

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jepang adalah sebuah negara yang terletak di Asia Timur dengan teknologinya yang canggih dan perekonomian yang kuat. Jepang juga dikelilingi oleh banyak pulau yang menyumbang keanekaragaman budaya. Berbagai tradisi kesenian, festival atau *matsuri*, olahraga sampai dengan makanan masih dipertahankan hingga saat ini oleh masyarakat Jepang. Salah satunya budaya makan atau yang biasa disebut dengan *shoku bunka*.

Mengutip dari MAFF (2017)

食文化（しょくぶんか）は、食にまつわる文化を総称する概念であり、そこには食材、調理法といった食品に関わるものから、食器、マナー、外食産業などに至るまで多くの物事のあり方が含まれる。

Shoku bunka (shoku bunka) wa, shoku ni matsuwaru bunka o sōshō suru gainendeari, soko ni wa shokuzai, chōri-hō to itta shokuhin ni kakawaru mono kara, shokki, manā, gaishoku sangyō nado ni itaru made ōku no monogoto no arikata ga fukuma reru.

Terjemahan :

Budaya makanan (*shoku bunka*) adalah konsep yang mencakup secara umum budaya yang berkaitan dengan makanan, yang meliputi berbagai hal mulai dari bahan makanan, metode memasak, hingga peralatan makan, etika makan, dan industri makanan di luar rumah.

Sesuai dengan kutipan di atas maka *shoku bunka* adalah cerminan budaya yang menunjukkan tahapan awal memasak dari memproses bahan hingga cara penyajiannya untuk dihidangkan sekaligus memperkenalkan kuliner makanan. Sebagian besar masyarakat Jepang yang sudah berumah tangga, menerapkan *shoku bunka* dalam kehidupan sehari-hari melalui kebiasaan memasak di rumah dan mengonsumsinya sebagai bentuk menjaga dan melestarikan budaya makanan tradisional. Pola makan yang dikonsumsi didominasi oleh nasi, ikan, sayur-sayuran, sup miso dan lauk pauk yang rendah lemak dengan jumlah porsi yang kecil. Pola

makan inilah yang menjaga kebugaran tubuh masyarakat Jepang dan menjadikan Jepang sebagai salah satu negara dengan tingkat harapan hidup tertinggi di dunia.

Seiring berjalannya waktu pengaruh globalisasi, teknologi informasi, dan masuknya budaya barat mengubah cara pandang hidup seseorang dari yang awalnya tradisional menjadi lebih ke modern. Salah satunya terjadi pada perubahan pola makan. Industri jasa makanan kini mulai meluas sehingga budaya makan tradisional mengalami pergeseran. Saat ini masyarakat mulai terobsesi terhadap makanan cepat saji yang sedang populer, praktis dan mudah didapati dalam waktu singkat. Akan tetapi makanan cepat saji pengaruh dari negara barat tersebut terbuat dari bahan tepung yang tinggi kalori, gula dan lemak seperti *pizza*, *spaghetti*, *hamburger*, dan lain-lain. Pola makan inilah yang dapat menimbulkan kualitas gizi tidak seimbang. Bersamaan dengan menjalani pola hidup yang tidak sehat mencakup kurang berolahraga, konsumsi alkohol berlebihan, dan merokok dapat menyebabkan penyakit jantung, diabetes, hipertensi dan obesitas (Ganipiseti et al., 2023).

Obesitas adalah masalah kesehatan yang terjadi di berbagai kalangan negara. Obesitas merupakan kondisi berat badan mengalami kelebihan di atas rata-rata normal karena terjadi penumpukan lemak pada tubuh. Obesitas dapat mengenai semua kelompok usia mulai dari anak-anak hingga dewasa. Faktor yang memicu terjadinya obesitas bermacam-macam mulai dari genetik, psikologis, dan lingkungan. Penyebab tersering obesitas adalah faktor lingkungan, yaitu pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat. Untuk menilai bahwa seseorang mengalami obesitas dapat ditentukan dari perbandingan berat badan dengan tinggi badan pada *Body Mass Index* (BMI) serta rasio lingkaran pinggang dengan panggul.

Di negara Jepang menurut *Japan Society for the Study of Obesity* (JASSO) seseorang dikatakan obesitas apabila ukuran BMI ≥ 25 kg/m² dan lingkaran pinggang melebihi 85 cm pada laki-laki dan 90 cm pada perempuan. Menurut survei Kesehatan dan Gizi Nasional Jepang pada tahun 2000, masyarakat Jepang yang mengalami obesitas dengan ukuran BMI ≥ 25 sebanyak 26,8% pada laki-laki usia 30-60 tahun. Hal ini disebabkan oleh padatnya jadwal aktivitas sehingga melewatkan sarapan di pagi hari dan mengonsumsi makanan dengan jumlah kalori

yang besar dalam satu waktu. Sedangkan di kalangan wanita usia 20-29 tahun, mengalami kekurangan berat badan dengan BMI $\leq 18,5$ sebesar 24,2% karena mengikuti tren semakin kurus semakin cantik (Tanaka et al., 2005).

Sebagai tanggapan atas kondisi tersebut, pemerintah Jepang menginisiasi program nasional tentang pentingnya makanan bergizi untuk membangun dan melanjutkan kebiasaan makan sehat bagi masyarakatnya atau yang biasa diketahui dengan istilah *shokuiku*.

Mengutip dari MAFF (2020)

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

Shokuiku wa, ikiru ue de no kihondeatte, chiiku tokuiku taiiku no kiso to naru monodeari, samazamana keiken o tsūjite `shoku' ni kansuru chishiki to `shoku' o sentaku suru chikara o shūtoku shi, kenzen'na shokuseikatsu o jitsugen suru koto ga dekiru ningen o sodateru kotodesu.

Terjemahan :

Pendidikan gizi merupakan dasar dalam kehidupan, yang menjadi landasan bagi pendidikan intelektual, moral dan jasmani. Melalui berbagai pengalaman, pendidikan gizi bertujuan untuk membekali individu dengan pengetahuan tentang makanan dan kemampuan memilih makanan yang tepat, sehingga dapat mewujudkan pola makan yang sehat dan seimbang.

Sesuai dengan kutipan di atas makan *shokuiku* merupakan konsep pendidikan makanan yang menjadi dasar pondasi awal membangun kebiasaan masyarakat Jepang untuk membentuk pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. *Shokuiku* (食育) terdiri dari dua karakter kanji *shoku* (食) yang berarti “makan atau makanan” dan *iku* (育) yang berarti “pendidikan”, secara keseluruhan *shokuiku* yaitu “pendidikan makanan” atau “edukasi gizi”.

Pertama kali diperkenalkan di tahun 1898 oleh seorang dokter bernama Sagen Ishizuka. Bersamaan dengan pembangunan industri yang dimulai pada Restorasi Meiji (1868-1926) memberikan dampak negatif terhadap tercemarnya lingkungan sehingga pola makan masyarakat Jepang menjadi buruk lalu terkena penyakit tuberkulosis, beri-beri, dan kekurangan gizi. Pada tahun 1980 adanya pola

makan *western* seperti daging dan produk susu meningkatkan asupan protein hewani dan lemak. Sementara itu konsumsi biji-bijian dan beras yang merupakan asupan energi dari karbohidrat menurun dengan cepat. Konsumsi makanan yang mengandung lemak terlalu sering tanpa adanya karbohidrat yang berfungsi untuk menjaga kestabilan energi tubuh dapat menimbulkan penyakit tidak menular (PTM) dan obesitas. Di dalam buku karya tulisnya "*Diet for Health*" berisi tentang dampak diet terhadap kesehatan manusia. Ishizuka menekankan bahwa nutrisi dan pola makan seimbang yang ada pada *shokuiku* dapat melawan masalah penyakit tersebut dan meningkatkan gizi masyarakat Jepang (Kurotani, 2019:1).

Walaupun *shokuiku* sudah lama diperkenalkan dan hampir terlupakan, akan tetapi di tahun 2002 Rancangan Undang-Undang *Shokuiku* diajukan kembali pada saat *Liberal Democratic Party* (LDP). Kemudian di tahun 2005, Kantor Kabinet dipimpin oleh Junichiro Koizumi yang sekaligus menjabat sebagai ketua LDP mengesahkan undang-undang *shokuiku* atau dalam bahasa Jepang disebut dengan *Shokuiku Kihonhou* (食育基本法) (Hong dalam Musdalifa, 2024:41). Sebagai upaya mengatasi masalah yang terjadi akibat kurangnya kesadaran masyarakat dalam mengonsumsi makanan bergizi karena ketergantungan makanan impor dan bergesernya budaya makan tradisional akibat pengaruh globalisasi sehingga menyebabkan kenaikan angka penderita obesitas dan penyakit lainnya. Di dalam undang-undang tersebut, *shokuiku* ditandai sebagai dasar Pendidikan intelektual, moral, dan fisik. Setiap orang dari berbagai kalangan usia didorong untuk memahami pentingnya gizi seimbang sehingga mampu menentukan makanan yang tepat dari lingkungan dan menjadikan kebiasaan pola makan yang sehat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk membahas tentang pengaruh *shokuiku* yang diterapkan pada masyarakat Jepang untuk mengatasi masalah kekurangan nutrisi dan obesitas yang terjadi akibat perubahan gaya hidup dan pergeseran budaya makan tradisional. Oleh karena itu penulis meneliti dengan judul "Keberhasilan Pemerintah Jepang Dalam Mengatasi Obesitas Melalui Program *Shokuiku* Pada Tahun 2017".

1.2 Penelitian yang Relevan

Adapun hasil penelitian yang relevan sebelumnya yang sesuai pada topik penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anisya Noviyanti (2022) dengan judul skripsi “Penerapan *Shokuiku* dan Pengaruhnya terhadap Tinggi Harapan Hidup Masyarakat Jepang”. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis dengan pengumpulan data yang berasal dari buku teks, jurnal ilmiah, e-book, dan lain sebagainya. Hasil dari penelitian Anisya menunjukkan bahwa masyarakat Jepang sangat mementingkan kesehatan, dengan adanya *shokuiku* tingkat harapan hidup meningkat. Persamaan peneliti Anisya dengan penulis adalah membahas tentang penerapan *shokuiku* terhadap kesehatan masyarakat Jepang. Perbedaannya adalah penelliti Anisya menitik beratkan kepada penerapan dan pengaruh *shokuiku* terhadap tingkat harapan hidup masyarakat Jepang. Sedangkan penulis berfokus kepada penerapan *shokuiku* terhadap penurunan tingkat obesitas di Jepang.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Miki Miyoshi *et al*, (2012) dengan judul jurnal “*School-based “Shokuiku” program in Japan: application to nutrition education in Asian countries*”. Penelitian ini menggunakan metode analisis literatur melalui pusat kolaborasi dan kemitraan internasional, Institut Kesehatan dan Gizi Nasional Jepang. Hasil dari penelitian Miyoshi menunjukkan bahwa *shokuiku* meningkatkan kebiasaan makan dan mengatasi obesitas terutama dikalangan pria paruh baya dan anak-anak. Persamaan peneliti Miyoshi dengan penulis adalah membahas *shokuiku* yang menangani masalah kesehatan terkait pola hidup termasuk obesitas. Perbedaannya adalah peneliti Miyoshi menerapkan *shokuiku* di negara-negara Asia. Sedangkan penulis meneliti *shokuiku* yang hanya ada di negara Jepang.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Sandra L Reynolds, *et al* (2008) dengan judul jurnal “*A Tale of Two Countries-the United States and Japan: Are Differences in Health Due to Difference in Overweight*”. Penelitian ini

menggunakan metode survei wawancara kesehatan nasional AS (1994) dan data studi longitudinal penuaan Jepang universitas nihon (1999-2001). Hasil dari penelitian Sandra diketahui bahwa tingkat obesitas di Amerika Serikat lebih tinggi daripada di Jepang. Persamaan peneliti Sandra dengan penulis adalah meneliti tingkat obesitas di suatu negara yaitu Jepang. Perbedaannya dengan penulis adalah peneliti Sandra meneliti obesitas terhadap dua negara yaitu Amerika Serikat dan Jepang. Sedangkan penulis hanya berfokus pada obesitas yang terjadi di negara Jepang.

Berdasarkan ketiga penelitian di atas dapat diketahui bahwa persamaan peneliti terlebih dahulu dengan penulis adalah membahas tentang isu kesehatan di negara Jepang terutama terkait obesitas dan pentingnya diet serta pola makan yang tepat untuk kesehatan tubuh.

1.3 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pola makan masyarakat Jepang berkaitan dengan budaya yang memengaruhi kesehatan tubuh dan umur panjang.
2. Pengaruh globalisasi, teknologi informasi dan budaya barat mengubah cara pandang hidup masyarakat lebih ke modern.
3. Budaya makan tradisional kini mulai tergantikan dengan makanan ala barat.
4. Gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat dan seimbang dapat menimbulkan berbagai penyakit.

1.4 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis hanya akan berfokus terhadap Keberhasilan Pemerintah Jepang Dalam Mengatasi Obesitas Melalui Program *Shokuiku* Pada Tahun 2017.

1.5 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah didalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana langkah-langkah *shokuiku* diterapkan untuk menurunkan obesitas di kalangan masyarakat Jepang?
2. Apa saja kandungan gizi dan nutrisi yang terdapat dalam *shokuiku*?
3. Bagaimana penerapan *shokuiku* meningkatkan kesadaran dan pengetahuan gizi seimbang pada masyarakat Jepang?

1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah ditetapkan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Untuk menganalisis langkah-langkah *shokuiku* diterapkan untuk menurunkan obesitas di kalangan masyarakat Jepang.
2. Untuk menganalisis kandungan gizi dan nutrisi yang terdapat dalam *shokuiku*.
3. Untuk menganalisis penerapan *shokuiku* meningkatkan kesadaran dan pengetahuan gizi seimbang pada masyarakat Jepang.

1.7 Landasan Teori

1.7.1 Pengaruh

Menurut Horovitz (2024:1) pengaruh adalah kebiasaan makan masa kecil cenderung memengaruhi pilihan pada saat dewasa. Sedangkan Menurut Elliott et al., (2024:24) Pengaruh adalah mengubah individu untuk menerapkan pola makan sehat dan berkelanjutan di masa depan. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengaruh dalam hal makanan adalah mengubah kebiasaan makan suatu individu mulai sejak dini untuk menerapkan pola makan yang sehat secara berkelanjutan hingga dewasa.

1.7.2 *Shokuiku*

Shokuiku (食育) adalah istilah Jepang yang merujuk pada konsep pendidikan tentang makanan dan nutrisi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang. *Shokuiku* mencakup pemahaman tentang asal-usul makanan, cara memasak, serta dampak makanan terhadap kesehatan dan lingkungan. *Shokuiku* tidak hanya

berfokus pada aspek nutrisi tetapi juga melibatkan nilai budaya dan tradisi yang terkait dengan makanan. Sehingga melalui *shokuiku* diharapkan dapat meningkatkan kesehatan serta menghargai keberagaman kuliner dalam kehidupan.

Mengutip dari GOV (2024)

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、こどもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

'Shokuiku' to wa, samazamana keiken o tsūjite, 'shoku' ni kansuru chishiki to, baransu no yoi 'shoku' o sentaku suru chikara o mi ni tsuke, kenzen'na shokuseikatsu o jissen dekiru chikara o hagukumu kotodesu. Taberu koto wa shōgai ni watatte tsudzuku kihon-tekina itonamidesukara, kodomo wa mochiron, otona ni natte karamo 'shokuiku' wa jūyōdesu.

Terjemahan :

"Pendidikan pangan" adalah tentang memperoleh pengetahuan tentang pangan dan kemampuan memilih pangan yang seimbang melalui berbagai pengalaman, serta memupuk kemampuan untuk mempraktikkan kebiasaan makan yang sehat. Karena makan merupakan aktivitas mendasar yang terus berlanjut sepanjang hidup, "pendidikan pangan" penting tidak hanya bagi anak-anak tetapi juga bagi orang dewasa.

Berdasarkan kutipan di atas *shokuiku* memiliki peran penting dalam membekali individu dengan pengetahuan yang diperlukan untuk memilih makanan yang seimbang dan menerapkan kebiasaan makan yang sehat. Makanan yang sehat wajib dikonsumsi sepanjang hidup sehingga dengan adanya *shokuiku* dapat berkontribusi pada kesehatan masyarakat mulai dari anak-anak hingga dewasa.

Mengutip dari Career College Co (2020)

農林水産省では、食育とは「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの」と定義されています。また、文部科学省では、「子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けること」と定義されています。つまり、食育とは、「生活の基礎作りに役立つ、基本的な食事を学ぶ教育」と捉えられるでしょう。

Nōrinsuisanshōde wa, shokuiku to wa 'ikiru ue de no kihondeatte, chiiku tokuiku taiiku no kiso to naru mono' to teigi sa rete imasu. Mata, bun bukagakushōde wa, 'kodomo-tachi ga shoku ni kansuru tadashī chishiki to nozomashī shoku shūkan o mi ni tsukeru koto' to teigi sa rete imasu.

Tsumari, shokuiku to wa, seikatsu no kiso-tsukuri ni yakudatsu, kihon-tekina shokuji o manabu kyōiku' to torae rarerudeshou.

Terjemahan :

Kementerian Pertanian, Kehutanan, dan Perikanan mendefinisikan pendidikan pangan sebagai "dasar kehidupan dan fondasi bagi pendidikan intelektual, moral, dan fisik." Sementara Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Olahraga, Sains, dan Teknologi mendefinisikannya sebagai "anak-anak yang memperoleh pengetahuan yang benar tentang pangan dan kebiasaan makan yang baik." Dengan kata lain, pendidikan pangan dapat diartikan sebagai "pendidikan yang mengajarkan makanan pokok yang akan membantu membangun fondasi kehidupan".

Berdasarkan kutipan di atas *shokuiku* memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk dasar kehidupan individu dari segi intelektual, moral maupun fisik. *Shokuiku* mengajarkan nilai - nilai pengetahuan mengenai makanan pokok yang dikonsumsi sebagai pendukung kehidupan yang sehat dan seimbang dalam kehidupan. Keseluruhan kedua kutipan simpulan di atas dapat diketahui bahwa *shokuiku* merupakan pengetahuan untuk memahami pentingnya makanan bergizi serta menerapkannya di semua usia dari anak-anak hingga dewasa untuk membangun kebiasaan hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

1.7.3 Pola Makan

Pola makan merupakan fondasi utama dalam menentukan kualitas kesehatan seseorang dalam mengonsumsi makanan sehari-hari. Pola makan yang baik melibatkan kesadaran akan jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makan sesuai keseimbangan tubuh seseorang.

Menurut WHO (World Health Organization, 2021)

Healthy dietary practices start early in life and may have longer term health benefits and helps to protect against malnutrition in all its forms, as well as noncommunicable diseases (NCDs), including diabetes, overweight, heart disease, stroke and cancer. Unhealthy diet and lack of physical activity are leading global risks to health.

Berdasarkan kutipan di atas pola makan yang dimulai sejak kecil dapat memberikan manfaat kesehatan dalam jangka yang panjang dan melindungi tubuh dari berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes, obesitas, penyakit jantung, stroke dan kanker. Namun pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas akan mempengaruhi kesehatan tubuh. Hal ini berarti pentingnya mengusahakan

pola makan bagi diri sendiri sedini mungkin. Pernyataan tersebut didukung dengan pendapat dari (Sogari et al., 2023:2)

Traditional foods are associated with the attitude and intention to adopt a healthy diet. the adoption of a healthy diet through attitudes towards traditional food eating is expected to be useful for communication campaigns aimed at enhancing the target behavior.

Pola makan yang bermanfaat bagi komunitas maupun individu adalah pola makan sehat yang berasal dari penerapan pola makan tradisional. Menerapkan pola makan tradisional memiliki hubungan yang erat dengan sikap dan niat untuk mengadopsi pola makan sehat serta sebagai bentuk melestarikan budaya.

Berdasarkan keseluruhan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pola makan yang diterapkan sejak dini dapat memberikan manfaat dalam jangka panjang. Begitu pula dengan praktik mendorong perilaku konsumsi makanan sehat melalui pola makan tradisional dapat menjaga keseimbangan tubuh sepanjang hidup dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

1.7.4 Obesitas

Obesitas adalah kondisi kronis yang dipengaruhi oleh beberapa faktor kompleks dan kini dianggap sebagai epidemi global (Ganipisetti et al., 2023). Sedangkan menurut Saraswati et al., (2021:2) Obesitas merupakan suatu kelainan yang ditandai dengan adanya penimbunan secara berlebihan jaringan lemak dalam tubuh. Dari kedua uraian di atas dapat disimpulkan bahwa obesitas merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh kelebihan lemak pada tubuh yang menjadi permasalahan masyarakat di seluruh dunia.

1.8 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan oleh penulis adalah metode deskriptif analitis dengan jenis kualitatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan studi pustaka dari berbagai sumber yang berbentuk jurnal, buku, e-book, artikel dan lain sebagainya. Sebagai referensi utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku digital atau e-book yang berjudul *“Promotion of Shokuiku (Food and Nutrition education) – Lessons learned from*

Japanese context” karya Dr. Kayo Kurotani, “*Japan Nutrion*” karya Teiji Nakamura dan “*What is “Shokuiku (Food Education)”?*” karya Catherine L Mah.

1.9 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai penulis, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat secara teoritis dan praktis.

1.9.1 Manfaat Teoritis

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini data memberikan wawasan dan pengetahuan baru terkait *shokuiku* sebagai bentuk meningkatkan pemahaman kesehatan masyarakat dan pondasi awal pencegahan penyakit terkait gizi dan pola hidup yang tidak teratur.

1.9.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca dan juga memberikan manfaat terkait penerapan *shokuiku* dalam upaya mengoptimalkan nutrisi dan gizi melalui pola makan sehat terhadap masyarakat Jepang.

1.10 Sistematika Penyusunan Skripsi

Berdasarkan penjelasan di atas, sistematika penyusunan skripsi ini sebagai berikut :

Bab I merupakan bagian pendahuluan yang berisi latar belakang, penelitian yang relevan, identifikasi masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, landasan teori, metode penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penyusunan skripsi.

Bab II merupakan bab yang berisi tentang sejarah *shokuiku* dan obesitas di Jepang. Bab III merupakan bab yang berisi tentang pola makan bergizi yang terdapat pada *shokuiku* dan prinsip penerapannya.

Bab IV merupakan bagian penutup yang berisi tentang kesimpulan dari penelitian.