

## **BAB IV**

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis kuesioner, mahasiswa Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang Angkatan 2021-2022 Universitas Darma Persada mengakui manfaat kacang adzuki bagi kesehatan sesuai konsep Yao et al. Hal ini mencerminkan hubungan erat antara pemahaman kesehatan dan kebudayaan Jepang dalam pola makan sehari-hari. Dengan demikian, penggunaan kacang adzuki sebagai bagian dari pola budaya makan masyarakat Jepang dapat memperkaya pengetahuan mahasiswa tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui warisan budaya Jepang. Hal tersebut dapat disimpulkan menjadi :

Kacang adzuki (*Phaseolus Angularis*) adalah kacang yang cukup populer di Asia. Tanaman asli Asia Tenggara ini sebagian besar ditanam untuk makanan di Cina dan Jepang, dan pada skala yang lebih kecil di India. Biji kacang adzuki berkarbonisasi yang ditemukan dari situs arkeologi di Jepang khususnya Hokkaido menunjukkan sejarah penanaman lebih dari 3000 tahun. Kacang adzuki sensitif terhadap suhu, kelembaban dan cahaya. Kisaran suhu optimal untuk pertumbuhannya adalah 25-35°C. Hokkaido adalah wilayah produksi utama di mana mekanisme produksinya menggunakan teknologi canggih dalam produksi kacang adzuki sehingga menghasilkan produk kacang adzuki berkualitas tinggi. Pada budayanya, kacang adzuki dipercaya oleh masyarakat Jepang memiliki efek mengusir hawa negatif dan nasib buruk, sehingga sering digunakan acara-acara perayaan, upacara keagamaan Buddha seperti Festival Bon dan pemakaman.

Kacang adzuki memiliki keunikan dibandingkan dengan jenis kacang lain, yaitu dengan memiliki karakteristik bentuk rongga yang dalam yang dapat diamati di bawah cahaya terpolarisasi. Hal ini disebabkan oleh cara butiran ditempatkan di dalam matriks protein dan hal ini juga merupakan karakteristik butiran pati adzuki. Kacang adzuki tersedia dalam berbagai warna, mulai dari merah, coklat, hitam dan hijau, serta kombinasi warna yang berbeda tergantung habitat dan proses penanamannya. Kacang adzuki juga mengandung berbagai nutrisi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan antioksidan. Di Asia Timur, kacang

adzuki dikonsumsi dengan berbagai cara salah satunya dibuat menjadi pasta, bahan dasar manisan, sup, atau tepung terigu selama lebih dari 2000 tahun karena warna bijinya yang merah marun dan rasanya yang ringan; kacang ini biasanya disajikan pada malam perayaan seperti pernikahan, ulang tahun, atau pesta Tahun Baru.

Dalam penelitian ini juga dapat diketahui manfaat kacang adzuki dalam segi kesehatan menurut konsep Yao et al dan kebudayaan berdasarkan kuesioner Mahasiswa Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang Angkatan 2021-2022 Universitas Darma Persada. Terlihat bahwa mahasiswa setuju bahwa kacang adzuki memiliki manfaat antioksidan, aktivitas anti-bakteri, anti-inflamasi (peradangan), dan anti-hipolipidemik (kolesterol tinggi). Pemahaman mereka tersebut didukung oleh konsep hasil penelitian Yao et al.

