatikan kesehatan dalam semua aspek di kehidupan sehari-hari mereka; 2). Orang Jepang sadar terhadap kesehatan. Di Jepang, pemeriksaan kesehatan secara rutin merupakan hal yang normal; 3). Makanan Jepang yang memiliki manfaat gizi yang seimbang dan pola makan orang Jepang yang telah meningkat bersamaan dengan perkembangan ekonomi selama lima dekade terakhir (Ikeda et al, 2011: 18).

Makanan Jepang atau yang disebut juga dengan *washoku* 和食, dibagi menjadi empat karakteristik oleh kementerian pertanian, kehutanan, dan perikanan Jepang; 1) menggunakan makanan segar yang banyak ditemukan di laut, gunung, dan juga di pedesaan dengan citarasa alami dari bahan makanan tersebut; 2) makanan yang

memiliki gizi dan manfaat yang seimbang untuk kesehatan; 3) disajikan dengan cara menekankan pada konsep keindahan alam dan musim; dan 4) memiliki menu yang sesuai dengan acara tahunan seperti tahun baru. Makanan dasar yang menjadi ciri khas pola makan Jepang terdiri dari kombinasi berikut, makanan pokok yaitu nasi disajikan dengan 1 sup dan 3 jenis hidangan (1 hidangan pembuka dan 2 hidangan lauk), ini dikenal juga dengan *ichi juu san sai* (一汁三菜). Struktur dan rasa dari masakan Jepang terdiri dari 5 rasa yaitu, asin, asam, pahit, manis dan pedas, yang dikenal dengan 五味 (*gomi*), dan 5 warna yaitu (merah/oranye, putih, kuning, biru/hijau, hitam/cokelat/ungu), disebut dengan 五色 (*goshiki*), dan terdapat 5 metode dalam pengolahan makanan yaitu, 生 *nama* (mentah), 蒸す *musu* (dikukus), 似る *niru* (direbus), 焼く *yaku* (dibakar), dan あげる *ageru* (digoreng), yang disebut dengan 五法 (*gohou*). Bahan yang digunakan dalam *washoku* banyak menggunakan jenis sayuran yang juga digunakan dalam diet tradisional Jepang (Muramoto et al, 2015 ; Nakamura et al, 2015).

Diet tradisional Jepang yang tinggi akan asupan ikan, produk kedelai dan rendahnya asupan lemak sampai saat ini masih diterapkan oleh masyarakat Jepang (Gabriel dan Uneyama 2018: 8). Ikan adalah sumber utama vitamin D dalam diet Jepang. Jenis ikan *Chum salmon* menjadi ikan yang paling banyak dikonsumsi yang mengandung 32 µg vitamin D per 100 g. Ikan jenis lain yang sering dikonsumsi yaitu *seabream* dan *shirasuboshi* atau *baby sardines* (Nakamura et al, 2002: 415-416), sedangkan kedelai yang juga menjadi salah satu bahan makanan dalam diet tradisional Jepang mengandung isoflavon yang bermanfaat untuk menghambat berbagai macam penyakit termasuk kanker, penyakit jantung dan penyakit radang panggul. Selain itu kedelai juga dilengkapi dengan kandungan gizi yang berpotensi untuk menyehatkan tubuh seperti protein, serat, mineral dan vitamin E dalam jumlah yang besar. Protein pada kedelai menghasilkan asam amino esensial yang dibutuhkan untuk kesehatan manusia. Protein yang terkandung dalam 250 gr kedelai setara dengan protein yang

terkandung dalam 3 L susu dan 1 kg daging atau 24 telur. Ini menandakan bahwa protein pada kedelai lebih tinggi dibandingkan dengan produk hewani lainnya. Kedelai juga mengandung kalsium, zat besi, fosfor dan menjadi sumber vitamin B kompleks (Rakasi, 2011; Nagata dan Shimizu, 2002).

Di Jepang kedelai dapat diolah menjadi berbagai macam jenis makanan seperti *miso*, *natto*, *shoyu*, *tofu*, *okara*, *moyashi*, *atsuage*, *aburage*, dan lain-lain. Terdapat dua jenis produk kedelai di Jepang, yaitu yang tidak melalui proses fermentasi, seperti *edamame* (kedelai rebus), *kinako* (tepung kedelai panggang), dan kedelai yang melewati proses fermentasi seperti *natto* 納豆 (Shimomura et al, 2015: 1).

Natto adalah makanan tradisional Jepang yang terbuat dari hasil fermentasi kacang kedelai rebus dengan bakteri *Bacillus subtilis natto*, dan memiliki ciri khas dengan adanya cairan kental yang menutupi kacang kedelai (Okamoto et al, 1995: 39). *Natto* adalah makanan yang tidak mahal dan memiliki kandungan gizi yang tinggi. *Natto* telah dikenal sebagai makanan sehat selama lebih dari 1000 tahun. *Natto* memiliki efek yang menguntungkan untuk kesehatan jantung dan tekanan darah. Karena kandungan gizi yang bermanfaat untuk kesehatan, *natto* dianggap sebagai salah satu makanan sehat. Oleh karena itu, kementerian pertanian, kehutanan, dan perikanan Jepang telah merekomendasikan untuk mengonsumsi *natto* setiap hari (Wickramasinghe, 2017: 44). Dalam jurnal yang berjudul *Natto characteristics as affected by steaming time, Bacillus strain, and fermentation time* menyatakan bahwa *natto* yang berkualitas baik harus ditutupi dengan cairan kental seperti serat sutra berwarna putih, memiliki rasa yang khas, tekstur lembut yang lezat, berwarna kuning muda dan lengket ketika dicampur atau diaduk dengan menggunakan sumpit (Wei et al, 2001: 167).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai *natto* sebagai makanan sehat dan bergizi dari Jepang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah dalam penelitian adalah:

1. Pola makan sehat Jepang sebagai salah satu faktor pendukung harapan hidup dan harapan sehat penduduk Jepang.
2. Bahan - bahan yang terkandung pada pola makan sehat yang diterapkan di Jepang.
3. Makanan berbahan dasar kedelai menjadi salah satu bahan dalam pola makan sehat Jepang.
4. Manfaat dan gizi yang terkandung pada *natto* sebagai salah satu produk olahan kedelai yang difermentasi dari Jepang.
5. Perkembangan *natto* di Jepang.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah perkembangan *natto* di Jepang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dalam penelitian ini perumusan masalahnya adalah:

1. Kapan kemunculan *natto* di Jepang ?
2. Bagaimanakah perkembangan *natto* di Jepang ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui awal kemunculan *natto* di Jepang.
2. Mengetahui perkembangan *natto* di Jepang.

1.6 Landasan Teori

1. Perkembangan

Banyak ahli yang memberikan definisi yang berbeda mengenai perkembangan namun memiliki inti yang sama. Menurut Dagun dalam kamus besar ilmu pengetahuan (1997: 837), perkembangan adalah transformasi perlahan – lahan yang memungkinkan suatu prinsip internal yang pada awalnya tersembunyi menjadi teraktualisasi, hal yang belum terbentuk menjadi terbentuk dan satu bentuk yang sudah ada menjadi bentuk yang lain.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008: 662) perkembangan adalah perihalan berkembang dan kata berkembang memiliki arti mekar, terbuka atau membentang, menjadi luas, besar dan banyak serta menjadi bertambah sempurna. Selain itu menurut Ahmadi (2005: 1) perkembangan merupakan suatu perubahan secara bertahap dengan tujuan menyempurnakan atau menjadi hasil yang lebih, sesuai kondisi dan situasi yang bersifat tetap dan maju.

Menurut Kamus filsafat (1996) didapatkan bahwa perkembangan merupakan gerakan yang hakiki sesuai dengan kodrat dan terjadi dalam perubahan waktu. Perpindahan dalam ruang merupakan sejauh memperoleh perubahan dalam waktu dan dalam suatu bentuk.

Perkembangan menurut Werner dalam Monks (2006: 1) adalah menunjuk pada perubahan yang bersifat tetap dan tidak dapat diulang atau diputar kembali. Perkembangan juga dapat diartikan sebagai proses yang kekal dan tetap yang menuju ke arah yang lebih tinggi. Teori yang memengaruhi perkembangan menurut Monks dan kawan-kawan (2006: 9) dipengaruhi oleh dua faktor yaitu teori yang memengaruhi dari dalam dan teori yang memengaruhi dari lingkungan.

1. Teori yang Memengaruhi Dari Dalam

Istilah perkembangan merupakan sinonim dari sebuah istilah evolusi.

Dalam teori ini dipengaruhi oleh bakat, potensi yang sudah ada pada awal kemunculannya.

2. Teori Lingkungan

Menurut teori ini perkembangan adalah bertambahnya potensi. Dalam teori ini dipengaruhi oleh kesempatan yang baik, sosialisasi, dan pengaruh kebudayaan.

Dari berbagai macam teori yang telah dijelaskan sebelumnya mengenai perkembangan, dapat disimpulkan bahwa perkembangan merupakan proses kematangan mencapai kesempurnaan dari semula belum terbentuk menjadi terbentuk yang turut dipengaruhi oleh faktor dari dalam dan faktor dari lingkungan. Perkembangan melibatkan tujuan untuk perubahan, maksudnya setiap tahun atau setiap harinya perlu adanya perkembangan agar terjadi perubahan yang lebih baik. Perkembangan dapat terjadi secara berkesinambungan di berbagai bidang dengan kecepatan yang berbeda-beda. Sama halnya dengan natto, pada natto telah mengalami proses perkembangan dari segi teknik dalam proses pembuatan maupun teknik dalam proses pengemasan yang telah dimulai dalam waktu yang cukup lama dari tahun ke tahun.

2. Natto

Natto menurut Suzuki et al dalam jurnal yang berjudul *Nattō ni yoru chihatsusei anafirakishī o kurikaeshita 1-rei* (2006: 833) adalah; “納豆は枯草金の一種 *Bacillus Subtilis* *Natto* を利用して大豆を発酵させた食品で

あり、本邦の伝統食品のひとつである”。Berdasarkan kalimat tersebut dapat dikatakan bahwa *natto* menurut Suzuki et al, adalah makanan yang dibuat melalui proses fermentasi kedelai dengan bantuan bakteri *Bacillus Subtilis Natto*.

Menurut Hisao Fujii (1986: 67); “納豆は蒸した大豆に納豆菌を作用させた我が国の伝統的発酵食品で、独特と強い糸引き性の粘質物がその特徴となっている”。 Berdasarkan kalimat tersebut dapat dikatakan bahwa pengertian *natto* menurut Hisao Fujii adalah makanan fermentasi tradisional Jepang yang dipengaruhi oleh *natto kin* (*nattokinase*) yang terdapat pada kedelai yang telah dikukus, memiliki ciri khas berupa rasa yang unik dan lender yang berserat (Fujii, 1986: 67).

Sedangkan menurut Yamasaki Yoshio (1986: 93) “); 納豆は蒸大豆に納豆菌を作用させて、醗酵・発行熟成させたものであり、昔から楽しまれている加工食品である”。 Berdasarkan kalimat tersebut dapat dikatakan bahwa pengertian *natto* menurut Yamasaki Yoshio adalah makanan olahan yang telah populer sejak lama yang dibuat melalui proses fermentasi kedelai rebus dengan bantuan *Bacillus Subtilis* (Yamasaki, 1986: 93).

Menurut Sunagawa et al (2018: 504) *natto* adalah :

Natto is a traditional food made from fermented soybeans that has long been eaten in Japan. It has a balanced nutritional value and contains proteases that lower cholesterol, dissolve thrombi, and improve blood flow. Thus, it is an exceptional food that can help to improve public health. However, natto is sticky and highly pungent, so some individuals avoid eating it. Bacillus Subtilis var. natto is a bacterium that is used to ferment soybeans to produce natto. (Sunagawa et al, 2018: 504).

Berdasarkan pengertian yang diutarakan oleh Sunagawa dan kawan-kawan tersebut, *natto* adalah makanan tradisional yang dibuat dari kedelai yang telah difermentasi yang telah dikonsumsi di Jepang sejak lama. Memiliki nilai gizi yang seimbang dan mengandung protease yang dapat menurunkan kolesterol dan memperbaiki aliran darah. Dengan demikian, *natto* adalah makanan luar biasa yang dapat membantu meningkatkan kesehatan masyarakat.

Namun, *natto*, lengket dan memiliki aroma yang sangat tajam sehingga beberapa orang memilih untuk tidak memakannya. *Bacillus subtilis natto* adalah bakteri yang digunakan untuk memfermentasi kedelai untuk menghasilkan *natto*.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa, *natto* adalah makanan fermentasi yang berasal dari Jepang dan sudah sejak lama dikonsumsi di Jepang. *Natto* dibuat dengan cara mencampurkan kedelai yang telah dimasak dengan bakteri *bacillus subtilis natto*. *Natto* memiliki tekstur yang lengket dan bau yang sangat tajam, sehingga beberapa orang memilih untuk menjauhi *natto*. Namun, meski *natto* memiliki tekstur dan aroma yang tidak terlalu disukai, *natto* memiliki gizi yang seimbang sehingga dapat meningkatkan kesehatan masyarakat dan dapat dikategorikan sebagai makanan sehat.

1.7 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian yang bersifat pendekatan kualitatif yaitu metode yang digunakan dalam melakukan penelitian bersifat deskriptif yang menggunakan metode penelitian narasi atau paparan, dengan validasi data melalui metode kepustakaan yaitu mengumpulkan data, data-data dalam penelitian ini merupakan sumber-sumber kepustakaan yang diperoleh dari buku, jurnal, artikel, dan situs-situs internet yang berhubungan dengan topik penelitian, yaitu perkembangan *natto* di Jepang. Bahan yang digunakan dalam penulisan skripsi ini diperoleh dari buku – buku di perpustakaan Universitas Indonesia, jurnal, tesis, artikel, dan penelusuran data melalui internet.

1.8 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dalam pembahasan ini adalah:

a. Bagi penulis

Menambah wawasan penulis mengenai ilmu pengetahuan tentang manfaat natto sebagai makanan sehat dan bergizi dari Jepang.

b. Bagi pembaca

Menambah wawasan pembaca serta menjadi bahan referensi dalam penelitian terkait manfaat natto sebagai makanan sehat dan bergizi dari Jepang.

1.9 Sistematika Penulisan

Bab I, bab ini merupakan bab pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, landasan teori, metode penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II, bab ini merupakan bab yang memaparkan perkembangan *natto* di Jepang

Bab III, bab ini merupakan bab yang berisi tentang *natto* sebagai makanan sehat dan bergizi dari Jepang

Bab IV, kesimpulan