

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jepang dikenal dengan negara yang masih menjunjung tinggi tradisi dan adat istiadat yang sudah dijalankan oleh para leluhur mereka. Seperti upacara minum teh, kaligrafi, *ikebana* (merangkai bunga), berkebun, serta arsitektur, lukisan, dan patung. Berbicara tentang negara Jepang, tidak luput oleh hal-hal yang dipenuhi dengan elemen futuristik dan tradisional dalam setiap aspek kehidupan. Salah satu elemen ini adalah masakan Jepang yang menggambarkan gaya hidup orang Jepang dari zaman ini dengan zaman terdahulunya. Budaya makanan telah dikembangkan dengan latar belakang lingkungan alam di sekitar masyarakat dan budaya yang unik di suatu negara atau wilayah.

Budaya makanan di Jepang telah dikembangkan dengan menggabungkan budaya asing dari Cina, Semenanjung Korea dan Asia Tenggara, dan dari negara-negara Eropa Barat di era modern. Sebagai hasilnya, berkembanglah *washoku* yang dapat dibanggakan oleh Jepang kepada dunia. Masyarakat Jepang tidak hanya memperhatikan hidangan yang disiapkan, tetapi juga metode memasak, struktur menu, piring dan mangkuk yang digunakan, dan bagaimana hidangan disajikan di atas meja dan bagaimana cara memakannya. Hal ini juga mencerminkan perasaan dan gaya yang unik bagi orang Jepang.

Jepang tidak hanya menyajikan estetika dalam makanan, namun manfaat dari makanan yang disajikan tersebut, sebagai contoh *Nattō*. *Nattō* merupakan makanan fermentasi tradisional Jepang yang dibuat dengan cara memfermentasi kacang kedelai rebus dengan *Bacillus Nattō*. *Nattō* memiliki manfaat bagi kesehatan menurut (Tomohiro & Kan, 2003 : 277) dalam buku “*Handbook of Fermented Functional Foods*” bab “*A Soybean Food Made by Fermenting Cooked Soybeans with Bacillus subtilis (Nattō)*” yang mana *Nattō* dianggap berpotensi sebagai probiotik. Di dalam *Nattō* sendiri terdapat kandungan vitamin K2 yang dapat membantu aktivitas koagulan dan mencegah osteoporosis. *Nattō* juga

mengandung isoflavon yang memiliki efek pencegahan terhadap kanker payudara dan prostat, osteoporosis, gejala menopause, dan penyakit jantung.

Nattō sendiri terbuat dari salah satu kacang-kacangan yaitu kacang kedelai. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa kacang memiliki berbagai manfaat dalam segi kesehatan. Kacang-kacangan dikonsumsi sebagai biji-bijian matang, biji yang belum matang, dan juga sebagai sayuran (daun dan polong). Kacang-kacangan adalah biji-bijian yang paling penting untuk dikonsumsi langsung oleh manusia di dunia. (Winham, 2008 : 202) menjelaskan mengenai profil nutri kacang-kacangan bahwa :

Beans have a nutritional profile that suits all ages, providing cholesterol-free protein, fiber, magnesium, potassium, B vitamins, resistant starch, and the more recently discovered phytonutrients. Their nutrient profile fits with the dietary needs of growing children and teenagers as well as adults. (Donna Winham, 2008 : 202)

Terjemahan

Kacang-kacangan memiliki profil nutrisi yang cocok untuk segala usia, menyediakan protein bebas kolesterol, serat, magnesium, kalium, vitamin B, pati resisten, dan fitonutrien yang baru-baru ini ditemukan. Profil nutrisinya sesuai dengan kebutuhan gizi anak-anak dan remaja yang sedang tumbuh serta orang dewasa. (Donna Winham, 2008 : 202)

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa kacang-kacangan memiliki profil nutrisi yang cocok untuk segala usia sebab memiliki kandungan protein bebas kolesterol, serat, magnesium, kalium, vitamin B, pati resisten, dan fitonutrien yang baru-baru ini ditemukan. Beberapa komponen kacang-kacangan dapat mengurangi penyakit kardiovaskular, menurunkan risiko penyakit jantung dan beberapa jenis kanker, mengurangi risiko terkena diabetes tipe 2 dan meningkatkan kontrol diabetes, juga menurunkan risiko hiperplasia prostat jinak (pembesaran kelenjar prostat non-kanker).

Selain *Nattō*, ada juga makanan lain yang mengandung kacang-kacangan berupa pasta, yaitu *Taiyaki*. Menurut (Enbutsu, 1993 : 46) dalam bukunya "*Old Tokyo*", di kota Ningyocho dekat Matsushia Jinja, terdapat toko populer bernama Yanagiya yang sering kali ramai dengan orang yang mengantre di depannya. Mereka menunggu untuk membeli wafel berbentuk ikan yang disebut *Taiyaki*. *Tai*

(ikan air tawar) dianggap sebagai ikan pembawa keberuntungan di Jepang dan bentuknya sering digunakan sebagai motif desain yang populer. Menurut kamus besar bahasa Jepang, *Daijisen Digital* dalam Kotobank Jepang mengartikan bahwa *Taiyaki* adalah :

和菓子の一種。鯛をかたどった焼き型に小麦粉・砂糖などを水で溶いた生地を流し入れて焼き、あずきあんをのせ、その上を生地でおおって対の型をかませ裏返して焼くか、同時に対の型で生地を焼いて合わせるかして作った菓子。あんの代わりにカスタードクリームなどを入れたものもある。

(*Wagashi no isshu. Tai o katadotta yaki-gata ni komugiko satō nado o mizu de toita kiji o nagashiirete yaki, azuki an o nose, sono Jō o kiji de ōtte tai no kata o kabuse uragaeshite yaku ka, dōjini tai no kata de kiji o yaite awaseru ka shite tsukutta kashi. An no kawari ni kasutādokurīmu nado o ireta mono mo aru.*)

Terjemahan :

Sejenis penganan manis khas Jepang. Makanan manis yang dibuat dengan menuangkan adonan tepung, gula, dan bahan lainnya yang dilarutkan dalam air ke dalam cetakan kue berbentuk ikan air tawar, kemudian dipanggang, dilapisi dengan pasta kacang azuki, lalu ditutup dengan adonan, dibalik dan dipanggang di cetakan kedua, atau memanggang adonan di cetakan kedua dan menggabungkan kedua cetakan tersebut secara bersamaan. Ada juga yang diisi dengan krim custard sebagai pengganti pasta kacang manis.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa *Taiyaki* (鯛焼き) adalah kue atau cemilan manis khas Jepang berbentuk wafel yang diisi dengan pasta kacang merah (餡 yang manis, dibuat dengan cetakan besi berbentuk ikan yang menyerupai *Tai* (ikan air tawar merah). *Taiyaki* terkadang juga diisi dengan isian lain seperti puding, cokelat, nutella, krim custard, atau keju. *Taiyaki* dapat ditemukan di bazar dan festival jalanan Jepang atau toko khusus menjual kue.

Berbicara tentang taiyaki, tidak lengkap rasanya jika tidak membahas pasta kacang merah yang biasa disebut *Anko*. *Anko* (餡 adalah pasta manis yang tersedia dalam warna merah, hijau dan banyak warna di antaranya. (Passmore, 1991 : 234) menjelaskan pembuatan *Anko* sebagai berikut ini :

An important ingredient in Chinese and Japanese cooking, sweet red bean paste is made by boiling the red adzuki bean and mashing it to a paste with lard or oil, then cooking it until it is fairly dry or thick. In Japan, red bean paste is made in two textures: the smooth purée is koshi-an and the chunky version, with the beans only partly crushed, is tsubushi-an. It is a filling for cakes and sweet buns, and is used in several desserts. (Passmore, 1991 : 234)

Terjemahan

Bahan penting dalam masakan Cina dan Jepang, pasta kacang merah manis dibuat dengan merebus kacang merah adzuki dan menumbuknya hingga menjadi pasta dengan lemak babi atau minyak, kemudian memasaknya hingga cukup kering atau kental. Di Jepang, pasta kacang merah dibuat dalam dua tekstur: pasta yang lebih halus disebut *koshi-an* dan versi yang lebih kasar, dengan kacang yang hanya dihancurkan sebagian, disebut *tsubushi-an*. Pasta ini merupakan isian untuk kue dan roti manis, serta digunakan dalam beberapa hidangan penutup.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pembuatan *Anko* dilakukan dengan merebus kacang adzuki dan menumbuknya hingga menjadi pasta dan dimasak kembali hingga kering atau kental. Dijelaskan juga bahwa *Anko* terdiri dari dua tekstur, yaitu tekstur yang lebih halus disebut *Koshi-an* (漉し餡) dan yang lebih kasar disebut *Tsubushi-an* (つぶし餡). *Anko* dipakai untuk isian kue dan roti manis, serta beberapa hidangan penutup. (Medicine, 1944 : 4) menyatakan bahwa *Anko* juga digunakan sebagai penutup pada beberapa kue beras, sedangkan untuk salad, *Anko* dipakai bersama dengan saus cuka Jepang yang terbuat dari cuka kecap asin, dan gula di atas mentimun yang diiris tipis atau bayam rebus dingin akan terasa lebih sesuai dengan kebiasaan makan orang Jepang.

Berdasarkan pernyataan Passmore, Jacki di atas disebutkan bahwa *Anko* terbuat dari kacang yang disebut adzuki. Menurut (Piper, 1908 : 253), kacang adzuki (*Phaseolus Angularis*) adalah tanaman asli Asia Tenggara, yang sebagian besar ditanam untuk makanan manusia di Cina dan Jepang, dan pada skala yang lebih kecil di India. Di Jepang, kacang adzuki memiliki harga yang lebih tinggi daripada kacang lainnya, jenis kacang berwarna merah yang paling banyak digunakan. Di setiap kota di Jepang terdapat toko-toko yang menjual kacang adzuki dan tepung kacang adzuki, dan di antara kue dan penganan yang paling umum adalah yang seluruhnya atau sebagian terbuat dari tepung kacang adzuki (Piper, C.V.; Morse, W.J. (1914 : 32)). (Duke, 1981 : 288) menyatakan bahwa kacang adzuki tumbuh terutama di Timur, dikeringkan dan digunakan untuk makanan manusia, baik dimasak utuh atau dibuat menjadi makanan yang digunakan dalam sup, kue, atau manisan. Kacang adzuki dapat ditumbuk seperti jagung, digunakan sebagai pengganti kopi, atau manisan yang disebut *Amanattō* (甘納豆) dengan cara

direbus dengan gula. Tepungnya juga dapat digunakan untuk sampo dan membuat krim wajah.

Bagi sebagian besar orang yang tinggal di negara non-Asia, ide pertama yang mungkin muncul ketika memikirkan kacang adalah makanan gurih, dan bagi mereka yang berasal dari negara Asia selain Jepang, mungkin menganggapnya sebagai makanan manis. Meskipun begitu, di Jepang tidak akan ditemukan jenis kacang yang gurih: kacang merah dan kacang hitam biasanya ditemukan dalam berbagai bentuk, tetapi semuanya terasa manis. Namun, kacang manis memiliki rasa yang unik dan lezat yang sempurna untuk digunakan dalam berbagai hidangan penutup, contohnya kacang lima, kacang hijau, dan kacang adzuki. Secara tradisional, kacang adzuki telah dikonsumsi sebagai makanan dan sangat populer di negara-negara Asia. Biasanya kacang ini diberi pemanis sebelum disantap dalam masakan Asia Timur. Secara khusus, kacang ini sering direbus dengan gula, menghasilkan pasta kacang merah yaitu bahan yang sangat umum di semua jenis masakan. Contohnya masakan Cina yang terkenal, seperti *Tangyuan* (湯圓, Kue Bulan), dan *Baozi* (湯圓). Di sisi lain ada juga masakan Jepang, seperti *Anpan* (餡餅), *Dorayaki* (どら焼き), *Imagawayaki* (今川焼き), *Manjū* (饅頭), *Anmitsu* (あんみつ), *Taiyaki* (鯛焼き), dan *Daifuku* (大福餅).

Kacang adzuki memiliki berbagai manfaat di berbagai hal, baik segi kesehatan ataupun kecantikan. Dari segi kesehatan kacang adzuki memiliki manfaat sebagai efek anti-oksidatif, efek perlindungan hati, efek anti-diabetes, efek pengaturan tekanan darah, efek anti-obesitas, dan efek anti-kanker. Beberapa ilmuwan pun menjelaskan bahwa nutrisi yang terkandung dalam kacang adzuki sangat bagus untuk diet. Di sisi kecantikan, kacang adzuki membantu mengangkat sel kulit mati dan membersihkan pori-pori dengan mengeluarkan sebum yang menyumbat pori-pori, kotoran dan bakteri yang dapat menyebabkan noda hitam di kulit.

Kacang adzuki telah menjadi makanan yang sangat populer di Jepang, bahkan menjadi bagian integral dari budaya Jepang. Sebagai bagian dari upaya memahami lebih dalam kebudayaan Jepang, Universitas Darma Persada di Jakarta Timur mempelajari bahasa dan kebudayaan Jepang dengan seksama. Oleh karena itu,

penulis mengambil tema dengan responden yang sedang menempuh pendidikan di sana, angkatan 2021-2022 dikarenakan penulis ingin memiliki data terbaru dengan Mahasiswa yang masih aktif dalam perkuliahan sehingga memudahkan dalam mendapatkan data.

Sebagai data tambahan untuk menunjang bahwa penelitian dengan tema ini penting, penulis membuat angket mengenai kacang adzuki yang dibagikan kepada Mahasiswa pembelajar Bahasa Jepang khususnya Mahasiswa Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang Angkatan 2021-2022 Universitas Darma Persada sebanyak 50 orang sebagai sampel. Berikut data hasil penyebaran angket tersebut:

Tabel 1. 1 Hasil Kuesioner Minat Mahasiswa Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang Angkatan 2021-2022 Universitas Darma Persada Terhadap Manfaat Kacang Adzuki bagi Kesehatan.

Pertanyaan	Jawaban Kuesioner
Apakah Anda mengetahui tentang berbagai kuliner Jepang?	84% menjawab 'Ya' 16% menjawab 'Tidak'
Apakah Anda berminat mengetahui tentang kuliner Jepang?	98% menjawab 'Ya' 2% menjawab 'Tidak'
Apakah Anda mengetahui tentang berbagai kuliner berbahan dasar kacang adzuki?	32% menjawab 'Ya' 68% menjawab 'Tidak'
Apakah Anda berminat mengetahui tentang berbagai kuliner Jepang berbahan dasar kacang adzuki?	88% menjawab 'Ya' 12% menjawab 'Tidak'
Apakah Anda mengetahui tentang manfaat kacang adzuki dalam bidang kesehatan?	22% menjawab 'Ya' 78% menjawab 'Tidak'
Apakah Anda berminat mengetahui tentang manfaat kacang adzuki dalam bidang kesehatan?	86% menjawab 'Ya' 14% menjawab 'Tidak'

Berdasarkan kuesioner di atas didapatkan bahwa sebagian besar calon responden telah mengetahui tentang berbagai kuliner Jepang berbahan dasar kacang adzuki dan tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang manfaatnya bagi

kesehatan dan budaya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti atau menganalisis manfaat kacang adzuki yang ada dalam kuliner atau makanan Jepang dari segi kesehatan dan budayanya lebih lanjut dengan judul “**Manfaat Kacang Adzuki dari Segi Kesehatan Menurut Konsep Yao et al dan Kebudayaan Jepang**”.

1.2 Penelitian yang Relevan

1. Hasil penelitian Srishti Agarwal dan Ekta Singh Chauhan (2019) yang berjudul “*Adzuki Beans : Physical and Nutritional Characteristics of Beans and Its Health Benefits*”. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa kacang adzuki kaya akan nutrisi dan memiliki potensi besar sebagai makanan fungsional global untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit. Persamaan penelitian di atas dengan skripsi penulis yaitu ada pembahasan dan penjelasan tentang nutrisi dan manfaat kacang adzuki untuk kesehatan. Perbedaan penelitian di atas dengan skripsi penulis yaitu tidak ada penjelasan tentang makanan apa saja yang bersangkutan dengan kacang adzuki.
2. Hasil penelitian Lixia Wang, Jie Wang, Xuzhen Cheng (2019) pada *Advances in Plant Breeding Strategies: Legumes, Volume 7* berjudul “*Adzuki Bean (Vigna angularis (Willd.) Ohwi & Ohashi) Breeding*”. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa di negara-negara Asia, kacang adzuki adalah sumber makanan yang dapat menyuburkan tanah dan telah dibudidayakan cukup lama di berbagai negara Asia. Persamaan penelitian di atas dengan skripsi penulis yaitu ada pembahasan dan penjelasan tentang manfaat kacang adzuki dari sisi kesehatan. Perbedaan penelitian di atas dengan skripsi penulis yaitu tidak ada penjelasan tentang budaya makan di Jepang khususnya mengenai filosofi kacang adzuki.
3. Hasil penelitian Samir Amin, Carl : Borchgrevink (2021) pada *Dry Beans and Pulses: Production, Processing, and Nutrition, Second Edition* berjudul “*A Culinology ® Perspective of Dry Beans and Other Pulses*”. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa kacang-kacangan dapat

ditemukan di setiap masakan di dunia, di mana kacang-kacangan memainkan peran penting dalam hal nutrisi, ekonomi, dan kuliner sehingga harus terus dibudidayakan sebagai makanan yang penting oleh para juru masak, ahli kuliner, dan konsumen. Persamaan penelitian di atas dengan skripsi penulis yaitu ada pembahasan dan penjelasan mengenai peran penting kacang-kacangan khususnya kacang adzuki dalam kuliner sehingga harus dibudidayakan. Perbedaan penelitian di atas dengan skripsi penulis yaitu tidak ada penjelasan tentang makanan apa saja yang bersangkutan dengan kacang adzuki.

4. Hasil penelitian Yao Wang et al (2022) yang berjudul “*Nutritional Composition, Efficacy, and Processing of Vigna angularis (Adzuki Bean) for the Human Diet: An Overview*”. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa kacang adzuki memiliki protein tinggi dan zat-zat lain yang dapat mencegah berbagai penyakit. Persamaan penelitian di atas dengan skripsi penulis yaitu ada pembahasan dan penjelasan mengenai kandungan kacang adzuki serta manfaatnya bagi kesehatan. Perbedaan penelitian di atas dengan skripsi penulis yaitu tidak ada penjelasan tentang makanan apa saja yang bersangkutan dengan kacang adzuki, habitatnya, serta keunikannya dibandingkan dengan kacang lain.

1.3 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana makanan Jepang tidak hanya memiliki nilai estetis, tetapi juga mengandung unsur budaya dan memberikan manfaat kesehatan yang beragam.
2. Bagaimana penggambaran gaya hidup masyarakat Jepang dari zaman ke zaman tercermin dalam beragam kulinernya.
3. Perbedaan pandangan masyarakat yang tinggal di negara non-Asia dengan masyarakat Asia selain Jepang mengenai kacang.

4. Pemahaman budaya makan di Jepang serta konsep Yao et al mengenai manfaat kacang adzuki dari segi kesehatan berdasarkan kuesioner Mahasiswa program studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang angkatan 2021-2022 Universitas Darma Persada.
5. Mengapa makanan Jepang, terutama kue dan manisannya, sebagian besar menggunakan kacang adzuki sebagai bahan dasar.

1.4 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah manfaat kacang adzuki dalam segi kesehatan menurut konsep Yao et al dan budaya makan di Jepang berdasarkan kuesioner Mahasiswa Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang angkatan 2021-2022 Universitas Darma Persada.

1.5 Perumusan Masalah

Dari beberapa uraian yang telah dikemukakan pada bagian latar belakang tersebut, penulis dapat merumuskan permasalahannya sebagai berikut :

1. Bagaimana asal usul kacang adzuki hingga masuk ke Jepang?
2. Apakah keistimewaan kacang adzuki di antara jenis kacang lain?
3. Apa sajakah budaya makan di Jepang dan manfaat kacang adzuki dari segi kesehatan menurut konsep Yao et al berdasarkan kuesioner mahasiswa Angkatan 2021-2022 Bahasa dan Kebudayaan Jepang Universitas Darma Persada?

1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka dapat diketahui tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui asal usul kacang adzuki.
2. Untuk mengetahui keistimewaan kacang adzuki dibandingkan jenis kacang lainnya.
3. Untuk mengetahui budaya makan di Jepang dan berbagai manfaat kacang adzuki dari segi kesehatan menurut konsep Yao et al dan budayanya

berdasarkan kuesioner Mahasiswa Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang Angkatan 2021-2022 Universitas Darma Persada.

1.7 Landasan Teori

1. Kacang Adzuki

Menurut (Hosking, 1996 : 16) kacang adzuki adalah kacang merah kecil yang sangat disukai orang Jepang, merupakan bahan dari *sekihan*, sejak dulu telah dimasak dengan nasi, dan menjadi bahan utama membuat *Anko*.

Kacang adzuki adalah kacang kecil berwarna merah mengkilap yang digunakan untuk membuat *Anko* (pasta kacang merah manis) dan *Sekihan* (nasi kacang merah). (Hachisu, 2012 : 44)

Definisi kacang adzuki menurut (Collins, 2010 : 13) adalah kacang yang berasal dari Jepang, mengandung protein tinggi dan kaya akan vitamin dan mineral, serta biasa digunakan untuk membuat pasta kacang merah.

Berdasarkan pendapat beberapa pakar di atas dapat disimpulkan bahwa kacang adzuki adalah kacang kecil berwarna merah berasal dari Jepang, yang biasa digunakan untuk membuat berbagai jenis makanan Jepang.

2. Kesehatan

Menurut *World Health Organization (WHO)*, kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Hal ini berarti kesehatan seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental, dan sosial saja, tapi juga dapat diukur dari aspek produktivitasnya dalam arti mempunyai pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomi.

Menurut Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009, kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. (Notoatmodjo, 2012 : 48). Sedangkan menurut (Yao Wang, 2022 : 6), manfaat bagi kesehatan yaitu mengandung aktivitas biologis seperti antioksidan, anti-inflamasi, dan sifat anti-bakteri, yang mengandung beberapa komponen zat kimia. Dalam kacang adzuki ditemukan bahwa terdapat zat fitokimia yang memiliki manfaat seperti disebutkan di atas.

Adzuki beans are also a traditional medicine that have been used as a diuretic and antidote, as well as to alleviate symptoms of dropsy and beriberi in China. Therefore, research on adzuki beans and extracts of adzuki beans have long fascinated scientists. Phytochemicals are non-nutritive, vegetative secondary components, with significant differences in biochemistry, source distribution, and physiological effects. Their biological activities, such as antioxidant, anti-inflammatory, and antibacterial properties, have also been described to provide important, meaningful benefits to human health. In studies on adzuki beans, it has been found that they are rich in phytochemicals, with important meaning for human health. (Yao et al (2022:6))

Terjemahan

Kacang adzuki juga merupakan obat tradisional yang telah digunakan sebagai diuretik dan penawar racun, serta untuk meringankan gejala penyakit gembur-gembur dan beri-beri di Cina. Oleh karena itu, penelitian tentang kacang adzuki dan ekstrak kacang adzuki telah lama menarik perhatian para ilmuwan. Fitokimia adalah komponen sekunder non-nutrisi, vegetatif, dengan perbedaan yang signifikan dalam biokimia, distribusi sumber, dan efek fisiologis. Aktivitas biologisnya, seperti antioksidan, anti-inflamasi, dan sifat anti-bakteri, juga telah dijelaskan untuk memberikan manfaat yang penting dan berarti bagi kesehatan manusia. Dalam penelitian tentang kacang adzuki, telah ditemukan bahwa kacang ini kaya akan fitokimia, yang memiliki arti penting bagi kesehatan manusia.

Berdasarkan pendapat beberapa pakar di atas dapat dijelaskan bahwa manfaat bagi kesehatan adalah keadaan di mana makhluk hidup merasa sehat dikarenakan adanya aktivitas biologi yang terjadi dalam tubuh.

3. Washoku

Menurut Profesor Kumakura Isao, Presiden Majelis Nasional Pelestarian dan Kelanjutan Budaya *Washoku*, prinsip-prinsip utama *washoku* adalah makanan pokok (nasi) yang dilengkapi dengan berbagai macam lauk-pauk, sup, dan acar. (Gabriel et al. 2018 : 3)

Komite Antar-Pemerintah UNESCO untuk Perlindungan Warisan Budaya Non-Benda pada bulan Maret 2012, *washoku* didefinisikan sebagai praktik sosial yang melibatkan keterampilan, pengetahuan, praktik, dan tradisi yang komprehensif terkait dengan produksi, pemrosesan, persiapan, dan konsumsi makanan, di sisi lain untuk menekankan semangat esensial dalam menghormati alam dan menggunakan sumber daya alam secara berkelanjutan. (UNESCO 2013 : 3).

そう考えると「和食」とは料理というだけでなく“食べることに関する日本人の慣習”ともいえる。日本人がその環境のなかで生み出し、築き上げてきた食の知恵や工夫や慣習。それを編み出した人々など、有形無形のすべてを「和食」と呼び、日本人の伝統的な食文化を総称する言葉として、見てみよう。(MAFF 2013 : 3)

(Sō kangaeru to "washoku" to wa ryōri to iu dake de naku "taberu koto ni kansuru Nihonjin no kanjū" to mo ieru. Nihonjin ga sono kankyō no naka de umidashi, kizukiagete kita shoku no chie ya kufū ya kanjū. Sore o ami dashita hitobito nado, yūkei mukei no subete o "washoku" to yobi, Nihonjin no dentōteki na shoku bunka o sōshō suru kotoba toshite, mite miyō.)

Terjemahan

Jika dipikirkan lebih dalam, "washoku" tidak hanya sebatas tentang masakan, melainkan mencerminkan "kebiasaan makan orang Jepang". Ini melibatkan kebijaksanaan, kreativitas, dan tradisi makanan yang telah dibangun dan diwariskan oleh orang Jepang dalam lingkungan mereka. Semua aspek, baik yang konkret maupun yang abstrak, termasuk orang-orang yang menciptakannya, disebut sebagai "washoku" yang mencerminkan kekayaan budaya makanan tradisional Jepang. (MAFF 2013 : 3)

Berdasarkan pendapat beberapa pakar di atas dapat disimpulkan bahwa *washoku* bukan hanya sekadar jenis masakan, tetapi juga sebuah warisan budaya yang melibatkan keterampilan, pengetahuan, dan tradisi dalam memproduksi, memproses, dan menyajikan makanan Jepang. Hal ini mencerminkan hubungan yang erat antara masyarakat Jepang dengan alam dan nilai-nilai keberlanjutan, serta menunjukkan kebijaksanaan, kreativitas, dan kekayaan budaya dalam kebiasaan makan orang Jepang.

1.8 Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan deskriptif analisis. Deskriptif kualitatif pada analisis menurut Wibowo (2011 : 43) adalah penggambaran secara kualitatif fakta, data atau objek material yang bukan berupa rangkaian angka, melainkan berupa ungkapan bahasa atau wacana (apapun itu bentuknya) melalui interpretasi yang tepat dan sistematis sehingga jenis penulisan ini sesuai dengan penulisan penulis karena data yang dikumpulkan berupa kalimat deskripsi manfaat kacang adzuki dalam kuliner Jepang dari segi kesehatan menurut konsep ahli.

Sumber data yang diperoleh berasal dari buku-buku, karya ilmiah, tesis, disertasi, ensiklopedia, internet, dan sumber-sumber lain. Dengan kajian pustaka ini penulis dapat mencari dan memanfaatkan data-data dengan buku, artikel, jurnal, internet dan e-book yang berkaitan dengan penelitian. Lalu penulis akan melakukan pengumpulan data dengan menggunakan survei melalui penyebaran kuesioner atau angket dengan Google Form kepada 65 Mahasiswa Prodi Bahasa dan Kebudayaan Jepang, Universitas Darma Persada sebagai objek sasaran dari penelitian. Buku yang dijadikan sebagai referensi utama dalam penelitian ini adalah buku yang berjudul “*Advances in Plant Breeding Strategies: Legumes*” pada bab “*Adzuki Bean (Vigna Angularis (Willd.) Ohwi & Ohashi) Breeding*” karangan Lixia Wang, Jie Wang, Xuzhen Cheng.

1.9 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Sebagai referensi penunjang untuk penelitian selanjutnya jika ada yang ingin meneliti dengan tema yang sama.

2. Manfaat Praktis

Dapat menambah wawasan atau ilmu tentang manfaatnya dari segi kesehatan yang terdapat pada kacang adzuki dalam kuliner atau makanan Jepang serta mengetahui berbagai olahannya.

1.10 Sistematika Penyusunan Skripsi

Penulisan skripsi ini terdiri dari empat bab dengan pembagian sebagai berikut :

Bab I merupakan bab pendahuluan yang memberikan gambaran umum mengenai penelitian ini, bab ini berisikan tentang latar belakang, penelitian yang relevan, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, landasan konsep, metode penelitian, serta sistematika penyusunan skripsi.

Bab II merupakan bab yang berisikan tentang jenis-jenis kacang, sejarah kacang adzuki, budaya makan di Jepang, proses pengolahannya, dan berbagai olahannya.

Bab III merupakan bab yang berisikan tentang konsep kesehatan menurut Yao et al, manfaat kacang adzuki menurut pakar kesehatan, dan analisis kuesioner dari Mahasiswa Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang Angkatan 2021-2022 Universitas Darma Persada tentang manfaat kacang adzuki dalam segi kesehatan menurut konsep Yao et al dan budayanya.

Bab IV merupakan bab terakhir yang merupakan hasil kesimpulan dari penelitian yang dapat diambil dari penelitian ini berdasarkan rumusan masalah dan hasil pengumpulan data dari respon Mahasiswa Prodi Bahasa dan Kebudayaan Jepang mengenai manfaat kacang adzuki dalam kuliner Jepang dari segi kesehatan.

