

**KEBERHASILAN PEMERINTAH JEPANG DALAM
MENGATASI OBESITAS MELALUI PROGRAM *SHOKUIKU*
PADA TAHUN 2017**

SKRIPSI



UMI LATIFAH

2020110189

PROGRAM STUDI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG

FAKULTAS BAHASA DAN BUDAYA

UNIVERSITAS DARMA PERSADA

2025

**KEBERHASILAN PEMERINTAH JEPANG DALAM
MENGATASI OBESITAS MELALUI PROGRAM *SHOKUIKU*
PADA TAHUN 2017**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Linguistik



UMI LATIFAH

2020110189

PROGRAM STUDI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG

FAKULTAS BAHASA DAN BUDAYA

UNIVERSITAS DARMA PERSADA

JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini merupakan karya ilmiah yang penulis susun sendiri di bawah bimbingan Indun Roosiani, M.Si. selaku Dosen Pembimbing I dan Tia Martia, M.Si. selaku Dosen Pembimbing II, bukan merupakan jiplakan atau karya orang lain. Sebagian atau seluruh isinya sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis sendiri.

Nama : Umi Latifah
NIM : 2020110189
Program Studi : Bahasa dan Kebudayaan Jepang
Fakultas : Bahasa dan Budaya

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa data dan judul tersebut merupakan hasil jiplakan atau plagiat dari karya tulis orang lain, maka sesuai dengan kode etik ilmiah, penulis menyatakan bersedia menerima sanksi termasuk pencopotan atau pembatalan gelar akademik oleh pihak Universitas Darma Persada.

Jakarta, 31 Juli 2025



Umi Latifah
2020110189

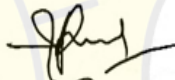


HALAMAN PERSETUJUAN LAYAK UJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Umi Latifah
NIM : 2020110189
Program Studi : Bahasa dan Kebudayaan Jepang
Fakultas : Bahasa dan Budaya
Judul Skripsi : Keberhasilan Pemerintah Jepang Dalam Mengatasi
Obesitas Melalui Program *Shokuiku* Pada Tahun 2017

Telah disetujui oleh :

Pembimbing I : Indun Roosiani, M.Si
Pembimbing II : Tia Martia, M.Si
Ketua Program Studi : Hayun Nurdiniyah, M.Si

()
()
()

Untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji pada Kamis, 31 Juli 2025 pada Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang, Fakultas Bahasa dan Budaya, Universitas Darma Persada.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Sarjana yang Berjudul :

Keberhasilan Pemerintah Jepang Dalam Mengatasi Obesitas Melalui Program
Shokuiku Pada Tahun 2017

Telah diterima dengan baik dan diujikan pada tanggal 31 Juli 2025 dihadapan
Panitia Sidang Skripsi Sarjana Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang
Fakultas Bahasa dan Budaya

Oleh

DEWAN PENGUJI

yang terdiri dari

Pembimbing I



(Indun Roosiani, M.Si)

Pembimbing II



(Tia Martia, M.Si)

Ketua Penguji



(Herlina Sunarti, M.Si)

Disahkan

**Ketua Program Studi
Bahasa dan Kebudayaan
Jepang**



(Hayun Nurdiniyah, M.Si)

**Dekan Fakultas Bahasa
dan Budaya**



(Dr. C. Dewi Hartati, M.Si)

ABSTRAK

Nama : Umi Latifah
NIM : 2020110189
Program Studi : Bahasa dan Kebudayaan Jepang
Judul : Keberhasilan Pemerintah Jepang Dalam Mengatasi
Obesitas Melalui Program *Shokuiku* Pada Tahun 2017

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keberhasilan pemerintah Jepang dalam mengatasi obesitas melalui program *shokuiku* dari tahun 2005 hingga 2017 yang merupakan inisiatif pendidikan makanan yang diintegrasikan dalam kebijakan kesehatan masyarakat. Obesitas telah menjadi masalah kesehatan global begitu pula di Jepang. Pada tahun 1980, masuknya pola makan *western* menggeserkan pola makan tradisional Jepang. Jumlah konsumsi daging dan makanan berlemak setiap tahun semakin meningkat dibandingkan konsumsi beras dan protein nabati sehingga pada awal tahun 2000-2003 terjadi obesitas yang didominasi oleh laki-laki berusia 20 tahun ke atas. Oleh karena itu pemerintah Jepang mengatasi obesitas melalui program *shokuiku* yang diterapkan tahun 2005. *Shokuiku* berarti pendidikan makanan, yang berfungsi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola makan sehat dan gaya hidup aktif. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan analisis melalui data sekunder yang bersumber dari buku, e-book, jurnal, dan artikel ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program *shokuiku* telah berhasil menurunkan obesitas di Jepang, sejak tahun 2007 sebesar 27% hingga tahun 2017 dengan jumlah sebesar 25,2%. Hal tersebut menunjukkan bahwa Jepang sebagai negara yang tingkat obesitasnya rendah.

Kata kunci : Pola makan, *shokuiku*, obesitas

概要

名前 : ウミ・ラティファール

学生番号 : 2020110189

学部学科 : 日本語と日本文化学科

タイトル : 2017年の食育プログラムによる肥満対策における
日本政府の成功

この研究は、公衆衛生政策に統合された食教育の取り組みである食育プログラムを2005年から2017年まで実施し、日本政府が肥満対策に成功したかどうかを分析することを目的としている。肥満は日本を含め世界的な健康問題となっている。1980年代には、西洋化された食習慣の流入により、伝統的な日本の食習慣が置き換えられた。肉や脂肪分の多い食品の消費量は、米や植物性タンパク質の消費量に比べて毎年増加しており、2000年初頭から2003年にかけては20歳以上の男性が圧倒的に多く肥満に悩まされていた。そのため、日本政府は2005年に実施された食育プログラムを通じて肥満問題に取り組みました。食育とは、健康的な食事と活動的なライフスタイルについての国民の意識を高めることを目的とした食育を意味する。使用される研究方法は、書籍、電子書籍、ジャーナル、科学論文から得た二次データによる分析アプローチによる定性的なものだ。研究結果によると、食育プログラムにより日本の肥満率は2007年の27%から2017年には25.2%に減少したという。このことから日本は肥満率が低い国だということがわかる。

キーワード : 食生活、食育、肥満

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat dan rahmatnya, dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Keberhasilan Pemerintah Jepang Dalam Mengatasi Obesitas Melalui Program *Shokuiku* Pada Tahun 2017”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Linguistik di Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang, Fakultas Bahasa dan Budaya, Universitas Darma Persada. Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada tahap penulisan skripsi ini, sangat sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Indun Roosiani, M.Si. selaku Dosen Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
2. Tia Martia, M.Si. selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk mengoreksi dan memberikan masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Herlina Sunarti, M.Si. selaku Ketua Sidang sekaligus Penasihat Akademik yang selalu membimbing dan memberikan masukan yang positif sejak awal perkuliahan sampai saat ini.
4. Hayun Nurdiniyah, M.Si. selaku Ketua Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang.
5. Dr. C. Dewi Hartati, M.Si selaku Dekan Fakultas Bahasa dan Budaya Universitas Darma Persada.
6. Para Dosen Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa studi di Universitas Darma Persada.
7. Para Staf dan Karyawan Fakultas Bahasa dan Budaya Universitas Darma Persada yang telah membantu penulis dalam proses administrasi selama masa studi di Universitas Darma Persada.

8. Kedua orang tua tersayang dan tercinta yaitu Bapak Moch Ramedon dan Ibu Sakiroh yang telah menjadi kekuatan terbesar dengan memberikan doa dan dukungan penuh dalam proses penulisan skripsi ini.
9. Kedua adik laki-laki tersayang yaitu M. Irfansyah A.R dan M. Daffa Syafiyullah. Dengan adanya kalian menjadikan motivasi untuk penulis berjuang lebih keras dan semangat lagi dalam menyelesaikan masa studi ini.

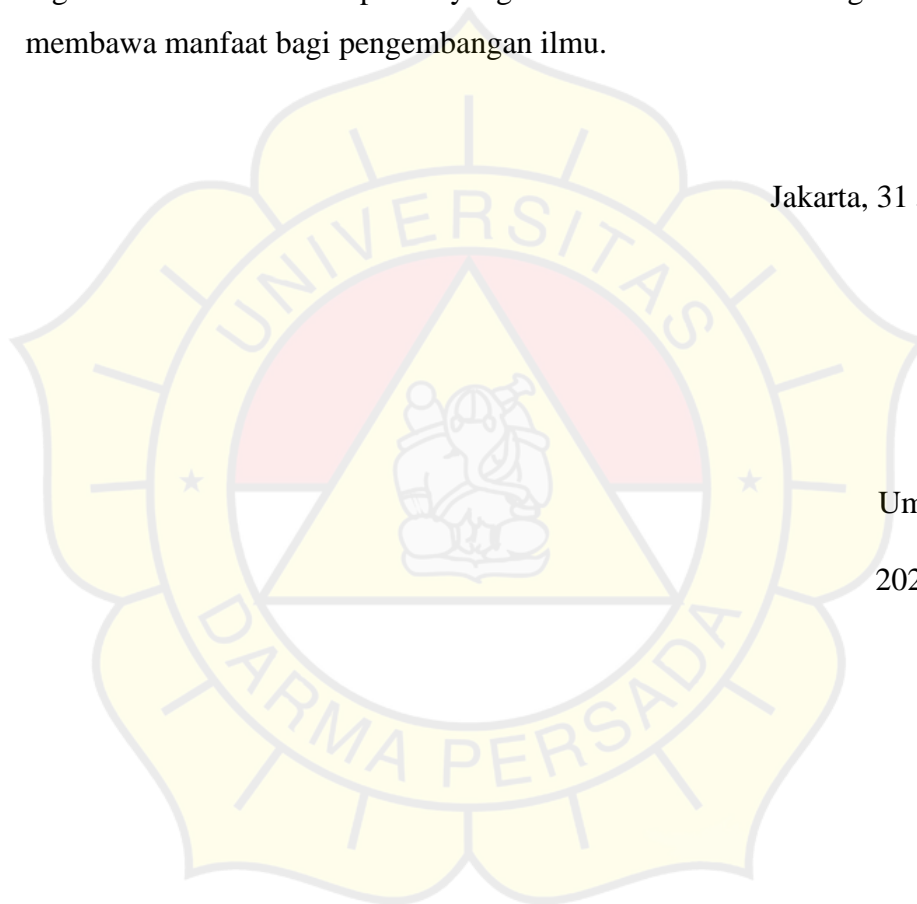
Akhir kata penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 31 Juli 2025

Penulis

Umi Latifah

2020110189



DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN LAYAK UJI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
概要	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Penelitian yang Relevan	5
1.3 Identifikasi Masalah	6
1.4 Pembatasan Masalah	6
1.5 Perumusan Masalah.....	6
1.6 Tujuan Penelitian.....	7
1.7 Landasan Teori	7
1.7.1 Pengaruh	7
1.7.2 <i>Shokuiku</i>	7
1.7.3 Pola Makan.....	9
1.7.4 Obesitas	10
1.8 Metode Penelitian.....	10

1.9 Manfaat Penelitian.....	11
1.9.1 Manfaat Teoritis	11
1.9.2 Manfaat Praktis.....	11
1.10 Sistematika Penyusunan Skripsi.....	11
BAB II SEJARAH <i>SHOKUIKU</i> DAN OBESITAS DI JEPANG	12
2.1 Definisi Obesitas	12
2.1.1 Obesitas di Jepang	14
2.1.2 Faktor Penyebab Obesitas	15
2.1.3 Klasifikasi Obesitas	16
2.1.4 Dampak Obesitas Terhadap Kesehatan	17
2.1.5 Upaya Pencegahan Obesitas.....	18
2.2 <i>Shokuiku</i> di Jepang	19
2.3 Pola Makan.....	24
2.3.1 Jenis Makanan	25
2.3.2 Frekuensi Makan	25
2.3.3 Jumlah Makan	25
2.4 Pola Makan Orang Jepang.....	26
2.5 Pola Makan Tradisional Jepang (<i>Washoku</i>)	26
BAB III KEBERHASILAN PEMERINTAH JEPANG DALAM MENGATASI OBESITAS MELALUI PROGRAM <i>SHOKUIKU</i> PADA TAHUN 2017	29
3.1 Promosi dan Penerapan Pola Makan <i>Shokuiku</i>	29
3.1.1 Program Dasar Promosi <i>Shokuiku</i>	29
3.1.2 Program Kedua Promosi <i>Shokuiku</i>	31
3.1.3 Program Ketiga Promosi <i>Shokuiku</i>	33

3.1.4 Pedoman Diet untuk Orang Jepang (<i>Dietary Guidelines for Japanese</i>).....	34
3.1.5 Panduan Makanan Jepang (<i>Japanese Food Guide Spinning Top</i>)	35
3.2 Faktor Penyebab Meningkatnya Tingkat Obesitas Pada Masyarakat Jepang	40
3.2.1 Perubahan Pola Makan	40
3.2.2 Penurunan Aktivitas Fisik	42
3.3 Tingkat Obesitas di Jepang.....	43
3.4 Analisis Keberhasilan Pemerintah Dalam Mengatasi Tingkat Obesitas di Jepang	45
3.4.1 Keberhasilan Menurunnya Tingkat Obesitas Tahun 2007	46
3.4.2 Keberhasilan Menurunnya Tingkat Obesitas Tahun 2012	47
3.4.3 Keberhasilan Menurunnya Tingkat Obesitas Tahun 2017	48
3.5 Keberhasilan Jepang Dalam Penurunan Obesitas Tingkat Dunia 2019	49
BAB IV SIMPULAN.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Target Program Dasar Ketiga <i>Shokuiku</i>	33
Tabel 3. 2 Jumlah nutrisi dalam bahan-bahan “ <i>Japanese Food Guide Spinning Top</i> ”.....	37
Tabel 3. 3 <i>Body Mass Index</i> (BMI) pada orang dewasa Jepang (2001).....	43
Tabel 3. 4 Keberhasilan Pemerintah Jepang Dalam Menurunkan Tingkat Obesitas di Jepang	49



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Klasifikasi Obesitas menurut JASSO dan WHO	16
Gambar 3. 1 <i>Shokuiku Policy Promotion System</i>	30
Gambar 3. 2 <i>Japanese Food Guide Spinning Top</i>	36
Gambar 3. 3 <i>Recommendation of Japanese dietary pattern</i>	39
Gambar 3. 4 Langkah Kaki Setiap Negara (2017).....	48



DAFTAR GRAFIK

Grafik 3. 1 Skor Pola Makan (2003-2015)	41
Grafik 3. 2 Transisi jumlah rata-rata langkah berjalan per hari (usia ≥ 20 tahun). 42	
Grafik 3. 3 Persentase BMI ≥ 25 kg/m ² (2003).....	44
Grafik 3. 4 Persentase Orang Melewatkan Sarapan (2003).....	44
Grafik 3. 5 Persentase Obesitas 2007.....	46
Grafik 3. 6 Presentase Obesitas 2012.....	47
Grafik 3. 7 Presentase Obesitas 2017.....	48
Grafik 3. 8 Prevalensi obesitas (BMI ≥ 30) di Jepang dan negara maju lainnya... 49	

