

## BAB IV SIMPULAN

*Shokuiku* adalah suatu konsep yang berfokus kepada pengetahuan tentang makanan untuk menerapkan kebiasaan makan yang sehat pada masyarakat Jepang di semua golongan usia. Pemerintah Jepang meresmikan *shokuiku* sebagai kebijakan nasional. Langkah dasar untuk menerapkan promosi *shokuiku* dibutuhkan berbagai macam pihak pemerintah pusat sampai dengan pemerintah daerah untuk berkontribusi seperti MAFF, MEXT, MLHW, sekolah, penitipan anak, komunitas, dan keluarga dalam rumah tangga.

Dalam *shokuiku* terdapat *Japanese Food Guide Spinning Top* sebagai pedoman untuk menentukan makanan yang bergizi, terdiri dari lima susunan yaitu, 1.) Air minum sebagai mineral 2.) Nasi atau roti sebagai karbohidrat 3.) Sayur-sayuran dan kedelai sebagai serat 4.) Ikan, daging, dan telur sebagai protein 5.) Buah-buahan dan susu sebagai vitamin. Kelima susunan tersebut terdapat dalam makanan tradisional Jepang (*washoku*) dengan porsi makan yang kecil. Masyarakat Jepang juga dianjurkan untuk makan secukupnya sekitar 80% tidak sampai benar-benar kenyang dan perlu juga beraktivitas fisik untuk menjaga kestabilan tubuh.

Program *shokuiku* dalam meningkatkan kesadaran gizi masyarakat Jepang secara berkelanjutan dimulai sejak usia dini melalui pendidikan gizi di sekolah, pemerintah Jepang berkampanye akan pentingnya gizi dalam pemenuhan makanan sehari-hari melalui media massa baik itu televisi, iklan, media sosial, fasilitas umum dan lain sebagainya melalui program cara memasak yang sehat dan bergizi, cara mengurangi makanan olahan yang mengandung gula, pentingnya konsumsi bahan makanan lokal yang alami dan ramah lingkungan dan mengadakan makan bersama keluarga di rumah, komunitas atau acara festival makanan sehat. Dengan penerapan ini dan keterlibatan keluarga, masyarakat dan dukungan pemerintah, *shokuiku* tidak hanya meningkatkan kesadaran gizi tetapi juga membentuk pola makan yang dapat diwariskan ke generasi berikutnya sehingga dapat berkontribusi pada rendahnya obesitas dan harapan hidup yang tinggi di Jepang.