POLA MAKAN SEHAT DALAM PERSPEKTIF SOSIAL BUDAYA JEPANG DAN INDONESIA

SKRIPSI

FINKA OKTAVIA ARYA

2024119001

PROGRAM STUDI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG

FAKULTAS BAHASA DAN BUDAYA

UNIVERSITAS DARMA PERSADA

JAKARTA

2026

POLA MAKAN SEHAT DALAM PERSPEKTIF SOSIAL BUDAYA JEPANG DAN INDONESIA

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Linguistik

FINKA OKTAVIA ARYA

2024119001

PROGRAM STUDI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG

FAKULTAS BAHASA DAN BUDAYA

UNIVERSITAS DARMA PERSADA

JAKARTA

2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini merupakan karya ilmiah yang penulis susun sendiri di bawah bimbingan Ibu Herlina Sunarti, M.Si. selaku Pembimbing I dan Ibu Yessy Harun, M.Pd. selaku pembimbing II, bukan merupakan jiplakan atau karya orang lain. Sebagain atau seluruh isinya sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis sendiri.

Nama : Finka Oktavia Arya
NIM : 2024119001
Program Studi : Bahasa dan Kebudayaan Jepang
Fakultas : Bahasa dan Budaya

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

Jakarta, 21 Februari 2026

Finka Oktavia Arya

(2024119001)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Sarjana yang Berjudul

Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Sosial Budaya Jepang dan Indonesia

Telah diterima dengan baik dan diujikan pada tanggal 21 Februari 2026 di hadapan Panitia Sidang Skripsi Sarjana Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang Fakultas Bahasa dan Budaya

Oleh

DEWAN PENGUJI

yang terdiri dari

Pembimbing I

(Herlina Sunarti, M.Si.)

Pembimbing II

(Yessy Harun, M.Pd.)

Ketua Sidang

(Ari Artadi, Ph.D)

Ketua Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang

(Hayun Nurdiniyah, M.Si.)

Dekan Fakultas Bahasa dan Budaya

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

ABSTRAK

Nama : Finka Oktavia Arya
Program Studi : Bahasa dan Kebudayaan Jepang
Judul : Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Sosial Budaya Jepang dan Indonesia

Penelitian ini membahas mengenai pola makan sehat dalam perspektif sosial budaya Jepang dan Indonesia melalui perbandingan kebijakan *Shokuiku* dan program Isi Piringku. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka dan analisis deskriptif-komparatif. Kerangka teori yang digunakan adalah teori konstruksi sosial dari Berger dan Luckmann serta konsep habitus dari Pierre Bourdieu untuk memahami bagaimana kebiasaan makan dibentuk melalui institusi sosial, simbol, dan kebijakan negara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Jepang menerapkan pendekatan yang lebih terstruktur melalui pelembagaan *Shokuiku* dalam sistem pendidikan dan praktik rutin seperti *kyūshoku*, sehingga kebiasaan makan sehat terbentuk melalui pembiasaan yang konsisten. Sementara itu, Indonesia melalui program Isi Piringku lebih menekankan strategi edukatif dan komunikasi visual dalam membangun pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang. Perbandingan ini menunjukkan bahwa efektivitas pembentukan pola makan sehat sangat dipengaruhi oleh tingkat pelembagaan kebijakan dan kesesuaian dengan konteks sosial budaya masing-masing negara.

Kata kunci: pola makan sehat, konstruksi sosial, habitus, *Shokuiku*, Isi Piringku, kebijakan gizi

概要

名前 ：フィンカ・オクタヴィア・アリア
学料 ：日本語・日本文化学料
題名 ：日本とインドネシアにおける社会文化的視点から見た健康的な食生活

本研究は、日本の食育政策とインドネシアの「Isi Piringku」プログラムを比較し、日・インドネシア両国における健康的な食習慣を社会文化的視点から分析することを目的とする。本研究は文献研究に基づく質的研究を採用し、記述的・比較分析の方法を用いた。理論的枠組みとして、バーガーおよびルックマンの社会的構築理論とブルデューのハビトゥス概念を用い、食習慣が制度、象徴、国家政策を通じてどのように形成されるのかを考察した。研究結果は、日本が食育基本法および学校給食などの制度化された実践を通じて、構造的かつ継続的に健康的な食習慣を形成していることを示している。一方、インドネシアの「Isi Piringku」は、視覚的コミュニケーションと教育活動を中心としたアプローチを通じて、均衡の取れた栄養に対する社会的理解の形成を目指している。以上の比較から、健康的な食習慣の形成は、政策の制度化の程度および各国の社会文化的文脈との適合性に大きく依存することが明らかとなった。

キーワード: 健康的な食習慣、社会的構築、ハビトゥス、食育、Isi Piringku、栄養政

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmatNya, dapat menyelesaikan skripsi ini, Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana di Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang pada Fakultas Bahasa dan Budaya Universitas Darma Persada. Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

(1) Ibu Herlina Sunarti, M.Si., selaku Dosen Pembimbing I dan Penasihat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.

(2) Ibu Yessy Harun, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.

(3) Ari Artadi, Ph.D selaku Ketua Sidang Skripsi.

(4) Ibu Hayun Nurdiniyah, M.Si. selaku Ketua Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang.

(5) Ibu Dr. C. Dewi Hartati, M.Si. selaku Dekan Fakultas Bahasa dan Budaya Universitas Darma Persada.

(6) Para Dosen dan Staf Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang Universitas Darma Persada.

(7) Kepada keluarga yang selalu mendoakan dan mendukung penulis dengan sabar dan tanpa henti.

Akhir kata penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa dapat membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis juga berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk penegembangan ilmu.

Jakarta, 21 Februari 2026

Finka Oktavia Arya

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS i
HALAMAN PENGESAHAN ii
ABSTRAK iii
概要 iv
KATA PENGANTAR v
DAFTAR ISI vi
DAFTAR TABEL viii
DAFTAR GAMBAR ix

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Penelitian yang Relevan 7
1.3 Identifikasi Masalah 8
1.4 Pembatasan Masalah 9
1.5 Perumusan Masalah 9
1.6 Tujuan Penelitian 9
1.7 Landasan Teori 10
1.7.1 Konstruksi Sosial atas Realitas 10
1.7.2 *Habitus* 13
1.8 Metode Penelitian 17
1.9 Manfaat Penelitian 17
1.10 Sistematika Penulisan 17
BAB II KAJIAN PUSTAKA 19
2.1 Sejarah Perkembangan Pola Makan Masyarakat Jepang 19
2.2 Konsep dan Penerapan *Shokuiku* di Jepang 22
2.2.1 *Kyūshoku* (給食) – Makan Siang Sekolah Bergizi 24
2.2.2 Edukasi Gizi dalam Kurikulum Sekolah 25
2.2.3 Kunjungan Pertanian dan Kegiatan Menanam 26
2.2.4 Praktik Makan Bersama (*Commensality*) di Sekolah dan Keluarga 26

2.3 Perubahan Pola Makan Masyarakat Indonesia 27
2.4 Konsep Isi Piringku dan Edukasi Gizi Berbasis Budaya di Indonesia 30
BAB III ANALISIS POLA MAKAN SEHAT DALAM PERSPEKTIF SOSIAL BUDAYA JEPANG DAN INDONESIA 34
3.1 Pola Makan Sebagai Konstruksi Sosial atas Realitas 34
3.2 *Shokuiku* Sebagai Pembentukan Habitus Makan Di Jepang 36
3.3 Isi Piringku Sebagai Strategi Konstruksi Sosial Makan Sehat 40
3.4 Perbandingan Sosial Budaya Jepang dan Indonesia 44
BAB IV SIMPULAN 49
GLOSARIUM 51
DAFTAR PUSTAKA 53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Perbandingan Jepang dan Indonesia 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Panduan Gasing Makanan Jepang 24
Gambar 2.2 Pelaksanaan dan makanan *Kyushoku* 25
Gambar 2.3 Tumpeng Gizi seimbang & Isi Piringku..... 31