BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perubahan pola makan dan gaya hidup masyarakat modern menjadi salah satu isu penting yang berdampak pada kesehatan masyarakat di berbagai negara, termasuk Jepang dan Indonesia. Perubahan tersebut berlangsung seiring dengan urbanisasi, globalisasi, perkembangan teknologi, serta perubahan sosial dan ekonomi yang memengaruhi kehidupan sehari-hari. Perkembangan tersebut turut mengubah cara masyarakat memperoleh, memilih, mengolah, dan mengonsumsi makanan. Kemudahan akses terhadap makanan siap saji, makanan instan, dan berbagai produk makanan olahan memberikan pilihan makanan yang semakin beragam dan praktis. Namun, perubahan tersebut juga dapat memengaruhi kebiasaan makan yang sebelumnya terbentuk melalui lingkungan keluarga dan budaya. Dengan demikian, perubahan pola makan masyarakat modern tidak hanya berkaitan dengan perubahan jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi juga dengan perubahan kebiasaan dan gaya hidup yang berkembang dalam kehidupan sosial.

Perubahan pola makan tersebut menjadi perhatian karena pola konsumsi yang kurang seimbang dapat berkaitan dengan berbagai persoalan kesehatan, seperti obesitas dan penyakit tidak menular. World Health Organization (WHO, 2021) menjelaskan bahwa pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko penting dalam munculnya penyakit tidak menular. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penerapan pola makan yang sehat dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Namun, penerapan pola makan sehat tidak hanya bergantung pada tersedianya makanan atau pengetahuan mengenai kandungan gizi. Masyarakat juga perlu memiliki pemahaman mengenai makanan dan gizi serta kemampuan untuk menerapkannya dalam menentukan pilihan makanan sehari-hari. Oleh karena itu, pemahaman dan literasi gizi menjadi bagian penting dalam pembentukan kebiasaan makan sehat.

Pengetahuan mengenai gizi pada dasarnya tidak selalu secara langsung menghasilkan perubahan kebiasaan makan. Seseorang dapat mengetahui prinsip makanan sehat, tetapi penerapannya dalam kehidupan sehari-hari dapat dipengaruhi oleh kebiasaan yang telah terbentuk, kondisi lingkungan, ketersediaan makanan, serta pengalaman sosial yang dimiliki. Kebiasaan makan juga mulai terbentuk sejak seseorang berada dalam lingkungan keluarga melalui makanan yang diperkenalkan, cara makanan disiapkan, waktu makan, serta kebiasaan makan bersama. Pengalaman tersebut kemudian dapat berkembang melalui pendidikan dan lingkungan sosial yang lebih luas. Oleh sebab itu, pembentukan pola makan sehat perlu dilihat tidak hanya dari kemampuan individu memahami informasi gizi, tetapi juga dari proses sosial yang membentuk cara individu memahami, memilih, dan mengonsumsi makanan.

Pola makan merupakan bagian dari praktik kehidupan sehari-hari yang memiliki hubungan erat dengan lingkungan sosial dan budaya. Makanan tidak hanya dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan biologis, tetapi juga hadir dalam berbagai kebiasaan, nilai, dan pengalaman yang berkembang dalam masyarakat. Jenis makanan yang dianggap baik, cara mengolah dan menyajikan makanan, waktu makan, kebiasaan makan bersama, serta makanan yang diwariskan dalam keluarga dapat berbeda antara satu masyarakat dengan masyarakat lainnya. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pemahaman mengenai makanan sehat juga tidak terlepas dari konteks sosial dan budaya tempat seseorang hidup. Dengan demikian, pola makan sehat dapat dipahami sebagai praktik yang terbentuk melalui hubungan antara pengetahuan, pengalaman, kebiasaan, lingkungan sosial, dan nilai budaya.

Dalam proses pembentukan kebiasaan tersebut, pendidikan mengenai makanan memiliki peran yang penting. Pendidikan makan tidak hanya dapat dilakukan dengan menyampaikan informasi mengenai kandungan gizi, tetapi juga melalui pengalaman yang memungkinkan individu mengenal, memilih, menyiapkan, dan mengonsumsi makanan. Ketika pengalaman tersebut dilakukan secara berulang dalam lingkungan sosial, pengetahuan mengenai makanan dapat berkembang menjadi kebiasaan. Oleh karena itu, pendidikan makan berbasis

budaya menjadi penting karena proses pendidikan berlangsung dalam masyarakat yang memiliki nilai, norma, tradisi, dan kebiasaan yang berbeda. Pendidikan makan yang berkaitan dengan pengalaman kehidupan sehari-hari dapat membantu individu tidak hanya mengetahui makanan yang sehat, tetapi juga memahami bagaimana pengetahuan tersebut diterapkan dalam konteks kehidupan dan budaya mereka. Jepang merupakan salah satu negara yang memiliki konsep pendidikan mengenai makanan yang dikenal dengan *shokuiku* (食育). Kementerian Pertanian, Kehutanan, dan Perikanan Jepang (*Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries*/MAFF) menjelaskan *shokuiku* sebagai berikut:

> 「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。」
>
> (MAFF, 2005)

> *Shokuiku wa, ikiru u-e de no kihon de atte, chiiku, tokuiku, taiiku no kiso to naru mono de ari, samazama na keiken o tsūjite "shoku" ni kansuru chishiki to "shoku" o sentaku suru chikara o shutoku shi, kenzen na shoku-seikatsu o jitsugen suru koto ga dekiru ningen o sodateru koto desu.*
>
> Artinya: "Shokuiku adalah dasar dari kehidupan, serta fondasi bagi pendidikan intelektual (*chiiku*), pendidikan moral (*tokutiku*), dan pendidikan jasmani (*taiiku*). Melalui berbagai pengalaman, tujuannya adalah menumbuhkan manusia yang memperoleh pengetahuan tentang 'makanan' serta kemampuan untuk memilih 'makanan' tersebut, sehingga mampu mewujudkan pola hidup sehat."

Kutipan tersebut dapat dipahami bahwa *shokuiku* merupakan dasar kehidupan sekaligus dasar bagi pendidikan intelektual, moral, dan jasmani. Melalui berbagai pengalaman yang berkaitan dengan makanan, individu diharapkan memperoleh pengetahuan mengenai makanan dan kemampuan untuk memilih makanan sehingga mampu mewujudkan pola makan yang sehat (MAFF, 2005). Pengertian tersebut menunjukkan bahwa *shokuiku* tidak hanya berorientasi pada pemberian informasi mengenai gizi, tetapi juga pada pembentukan pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan dalam menentukan pilihan makanan. Dengan demikian, makanan

ditempatkan sebagai bagian dari proses pendidikan dan pembentukan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan *shokuiku* dapat ditemukan dalam berbagai lingkungan, salah satunya melalui program *kyushoku* atau makan sekolah. Kegiatan makan di sekolah Jepang tidak hanya berfungsi sebagai penyedia makanan bagi siswa, tetapi juga dapat menjadi bagian dari proses pendidikan mengenai makanan. GCNF menggambarkan makan sekolah di Jepang sebagai *"living textbook"* karena kegiatan makan digunakan sebagai pengalaman langsung bagi anak untuk memahami makanan, gizi, budaya pangan, dan kebiasaan makan. Dalam kegiatan tersebut, siswa tidak hanya mengonsumsi makanan, tetapi juga terlibat dalam berbagai aktivitas seperti menyiapkan ruang makan, membagikan makanan, dan membersihkan setelah makan. Kegiatan tersebut memberikan pengalaman langsung yang memungkinkan pengetahuan mengenai makanan dipelajari melalui praktik sehari-hari (GCNF, 2024).

Selain memberikan pengalaman mengenai makanan, pelaksanaan makan sekolah di Jepang juga dapat menghubungkan anak dengan lingkungan dan budaya pangan. Menu sekolah dapat memanfaatkan bahan pangan lokal dan makanan yang berkaitan dengan musim sehingga siswa memperoleh pengalaman mengenai makanan yang berasal dari lingkungan mereka. Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa pendidikan makan dapat berlangsung melalui praktik yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Pengetahuan mengenai makanan tidak hanya diberikan melalui penjelasan, tetapi juga melalui kegiatan memilih, menyajikan, mengonsumsi, dan menghargai makanan. Dengan demikian, *shokuiku* melalui *kyushoku* memperlihatkan bagaimana pendidikan makan dapat berlangsung melalui pengalaman sosial dan budaya yang dilakukan secara berulang.

Sementara itu, Indonesia memiliki pendekatan dalam mengenalkan pola makan sehat melalui prinsip gizi seimbang. Salah satu bentuk penyampaian prinsip tersebut kepada masyarakat adalah *Isi Piringku*, yang memberikan gambaran mengenai komposisi makanan dalam satu kali makan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menggunakan pendekatan tersebut untuk membantu

masyarakat memahami penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Pendekatan Isi Piringku kemudian digunakan dalam berbagai kegiatan edukasi gizi kepada masyarakat, termasuk anak-anak dan remaja. Beberapa kegiatan edukasi terbaru menunjukkan penggunaan media visual dan pendekatan yang mudah dipahami untuk memperkenalkan prinsip gizi seimbang serta mendorong penerapannya dalam kehidupan sehari-hari (Kusmiyati et al., 2025).

Penerapan pendidikan mengenai makanan di Jepang dan Indonesia tersebut memperlihatkan bahwa pembentukan pola makan sehat berlangsung dalam konteks sosial budaya masing-masing masyarakat. *Shokuiku* di Jepang menempatkan pengalaman mengenai makanan sebagai bagian dari pendidikan, sedangkan prinsip gizi seimbang dan Isi Piringku di Indonesia memberikan pemahaman mengenai komposisi makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Meskipun memiliki pendekatan yang berbeda, keduanya menunjukkan bahwa upaya membentuk pola makan sehat tidak hanya dilakukan melalui penyampaian informasi, tetapi juga melalui pendidikan dan pengalaman yang berlangsung dalam lingkungan sosial. Hal tersebut menjadi penting karena pengetahuan mengenai makanan sehat perlu dihubungkan dengan praktik kehidupan sehari-hari agar dapat menjadi bagian dari kebiasaan makan.

Di luar pendidikan formal, pembentukan kebiasaan makan juga berlangsung melalui keluarga dan lingkungan sosial. Pengalaman yang diperoleh sejak masa kanak-kanak dapat memengaruhi makanan yang disukai, makanan yang dianggap biasa, cara makan, serta pandangan mengenai makanan yang baik bagi kesehatan. Norma keluarga, tradisi makan, kebiasaan yang diwariskan, kondisi lingkungan, dan pengalaman individu dapat memberikan pengaruh terhadap praktik makan seseorang. Kebiasaan tersebut tidak selalu disadari sebagai sesuatu yang sedang dipelajari karena dapat berlangsung secara berulang dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pola makan sehat perlu dilihat sebagai hasil dari hubungan antara pengetahuan, pengalaman, pendidikan, dan lingkungan sosial budaya.

Kondisi tersebut juga menunjukkan bahwa perubahan pola makan akibat perkembangan masyarakat modern tidak selalu berarti hilangnya seluruh kebiasaan

sebelumnya. Kebiasaan lama dapat bertahan, mengalami penyesuaian, atau berinteraksi dengan kebiasaan baru yang muncul akibat perubahan gaya hidup. Dalam masyarakat Jepang dan Indonesia, perubahan tersebut berlangsung dalam latar sosial budaya yang berbeda sehingga menghasilkan pengalaman dan praktik makan yang tidak sepenuhnya sama. Hal ini membutuhkan pemahaman mengenai pola makan sehat tidak yang dapat dilepaskan dari bagaimana masyarakat memberikan makna terhadap makanan, memperoleh pengetahuan mengenai makanan, serta membentuk kebiasaan melalui lingkungan tempat mereka hidup.

Untuk memahami proses perubahan tersebut, adanya konstruksi sosial dapat digunakan untuk melihat bagaimana pemahaman mengenai pola makan sehat terbentuk dalam kehidupan sosial. Melalui proses sosial yang berlangsung secara terus-menerus, suatu pemahaman dan praktik dapat berkembang menjadi kebiasaan serta dianggap sebagai sesuatu yang wajar dalam kehidupan masyarakat. Dalam konstruksi sosial membantu melihat bagaimana pengetahuan dan praktik mengenai pola makan sehat terbentuk melalui pendidikan, keluarga, lingkungan sosial, dan budaya hingga menjadi bagian dari realitas kehidupan sehari-hari.

Selain itu, sebagaimana pengalaman sosial dan budaya yang berlangsung secara berulang membentuk kecenderungan dalam diri individu. Lingkungan keluarga, pendidikan, dan kehidupan sosial memberikan pengalaman yang kemudian tertanam dan memengaruhi cara seseorang berpikir, menilai, memilih, serta bertindak. Dalam konteks makanan, proses tersebut dapat terlihat melalui preferensi makanan, kebiasaan makan, cara memilih makanan, serta pandangan mengenai makanan yang dianggap baik atau sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, pola makan sehat dapat dipahami sebagai fenomena yang berada pada pertemuan antara kesehatan, pengetahuan, pendidikan, kebiasaan, dan budaya. Perubahan sosial dan gaya hidup dapat memengaruhi praktik makan masyarakat, sementara pemahaman mengenai gizi dan pendidikan mengenai makanan dapat memberikan pengetahuan serta pengalaman untuk membentuk pilihan makanan. Jepang dan Indonesia menjadi konteks yang menarik untuk dikaji karena keduanya memiliki latar sosial budaya serta pendekatan pendidikan makanan yang berbeda. Jepang memiliki *shokuiku* yang menekankan

pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan memilih makanan, yang salah satu penerapannya dapat ditemukan melalui *kyushoku*. Indonesia memiliki prinsip gizi seimbang yang salah satunya diperkenalkan melalui Isi Piringku. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus menganalisis dan membandingkan pada pola makan sehat dengan pendekatan dari perspektif sosial budaya, sehingga memberikan kontribusi bagi pemahaman yang lebih mendalam mengenai pembentukan pola makan sehat dalam pendidikan makan berbasis budaya dan pengaruhnya terhadap pola makan masyarakat di era modern.

1.2 Penelitian Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang akan menjadi penunjang penelitian ini sebagai berikut.

1. Penelitian oleh Musdalifa (2024) dari Universitas Hasanuddin yang berjudul 'Sejarah Perkembangan Kebijakan *Shokuiku* (食育) Dalam Pemeliharaan Kesehatan Masyarakat di Jepang (2005-2020)'. Penelitian ini menggunakan metode sejarah dengan pendekatan kualitatif untuk menelusuri implementasi regulasi pangan di Jepang selama lima belas tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebijakan *Shokuiku* berkembang menjadi upaya pencegahan dalam menjaga kesehatan masyarakat melalui pendidikan makan yang terintegrasi dalam sistem sekolah dan kehidupan sosial masyarakat Jepang. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus terhadap *Shokuiku* sebagai kebijakan pangan yang membentuk kebiasaan makan masyarakat. Perbedaannya, penelitian Musdalifa menekankan aspek historis perkembangan kebijakan di Jepang, sedangkan penelitian penulis menggunakan data tersebut sebagai dasar untuk analisis komparatif dengan kebijakan dan praktik edukasi gizi di Indonesia.
2. Penelitian oleh Kayo Kurotani, Chiga Shinsugi, Miki Kiyoshi, dan Hidemi Takimoto (2020) dari *Eiyogaku Zasshi (Journal of Nutrition and Dietetics)* yang berjudul "*Overviews of Shokuiku Promotion*" membahas *Shokuiku*

sebagai strategi nasional Jepang dalam membentuk kebiasaan makan sehat melalui pendekatan pendidikan, budaya, dan komunitas. Penelitian ini menggunakan metode kajian kebijakan dan analisis program untuk menelaah implementasi *Shokuiku* di sekolah, keluarga, dan masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Shokuiku* tidak hanya berfungsi sebagai intervensi gizi, tetapi juga sebagai praktik sosial budaya yang membentuk norma, nilai, dan kebiasaan makan masyarakat Jepang secara berkelanjutan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada pemahaman kebijakan pangan sebagai konteks sosial budaya yang memengaruhi pola makan masyarakat. Perbedaannya, penelitian Kurotani et al. berfokus pada implementasi Shokuiku di Jepang secara internal, sedangkan penelitian penulis membandingkannya dengan praktik edukasi gizi di Indonesia untuk melihat perbedaan sosial budaya kedua negara.

3. Penelitian oleh Kusmiyati, K., et al. (2025) dari Universitas Mataram yang berjudul "Edukasi Tumpeng Gizi Seimbang dan Isi Piringku dalam Pemenuhan Gizi Seimbang" mengkaji implementasi edukasi gizi di Indonesia melalui pendekatan visual dan budaya lokal untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang. Penelitian ini menggunakan metode pembelajaran yang melibatkan peserta secara langsung dalam praktik menata makanan sesuai Isi Piringku, sehingga mereka lebih mudah memahami prinsip gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan simbol budaya seperti tumpeng dan konsep Isi Piringku membantu masyarakat memahami prinsip gizi seimbang secara praktis dan berkontribusi pada pembentukan kebiasaan makan sehat secara bertahap. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada pemahaman bahwa edukasi gizi merupakan praktik sosial budaya yang membentuk pola makan masyarakat. Perbedaannya, penelitian terdahulu berfokus pada efektivitas edukasi gizi di tingkat komunitas Indonesia, sedangkan penelitian penulis untuk membandingkan bagaimana pendekatan sosial budaya dalam pendidikan makan di Jepang melalui *Shokuiku* dan di Indonesia melalui program Isi Piringku membentuk pola makan masyarakat.

1.3 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan utama sebagai berikut:

1. Dampak terjadinya perubahan pola makan dan gaya hidup masyarakat modern di Jepang dan Indonesia yang dipengaruhi oleh urbanisasi, globalisasi, kemajuan teknologi, serta perubahan sosial dan ekonomi.
2. Kurangnya pemahaman dan literasi gizi di masyarakat Jepang dan Indonesia dalam membentuk kebiasaan makan sehat.
3. Peran pendidikan makan berbasis budaya sebagai strategi membentuk kebiasaan makan sehat belum sepenuhnya dipahami.
4. Faktor sosial dan budaya, termasuk norma, tradisi, dan pengalaman keluarga, memengaruhi pola makan, namun perbedaan pengaruhnya di Jepang dan Indonesia belum jelas.

1.4 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penulisan membatasi masalah penelitian pada analisis pola makan sehat dalam perspektif sosial budaya masyarakat Jepang dan Indonesia dengan fokus pada peran kebijakan pangan sebagai konteks pembentuk kebiasaan makan. Pembahasan difokuskan pada bagaimana kebijakan pangan direpresentasikan dan dipraktikkan melalui pendidikan makan di masyarakat. Di Jepang, pembahasan difokuskan pada konsep dan praktik *Shokuiku*, sedangkan di Indonesia difokuskan pada Isi Piringku sebagai bentuk edukasi gizi berbasis budaya.

1.5 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana pola makan sehat dipahami dan dipraktikkan dalam konteks sosial budaya masyarakat Jepang dan Indonesia?

2. Bagaimana peran kebijakan pangan sebagai konteks sosial budaya dalam pembentukan kebiasaan makan masyarakat Jepang dan Indonesia?
3. Bagaimana perbandingan pendekatan pendidikan makan berbasis budaya melalui *Shokuiku* di Jepang dan Isi Piringku di Indonesia?

1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka penulis sebagaimana:

1. Untuk memahami praktik pola makan sehat dalam konteks sosial budaya masyarakat Jepang dan Indonesia.
2. Untuk mengetahui peran kebijakan pangan sebagai konteks sosial budaya dalam pembentukan kebiasaan makan masyarakat Jepang dan Indonesia.
3. Untuk mengetahui perbandingan pendekatan pendidikan makan berbasis budaya melalui *Shokuiku* di Jepang dan Isi Piringku di Indonesia.

1.7 Landasan Teori

Penelitian ini menggunakan beberapa landasan teori utama:

1. Konstruksi Sosial atas Realitas

   Makanan merupakan bagian penting dari kebudayaan manusia karena tidak hanya berfungsi sebagai pemenuh kebutuhan biologis, tetapi juga sebagai sarana pembentuk makna sosial. Dalam kehidupan masyarakat, makanan dipilih, diolah, dan dikonsumsi berdasarkan nilai, kebiasaan, serta pengetahuan yang berkembang dalam lingkungan sosial dan budaya. Oleh karena itu, makanan tidak hanya dapat dipahami dari aspek biologis dan kebutuhan tubuh, tetapi juga sebagai bagian dari praktik sosial yang memperoleh makna melalui interaksi antarmanusia dalam kehidupan sehari-hari. Pola makan yang berkembang dalam suatu masyarakat dapat mencerminkan nilai, norma, kebiasaan, dan kondisi sosial-budaya yang berlaku di dalamnya. Dengan demikian, pemahaman mengenai makanan dan pola makan dapat dikaji sebagai bagian dari realitas sosial yang terbentuk melalui proses konstruksi sosial dalam kehidupan masyarakat.

Teori konstruksi sosial atas realitas dikembangkan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann melalui karya *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge* yang diterbitkan pada tahun 1966. Teori ini memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang terbentuk melalui proses sosial dan interaksi manusia dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, realitas sosial tidak hanya dipahami sebagai sesuatu yang telah ada dan diterima begitu saja, tetapi terbentuk melalui hubungan dialektis antara individu dan masyarakat.

Menurut Berger dan Luckmann dalam Karman (2015), realitas sosial merupakan hasil dari proses sosial yang kompleks yang melibatkan berbagai faktor, seperti lembaga sosial, interaksi sosial, dan pengalaman individu. Realitas sosial tidak hadir sebagai sesuatu yang alamiah dan tetap, melainkan terbentuk melalui proses konstruksi sosial dalam kehidupan masyarakat. Individu tidak hanya menjadi penerima realitas sosial, tetapi juga berperan dalam menghasilkan dan mempertahankan realitas tersebut melalui tindakan dan interaksi sosial.

Konstruksi sosial terjadi melalui proses dialektis yang melibatkan tiga momentum utama, yaitu eksternalisasi, objektifikasi, dan internalisasi. Ketiga proses tersebut menunjukkan hubungan timbal balik antara manusia sebagai individu dengan realitas sosial yang berada di sekitarnya. Manusia menghasilkan realitas sosial melalui tindakan dan aktivitasnya, realitas tersebut kemudian menjadi kenyataan yang berada di luar individu, dan selanjutnya realitas tersebut diserap kembali oleh individu melalui proses bagaimana individu menyerap nilai, norma, dan kebiasaan tersebut.

Eksternalisasi merupakan proses ketika individu mengekspresikan dirinya ke dalam dunia sosial melalui tindakan, aktivitas, pemikiran, dan kebiasaan. Tindakan yang dilakukan secara berulang dapat membentuk kebiasaan dan praktik sosial yang memiliki makna tertentu. Proses ini dapat digunakan untuk melihat bagaimana individu dan masyarakat Jepang maupun Indonesia menghasilkan dan mengekspresikan pemahaman mengenai pola makan sehat melalui kebiasaan makan, pemilihan makanan,

cara mengonsumsi makanan, serta praktik lain yang berkaitan dengan makanan.

Objektifikasi merupakan proses ketika hasil tindakan manusia berkembang menjadi realitas sosial yang berada di luar individu dan dianggap nyata atau wajar oleh masyarakat. Kebiasaan, nilai, aturan, dan pemaknaan yang awalnya dihasilkan manusia dapat menjadi bagian dari kehidupan sosial yang diterima bersama.

Menurut Karman (2015) menjelaskan bahwa konstruksi realitas sosial berkaitan dengan pembentukan makna dalam kehidupan masyarakat. Sejalan dengan itu, Pratiwi (2016) menunjukkan bahwa realitas sosial-budaya dapat terbentuk dan dipertahankan melalui interaksi, komunikasi, pengalaman, serta praktik sehari-hari. Objektifikasi digunakan untuk melihat bagaimana pemahaman mengenai pola makan sehat berkembang menjadi nilai, norma, kebiasaan, atau praktik yang dianggap benar dan wajar dalam masyarakat Jepang maupun Indonesia.

Internalisasi merupakan proses ketika realitas sosial yang telah terbentuk diserap oleh individu melalui pembelajaran dan pengalaman dalam lingkungan sosialnya. Nilai, norma, pengetahuan, dan kebiasaan tersebut kemudian menjadi bagian dari kesadaran serta memengaruhi cara individu berpikir dan bertindak. Menurut Nathanael (2023) menunjukkan bahwa gaya hidup dapat dikonstruksi melalui proses sosial dan menjadi bagian dari praktik individu sehari-hari. Pola makan berubah karena kebiasaan makan juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan budaya. Internalisasi dapat digunakan untuk melihat bagaimana individu di Jepang dan Indonesia menyerap pemahaman mengenai pola makan sehat, yang kemudian memengaruhi cara mereka memilih makanan, mengatur pola makan, dan menjalankan kebiasaan makan sehari-hari.

Berdasarkan ketiga proses tersebut, pola makan sehat dapat dipahami sebagai bagian dari realitas sosial yang tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan biologis, tetapi juga dikonstruksi melalui kehidupan sosial dan budaya. Pemahaman mengenai makanan sehat, cara

mengonsumsi makanan, waktu makan, kebiasaan makan, serta nilai yang melekat pada makanan dapat berbeda antara masyarakat Jepang dan Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa teori konstruksi sosial Berger dan Luckmann bagaimana pemahaman mengenai pola makan sehat terbentuk melalui eksternalisasi, objektifikasi, dan internalisasi. Eksternalisasi menunjukkan bagaimana praktik dan pemahaman mengenai pola makan sehat diwujudkan dalam kehidupan sosial. Objektifikasi menjelaskan bagaimana praktik tersebut berkembang menjadi nilai, kebiasaan, atau norma yang dianggap wajar. Sementara itu, internalisasi menunjukkan bagaimana realitas sosial tersebut diserap oleh individu dan memengaruhi praktik pola makan sehari-hari.

2. Teori Habitus

Konsep habitus merupakan salah satu konsep penting dalam pemikiran Pierre Bourdieu yang digunakan untuk menjelaskan hubungan antara individu dan lingkungan sosialnya. Habitus dapat dipahami sebagai sekumpulan kecenderungan yang terbentuk dalam diri individu melalui pengalaman sosial yang berlangsung dalam waktu yang panjang. Disposisi tersebut memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, menilai, memilih, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, tindakan individu tidak selalu muncul dari keputusan yang sepenuhnya disadari, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan dan pengalaman sosial yang telah tertanam dalam dirinya.

Bourdieu mengembangkan konsep habitus dalam berbagai karyanya, antara lain *Outline of a Theory of Practice* (1977), *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste* (1984), dan *The Logic of Practice* (1990). Menurut Bourdieu dalam Ritzer dan Goodman (2003:522), habitus merupakan struktur mental atau kognitif yang digunakan individu untuk menghadapi kehidupan sosial. Habitus terdiri atas kecenderungan yang mendorong individu untuk bertindak dan memberikan respons tertentu

terhadap berbagai keadaan. Kecenderungan tersebut terbentuk dari pengalaman hidup dan kondisi sosial yang kemudian tertanam dalam diri individu. Melalui habitus, individu memperoleh cara tertentu untuk memahami, merasakan, menilai, dan menjalani dunia sosial.

Habitus terbentuk melalui proses sosial yang berlangsung secara terus-menerus dalam kehidupan individu. Lingkungan keluarga menjadi salah satu ruang awal pembentukan habitus karena individu memperoleh berbagai kebiasaan, nilai, cara berpikir, dan cara bertindak melalui proses sosialisasi. Selain keluarga, pendidikan, lingkungan pergaulan, kondisi sosial, dan pengalaman kehidupan lainnya juga berperan dalam membentuk kecenderungan yang tertanam dalam diri individu. Wempi (2012) menjelaskan bahwa habitus terbentuk melalui pengalaman individu dalam lingkungan sosial, sedangkan Bédard (2003) menekankan bahwa proses pendidikan dan pengalaman sosial turut membentuk kecenderungan yang tertanam dalam diri individu. Oleh karena itu, habitus tidak terbentuk secara tiba-tiba, melainkan melalui proses pengalaman dan pembelajaran sosial yang berlangsung dalam kehidupan sehari-hari.

Bourdieu menjelaskan bahwa habitus merupakan hasil dari kondisi kehidupan tertentu yang menghasilkan sekumpulan kecenderungan yang bersifat tahan lama dan dapat dialihkan. Kecenderungan tersebut menjadi prinsip yang memungkinkan individu menghasilkan serta mengatur praktik dan representasi dalam kehidupan sosial. Bourdieu menjelaskan dalam karyanya *The Logic of Practice* (1990) konsep tersebut sebagai berikut:

> *"The conditionings associated with a particular class of condition of existence produce habitus, system of durable, transposable dispositions, structured structures predisposed to function as structuring structures, that is, as principles which generate and organize practice and representations that can be objectively adaptip to their outcomes without presupposing a conscious aiming at end or an express mastery of the operations necessary in orther to attain them. Objectively 'regulated' and 'regular' without being in any way the product of obedience to rules, they can be collectively orchestrated without being the product of the organizing action of a conductor" (Bourdieu, 1990:53)."*

> Artinya: Kondisi-kondisi yang berkaitan dengan suatu kelas kondisi keberadaan tertentu menghasilkan habitus, yaitu suatu sistem kecenderungan yang tahan lama dan dapat dialihkan, berupa struktur-struktur yang telah terbentuk dan cenderung berfungsi sebagai struktur pembentuk. Artinya, habitus merupakan prinsip-prinsip yang menghasilkan dan mengatur praktik serta cara pandang yang secara objektif dapat menyesuaikan diri dengan hasil yang ingin dicapai, tanpa harus didasarkan pada kesadaran untuk mencapai tujuan tertentu atau penguasaan secara langsung terhadap berbagai tindakan yang diperlukan untuk mencapainya. Praktik-praktik tersebut secara objektif 'teratur' dan berlangsung secara teratur tanpa menjadi hasil dari kepatuhan terhadap aturan tertentu. Praktik tersebut juga dapat berlangsung secara bersama-sama dan selaras tanpa merupakan hasil dari tindakan seseorang yang secara khusus mengatur atau mengarahkan praktik tersebut." (Bourdieu, 1990:53)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa habitus terbentuk dari kondisi kehidupan dan pengalaman sosial yang berlangsung dalam lingkungan tertentu. Pengalaman yang terus-menerus dialami individu kemudian menjadi kecenderungan yang relatif bertahan dalam diri dan memengaruhi cara individu memahami serta menjalani kehidupan sosial. *Habitus* tidak selalu bekerja melalui kesadaran individu ataupun aturan yang secara langsung mengarahkan tindakan. Sebaliknya, pengalaman yang telah terbentuk membuat individu memiliki kecenderungan tertentu dalam memilih, menilai, dan melakukan tindakan yang dianggap sesuai dengan kondisi sosial yang dihadapinya.

Dalam pemikiran Bourdieu, *habitus* memiliki hubungan timbal balik antara individu dan kehidupan sosial. *Habitus* disebut sebagai "struktur yang terstruktur" (*structured structure*) karena terbentuk atau distrukturisasi oleh kondisi sosial, pengalaman, serta lingkungan tempat individu hidup. Pada saat yang sama, *habitus* juga merupakan "struktur yang menstruktur" (*structuring structure*) karena kecenderungan yang telah terbentuk dalam diri individu kemudian menjadi dasar yang memengaruhi cara individu berpikir, menilai, memilih, dan melakukan praktik sosial. Dengan demikian, habitus merupakan hasil dari pengalaman sosial sekaligus menjadi

mekanisme yang turut menghasilkan dan mengarahkan praktik sosial dalam kehidupan sehari-hari (Ritzer dan Goodman, 2003:523).

Habitus memiliki sifat yang relatif tahan lama, tetapi bukan berarti tidak dapat mengalami perubahan. Kebiasaan dan kecenderungan yang telah terbentuk melalui pengalaman masa lalu dapat memengaruhi tindakan individu dalam situasi baru, tetapi individu tetap dapat menyesuaikan tindakannya ketika menghadapi kondisi sosial yang berbeda. Dengan demikian, *habitus* tidak dapat dipahami sebagai aturan yang secara mekanis menentukan tindakan individu. *Habitus* lebih tepat dipahami sebagai kecenderungan yang memberikan dasar bagi individu dalam menentukan tindakan yang dianggap sesuai atau masuk akal dalam situasi tertentu. Bourdieu menyebut hal tersebut sebagai *practical logic*, yaitu logika praktis yang memungkinkan individu bertindak berdasarkan pengalaman dan disposisi yang telah terbentuk dalam kehidupan sosial (Bourdieu, 1990:92; Ritzer dan Goodman, 2003:524).

Konsep *habitus* juga berkaitan dengan selera (*taste*) dan pilihan individu. Dalam *Distinction* (1984), Bourdieu menunjukkan bahwa selera tidak semata-mata merupakan pilihan pribadi, tetapi berkaitan dengan pengalaman sosial dan posisi individu dalam struktur sosial. Selera terhadap makanan, misalnya, dapat terbentuk melalui kebiasaan keluarga, lingkungan sosial, pendidikan, serta kondisi kehidupan yang dialami individu. Oleh karena itu, pilihan terhadap jenis makanan tertentu tidak selalu hanya didasarkan pada pertimbangan pribadi, tetapi dapat mencerminkan disposisi yang telah terbentuk melalui pengalaman sosial dan budaya.

Dalam konteks pola makan, *habitus* dapat digunakan untuk memahami bagaimana kebiasaan makan terbentuk dan dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan makan yang dilakukan secara berulang, seperti pemilihan jenis makanan, waktu makan, cara mengolah makanan, jumlah makanan yang dikonsumsi, serta cara memandang makanan yang dianggap baik atau sehat, dapat menjadi bagian dari disposisi yang tertanam

dalam diri individu. Shove, Pantzar, dan Watson (2012) menjelaskan bahwa berbagai praktik kehidupan sehari-hari terbentuk melalui pengulangan dan keterkaitan antara individu, lingkungan, serta unsur budaya. Sementara itu, Evans (2014) menunjukkan bahwa kebiasaan makan dalam rumah tangga merupakan rutinitas sosial yang dapat bertahan karena dilakukan dan dinormalisasi secara berulang dalam kehidupan sehari-hari. Kedua sumber tersebut dapat digunakan sebagai pendukung untuk memahami praktik makan sebagai kebiasaan sosial, sedangkan konsep *habitus* Bourdieu menjadi landasan untuk menganalisis bagaimana pengalaman sosial dan budaya membentuk kecenderungan yang mendasari praktik tersebut.

Dalam penelitian mengenai pola makan sehat, konsep *habitus* digunakan untuk melihat bahwa pemahaman dan praktik makan sehat tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan mengenai kebutuhan gizi atau kesehatan tubuh. Cara individu menentukan makanan yang dianggap sehat, kebiasaan mengonsumsi makanan tertentu, cara mengatur waktu makan, serta pertimbangan dalam memilih makanan dapat dipengaruhi oleh pemahaman yang terbentuk melalui pengalaman sosial dan budaya. Kebiasaan yang diperoleh sejak lingkungan keluarga dan kemudian diperkuat melalui pendidikan serta lingkungan sosial dapat memengaruhi cara individu memahami dan menjalankan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas, *habitus* dapat dipahami sebagai kecenderungan atau disposisi yang terbentuk melalui pengalaman sosial dan budaya yang berlangsung secara terus-menerus, kemudian tertanamkan dalam diri individu dan memengaruhi cara berpikir, menilai, memilih, serta bertindak dalam kehidupan sehari-hari. *Habitus* tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan individu, tetapi juga terbentuk melalui lingkungan keluarga, pendidikan, kondisi sosial, dan budaya yang membentuk pengalaman seseorang. Dalam konteks pola makan, habitus dapat terlihat melalui preferensi makanan, kebiasaan makan, cara memilih dan mengonsumsi makanan, serta pandangan mengenai makanan yang dianggap baik atau sehat

1.8 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur dan analisis komparatif. Data diperoleh melalui kajian jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan tema pola makan sehat, *Shokuiku*, Isi Piringku dan edukasi gizi di Indonesia.

1.9 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis: Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan rujukan bagi mahasiswa atau peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji pola makan sehat dalam perspektif sosial budaya, khususnya dalam konteks Jepang dan Indonesia
2. Manfaat Praktis: Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan referensi mengenai pola makan sehat dalam perspektif sosial budaya Jepang dan Indonesia.

1.10 Sistematika Penyusunan Skripsi

Bab I Merupakan bab yang berisi latar belakang masalah, penelitian yang relevan, identifikasi masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah, tujuan peneltian, landasan teori, metode penelitian, manfaat penelitian, sistematika penyusuan skripsi.

Bab II Merupakan bab yang berisi kajian pustaka yang memuat pemaparan terkait pola makan sehat di Jepang dan Indonesia.

Bab III Berisi analisi pola makan sehat dalam perpektif sosisal budaya di Jepang dan Indonesia.

Bab IV Berisi kesimpulan.