

**PENGARUH *TOUFU* DALAM DIET OKINAWA
TERHADAP KESEHATAN MASYARAKAT JEPANG**

SKRIPSI

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana Sastra



**PROGRAM STUDI SASRA JEPANG
FAKULTAS SASRA
UNIVERSITAS DARMA PERSADA
JAKARTA
2015**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Merupakan karya ilmiah yang penulis susun di bawah bimbingan Ibu Tia Martia, S.S., M.Si., bukan merupakan plagiat hasil karya orang lain. Sebagian atau seluruh isinya sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis sendiri.



Nama : Rikat Muzaki
NIM : 2009110168
Program Studi : SI / Sastra Jepang
Fakultas : Sastra

Jakarta, 26 Agustus 2015

Rikat Muzaki

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini telah diujikan pada hari Rabu, tanggal 26 Agustus 2015

Oleh

DEWAN PENGUJI

Yang terdiri dari

Pembimbing : Tia Martia, S.S., M.Si

Pembaca : Dr. Nani Dewi Sunengsih, S.S., M.Pd

Ketua Penguji : Syamsul Bachri, S.S., M.Si

Disahkan pada hari Rabu, tanggal 26 Agustus 2015

Ketua Program Studi

Hargo Saptaji, S.S., M.A

Dekan Fakultas Sastra

Syamsul Bachri, S.S., M.Si

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan kekuatan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **PENGARUH TOUFU DALAM DIET OKINAWA TERHADAP KESEHATAN MASYARAKAT JEPANG** yang merupakan tugas akhir dari keseluruhan masa perkuliahan dan juga sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sastra Universitas Darma Persada.

Bagaimanapun, skripsi yang saya tulis ini masih jauh dari sempurna, tetapi saya berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua orang. Dalam skripsi ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya serta rasa hormat kepada pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik moral maupun materil kepada penulis selama ini yaitu kepada :

1. Keluarga tercinta, terutama Ayah dan Ibu yang selalu mendoakan serta mendukung penulis menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Tia Martia, S.S., M.Si. selaku dosen pembimbing akademik sekaligus pembimbing skripsi yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran, untuk membimbing dan memberi masukan atas semua rencana-rencana studi selama perkuliahan.
3. Ibu Dr. Nani Dewi Sunengsih, S.S., M.Pd. selaku dosen pembaca yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membaca tulisan ini dan memberikan saran serta kritik yang sangat berguna
4. Bapak Syamsul Bachri, S.S. M.Si. selaku Ketua Penguji dan Dekan Fakultas Sastra Universitas Darma Persada.
5. Bpk. Hargo Saptaji, S.S., M.A. selaku Ketua Jurusan Program Studi Sastra Jepang Universitas Darma Persada.

6. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat, serta semua staf Tata Usaha Jurusan Sastra Jepang Universitas Darma Persada yang sangat membantu penulis semasa perkuliahan.
7. Staf Perpustakaan Universitas Darma Persada yang telah banyak membantu penulis selama penyusunan skripsi.
8. Sobat Kolang_kaling Vero, Willy, Yessy dan Laras yang hingga saat ini masih bersedia menemani penulis selama hidup.
9. Teman-teman Alfath, Ferdi, Ka Widhia, Ka Anggi, Recha, Desy, Vela dan Bang Yoppi yang selalu memaksa penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
10. Teman-teman PSM Taradhika, tanpa kalian penulis tidak akan mendapatkan begitu banyak kenangan terindah dan pengalaman dalam berorganisasi selama di kampus. Begitu banyak cerita dan pelajaran yang penulis dapatkan dengan mengenal kalian. Penulis akan sangat merindukan masa-masa indah yang telah kita lewati bersama.

Jakarta, 26 Agustus 2015

Rikat Muzaki

ABSTRAK

Nama : Rikat Muzaki
Program Studi : Sastra Jepang (S1)
Nim : 2009110168
Judul Skripsi : Pengaruh *Toufu* dalam Diet Okinawa terhadap Kesehatan Masyarakat Jepang

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang pengaruh *toufu* dalam diet Okinawa terhadap kesehatan masyarakat Jepang. Konsep yang digunakan pada skripsi ini adalah diet, kesehatan dan kalori. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kepustakaan dan kualitatif. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah *toufu* menjadi salah satu makanan yang digunakan dalam diet Okinawa dan kandungan dalam *toufu* dapat mencegah penyakit seperti kanker payudara dan jantung koroner.

Kata Kunci: *Toufu*, diet, diet Okinawa.

概要

名前 : リカト ムザキ
学部 : 文学部日本語学科
学生番号 : 2009110168
題名 : 日本社会の健康に対する沖縄ダイエツトの中の豆腐の役割

本研究の目的は、日本社会の健康に対する沖縄ダイエツトの中の豆腐の役割があるのかを調べることである。

本研究に使われた研究コンセプトはダイエツト、健康、そしてカロリーに関するが、研究方法は叙述的な記述方法である。また、本研究の結果は豆腐の中の栄養成分は乳癌や冠動脈のような疾患を予防することができるため、沖縄のダイエツトメソッドのためにしよっちゅう使われているものである。

キーワード : 豆腐、ダイエツト、沖縄ダイエツト

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
BABI	PENDAHULUAN
A.	Latar Belakang Masalah..... 1
B.	Identifikasi Masalah..... 5
C.	Pembatasan Masalah..... 6
D.	Perumusan Masalah..... 6
E.	Tujuan Penelitian..... 6
F.	Manfaat Penelitian..... 7
G.	Landasan Teori..... 7
H.	Metode Penelitian..... 9
I.	Sistematika Penyajian..... 9
BAB II	PERKEMBANGAN TOUFU DI JEPANG
A.	Sejarah <i>Tou fu</i> 11
B.	Perkembangan <i>Tou fu</i> dalam Beberapa Periode..... 15

1. Periode Kamakura (1185 - 1333).....	15
2. Periode Muromachi (1336- 1573).....	15
3. Periode Edo (1603 - 1868).....	16
C. Bahan Baku Pembuatan <i>Toufu</i>	17
D. Kandungan Gizi pada <i>Toufu</i>	20

**BAB III PENGARUH *TOUFU* DALAM DIET OKINAWA
TERHADAP KESEHATAN MASYARAKAT JEPANG**

A. Diet di Era Meiji dan Taisho.....	24
B. Tradisi Masyarakat Okinawa dalam memperoleh Umur Panjang	27
C. Jenis Makanan Umur Panjang Masyarakat Okinawa.....	29
D. Dasar Diet Tradisional Okinawa.....	36
E. Pengaruh Diet <i>Toufu</i> pada Diet Okinawa terhadap Masyarakat Jepang.....	42

BAB IV KESIMPULAN.....	46
------------------------------------	-----------

DAFTAR PUSTAKA.....	48
----------------------------	-----------

GLOSARI

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Toufu adalah bahan makanan yang kaya protein, lemak nabati dan kalsium dan mudah menyerap rasa dari berbagai bumbu masakan. *Toufu* dibuat dari kacang kedelai yang diambil sarinya dan dibekukan. Berbeda dengan tempe yang asli dari Indonesia, *taufu* berasal dari China seperti halnya kecap, tauco, bakpau, dan bakso. Bahan baku tahu yaitu kedelai kuning. Biasanya bahan baku ini sering dianggap sepele sehingga produk *taufu* yang dihasilkan kurang memuaskan. Kedelai kuning adalah kedelai yang kulit bijinya berwarna kuning, putih, dan hijau. Apabila dipotong melintang memperlihatkan warna kuning pada irisan keping bijinya. Kedelai kuning inilah yang digunakan sebagai bahan baku *taufu* dan tempe (Ayogi dan Shurtleff, 2013: hal 220).

Kata tahu berasal dari kata serapan dari bahasa Hokkian, *tauhu* (hanyu pinyin: *doufu*) yang secara harfiah berarti "kedelai yang dibekukan". Di Jepang dikenal dengan nama *toufu*. Dibawa para perantau China, makanan ini menyebar ke Asia Timur dan Asia Tenggara, lalu juga akhirnya ke seluruh dunia. *Taufu* disebutkan dalam sebuah dokumen yang ditulis oleh seorang pendeta Shinto bernama Hiroshige Nakaomi. Dokumen itu berupa jurnal yang mencatat kehidupan masyarakat pada zaman Kekaisaran Go-Toba (後鳥羽天皇) di awal periode Kamakura (1185-1333). Dokumen tersebut menjelaskan beberapa hal mengenai *toufu*. Pertama, pada tahun 1183 untuk pertama kalinya *toufu* memiliki simbol tersendiri dalam bahasa Jepang yang tidak memiliki arti langsung pada makanan dari kedelai itu. Simbol tersebut menunjuk pada simbol dinasti T'ang di Cina, yang berarti makanan tersebut berasal dari negeri tirai

bambu tersebut. Kedua, *toufu* yang muncul pada dokumen tersebut adalah penggambaran *toufu* berjenis *shunkin*. Ketiga, yang merupakan hal terpenting adalah *toufu* yang tercatat dalam dokumen tersebut bukanlah makanan melainkan persembahan di meja altar (Ayogi dan Shurtleff, 2013: hal 31). Hal ini menjelaskan bahwa pemahaman *toufu* dahulu tidak sama dengan sekarang. *Toufu* memiliki arti yang melekat pada ritual keagamaan dan tidak dapat dinikmati oleh orang secara luas. *Toufu* juga tidak melekat pada makanan dari kedelai melainkan pada simbol yang menjelaskan dinasti T'ang.

Toufu pertama kali muncul di Tiongkok sejak zaman Dinasti Han sekitar tahun 220-25 SM. Penemunya adalah Liu An yang merupakan seorang bangsawan, cucu Kaisar Han Gaozu, Liu Bang, yang mendirikan Dinasti Han. Liu An adalah ilmuwan dan filosof, penguasa dan ahli politik. Ia tertarik pada ilmu kimia dan meditasi. Para ahli sejarah berpendapat bahwa kemungkinan besar Liu An melakukan pengenalan makanan non daging melalui tahu. Kemungkinan besar Liu An memadatkan tahu dengan air laut dan menjadi kental seperti tahu saat ini (Ayogi dan Shurtleff, 2013: hal 25).

Masuknya *toufu* ke Jepang melalui jalur keluarga istana, para politisi dan pedagang yang saat itu banyak berhubungan antara Cina dan Jepang. Mereka yang sering mengunjungi atau mendapat kunjungan dari Cina tersebutlah yang akhirnya menyerap budaya dalam bentuk makanan seperti *toufu*. Selain itu, para agamawan Cina seperti bhiksu Budha memperkenalkan *toufu* kepada masyarakat Jepang. Hal itu dilakukan sejalan dengan penyebaran agama Budha di Jepang. Para Bhiksu Budha sendiri makanan sehari-harinya adalah *toufu*. Ajaran Budha yang dianut oleh para bhiksu tersebut melarang mengkonsumsi daging sebagai makanan harian mereka (Ayogi dan Shurtleff, 2013: hal 31). *Toufu* menjadi pilihan yang tepat karena memiliki sumber protein sama dengan daging. Banyak pengikut Budha di Jepang yang menjalankan ritual tersebut akhirnya mengetahui bahwa *toufu* merupakan makanan pengganti

daging yang tepat bagi mereka. Penganut ajaran Budha di Jepang tersebutlah akhirnya yang membawa keluar *toufu* keluar dari dinding-dinding kuil untuk memperkenalkan kepada masyarakat luas. Di daerah sekitar kuil Budha yang besar akhirnya terdapat kedai-kedai *tofu* dan diorganisasi atau dikelola oleh para bhiksu Budha (Ayogi dan Shurtleff, 2011: hal 31). Hal ini juga akhirnya memperkenalkan makanan sehat dan cara diet yang sehat dengan menggunakan *toufu* pada masyarakat Jepang.

Toufu yang mengandung gizi tinggi banyak dipergunakan untuk pola makan tertentu yang sehat bagi tubuh (Makoto Suzuki, *et.al*, 2009: 500s). Pengertian tersebut dipertegas dalam *Dictionary of Medical Term* yang menyatakan bahwa diet merupakan cara makan yang ditentukan oleh jumlah atau jenis makanan tertentu yang membuat tubuh lebih ramping atau menyehatkan bagi tubuh (Hetaher Bateman, *et.al*, 2005: 109). Dijelaskan pula dalam buku ini bahwa *toufu* adalah jenis makanan yang masuk dalam jenis diet yang berserat tinggi atau *diet fibre*. Buku *The Illustrated encyclopedia of body mind disciplines* juga menjelaskan disiplin tubuh, mental dan penyembuhan penyakit dipraktekkan pada abad ke-21 (Nancy Allison, 1999: hal 53). Penggunaan *toufu* sebagai makanan kesehatan akhirnya digunakan pada abad 20 sebagai makanan diet agar tubuh tetap disiplin dan menjadikannya tetap sehat.

Salah satu diet yang berhasil memberikan dampak pada kesehatan masyarakat Jepang adalah diet Okinawa (Makoto Suzuki, *et.al*, 2009: 506s). Tercatat bahwa diet di Okinawa di mulai secara resmi pada Perang Dunia II. Diet ini dilakukan dengan membatasi makan daging dan menggantikannya dengan makan berserat dan berkadar lemak rendah. Setelah melewati masa diet, Okinawa akhirnya menjadi wilayah yang memiliki usia hidup paling panjang di Jepang. Masyarakat Okinawa mampu terhindar dari banyak penyakit seperti penyakit karena usia tua seperti *alzheimer*, pengeroposan tulang, serta kanker, penyakit jantung, stroke dan diabetes (Makoto Suzuki, *et.al*, 2009: 502s).

Angka menunjukkan bahwa dari 89 kasus jantung koroner di Jepang, Okinawa memiliki kasus paling terendah yaitu 33 kasus dibandingkan masyarakat di luar Okinawa. Bahkan untuk kaum perempuan Okinawa kasus jantung koroner memiliki jumlah kasus terendah yaitu 15 kasus. Demikian juga dengan kasus kanker payudara dan prostat yang memiliki 17 kasus (kanker payudara) dan 12 kasus (kanker prostat), Okinawa hanya memiliki 4 kasus dan 6 kasus. Jika dibandingkan dengan masyarakat Amerika yang memiliki kasus jantung koroner dan kanker payudara, Jepang khususnya Okinawa sangat jauh memiliki tingkat kesehatan yang tinggi (Makoto Suzuki, *et.al*, 2009: 503).

Bermula pada masa Perang Dunia II, penduduk muda Okinawa pada saat itu sangat beresiko terkena obesitas dan penyakit kronis lainnya, sehingga pejabat publik setempat dengan para ahli kesehatannya turun ke masyarakat untuk mendidik kembali pola makan yang sehat dan mencanangkan diet secara luas. Subjek utama pendidikan makananan yang sehat untuk diet Okinawa adalah anak muda. Anjuran untuk diet secara menyeluruh akhirnya dilakukan terhadap penduduk Okinawa. Sebutan *Okinawa Way* atau Jalan Okinawa menjadi cara memberikan pola kesehatan bagi tubuh untuk memperpanjang umur dan menjaga kesehatan tubuh (Makoto Suzuki, *et.al*, 2009: 502s). Awalnya penduduk Okinawa menolak karena mereka masih terbiasa dengan makanan daging, namun seiring berjalannya waktu dan kesadaran akan kesehatan tubuh, penduduk Okinawa menerima pola atau cara tersebut.

Diet Okinawa sendiri mengatur sejumlah makanan yang dianjurkan untuk dimakan. Makanan yang sangat dianjurkan seperti makanan yang mengandung serat tinggi yang berasal dari tumbuhan dan kacang-kacangan termasuk kacang kedelai. Mengganti daging dengan ikan (khususnya penduduk yang tinggal di pesisir pantai) dan tidak memakannya secara berlebihan. Mengurangi jumlah konsumsi susu karena menjadi sumber dari lemak. Alkohol di konsumsi tidak berlebihan dan memperbanyak makanan yang mengandung

omega 3. Meningkatkan konsumsi lemak tak jenuh serta menekan karbohidrat GI (Makoto Suzuki, *et.al*, 2009: 503s).

Tofu di Okinawa merupakan jenis *tofu* yang berbeda dari daerah-daerah Jepang lainnya. *Tofu* di Okinawa memiliki kadar air yang sangat rendah sehingga protein dalam kandungan kacang kedelai setelah di olah masih tetap tinggi. *Tofu* di Okinawa juga memiliki kadar lemak paling rendah di banding daerah lainnya di Jepang, sehingga *tofu* di Okinawa baik menjadi salah satu menu diet. Kebaikan *tofu* menjadi salah satu menu diet adalah pada *isoflavone* yang terkandung di dalamnya yang dapat mengurangi terkena penyakit kanker payudara dan prostat (Makoto Suzuki, *et.al*, 2009: 512s). Hal inilah membuat *tofu* menjadi makanan yang dipilih untuk menu diet, khususnya menu diet di Okinawa.

Dampak dan hasil dari diet Okinawa tersebut berupa pencegahan terhadap kanker dan memperpanjang umur, membuat penulis tertarik untuk menganalisa *tofu* menjadi makanan yang digunakan sebagai pola diet khususnya diet Okinawa yang akhirnya menjadikan masyarakat Jepang mempunyai tingkat kesehatan yang cukup tinggi. Penulis tertarik membahas pengaruh *tofu* dalam diet Okinawa terhadap kesehatan masyarakat Jepang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. *Tofu* merupakan salah satu makanan yang memiliki sumber gizi yang tinggi.
2. Nilai sejarah dalam budaya masyarakat Jepang.
3. *Tofu* menjadi salah makanan untuk diet bagi masyarakat Jepang.

4. *Okinawa* menjadi kota di Jepang yang menjadikan diet *toufu* sebagai menu.
5. Manfaat diet *Okinawa* bagi kesehatan penduduk *Okinawa* dan masyarakat Jepang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penulis membatasi masalah penelitian pada analisis tema pengaruh *toufu* pada pola diet *Okinawa* terhadap kesehatan masyarakat Jepang antara tahun 1945-1980.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana sejarah *toufu*?
2. Apa unsur kesehatan pada *toufu*?
3. Bagaimana diet *Okinawa* bermanfaat bagi masyarakat Jepang?
4. Bagaimana pengaruh *toufu* dalam diet *Okinawa* terhadap pola hidup sehat masyarakat Jepang?

E. Tujuan Penelitian.

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Sejarah dan unsur kesehatan *toufu*
2. Manfaat diet bagi kesehatan.
3. Latar belakang diet *Okinawa*.
4. Manfaat diet *Okinawa* bagi masyarakat Jepang.

F. Manfaat Penelitian.

Penulis berharap bahwa penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya bagi yang berminat memperdalam pengetahuan mengenai *toufu* dan unsur-unsur kesehatannya serta pengaruhnya dalam diet Okinawa yang meningkatkan harapan hidup dan mencegah banyak penyakit yang kronis. Melalui penelitian yang penulis lakukan tidak menutup kemungkinan bagi siapapun untuk melakukan penelitian selanjutnya.

G. Landasan Teori.

1. Diet.

Diet adalah praktek makan makanan secara teratur dan diawasi untuk mengurangi, mempertahankan, atau meningkatkan berat badan (Hetaher Bateman, *et.al*, 2005: 109). Diet sering digunakan dalam kombinasi dengan latihan fisik untuk menurunkan berat badan, biasanya pada mereka yang kelebihan berat badan atau obesitas. Beberapa orang, bagaimanapun mengikuti diet untuk mendapatkan berat badan (biasanya dalam bentuk otot). Diet juga dapat digunakan untuk menjaga kestabilan berat badan (Nancy Allison, 1999: hal 53).

2. Kesehatan.

Kesehatan kini dianggap sebagai salah satu dari nilai-nilai kita yang paling penting. Banyak orang, khususnya di zaman modern, telah dianggap kesehatan sebagai salah satu nilai yang paling berharga dalam hidup. Kesehatan, serta umur panjang, harus, mereka berpikir, dilindungi dan ditingkatkan sebanyak mungkin. Dengan demikian, seni dan ilmu kedokteran telah menerima tempat penting dalam modern, Barat dan Timur, masyarakat. Para dokter dan petugas kesehatan lainnya adalah orang-orang penting. Mereka sangat dihormati

dan mereka juga dibayar di sebagian besar negara. Dalam kalangan tertentu mereka telah menggantikan para imam atau bahkan dewa-dewa lama kali.

Menurut WHO, kesehatan adalah kondisi dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Dikatakan sehat secara fisik adalah orang tersebut tidak memiliki gangguan apapun secara klinis. Fungsi organ tubuhnya berfungsi secara baik, dan dia memang tidak sakit. Sehat secara mental atau psikis adalah sehat pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang (World Health Organisation, 1948, hal 100).

3. Kalori.

Kalori merupakan satuan ukur untuk menyatakan nilai energi. Sama seperti satuan 'meter' yang digunakan untuk ukuran panjang benda atau jarak, juga 'gram' yang menyatakan berat benda. Dalam ilmu gizi, kalori berkaitan dengan konsumsi energi yang diperoleh dari makanan dan minuman serta penggunaan energi dalam aktivitas fisik. Sehingga muncul pernyataan 1 buah jeruk mengandung 25 kalori, atau bersepeda selama 30 menit akan membakar kalori sebanyak 220 kalori. Tubuh memerlukan kalori untuk menghasilkan energi. Energi berperan penting dalam kehidupan, tanpa energi, sel-sel tubuh bisa mati, sistem-sistem organ dalam tubuh bisa berhenti, serta tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Ibarat mobil perlu bensin sebagai bahan bakar, begitu pula energi bagi tubuh kita (Hetaher Bateman, *et.al*, 2005: 95).

Kalori tidak berbahaya bagi tubuh, karena tubuh memerlukannya untuk menghasilkan energi. Tetapi mengkonsumsi terlalu banyak kalori (yang diperoleh dari makanan dan minuman), tanpa adanya proses pengeluaran kalori yang sesuai melalui aktivitas fisik, akan menimbulkan kenaikan berat badan. Efek dari kenaikan berat badan ini yang kemudian dikaitkan dengan bahaya-bahaya bagi kesehatan tubuh. Hal pentingnya adalah seimbang dalam mengkonsumsi kalori (dari makanan dan minuman) dan menggunakan kalori

(dengan aktivitas fisik). Tidak mengonsumsi kalori terlalu sedikit atau berlebihan, karena keduanya punya risiko terhadap kesehatan.

H. Metode Penelitian.

Penulis menyusun penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang tidak menggunakan perhitungan. Metodologi kualitatif didefinisikan sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati (Meleong, 2007: 6).

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, yaitu suatu metode yang dalam pengumpulan data-datanya dari buku-buku. Dengan demikian penulis diharuskan membaca buku-buku wajib yang berhubungan dengan penelitian. Kemudian penulis mengorganisasikan dan menyusunnya untuk dapat menguatkan metode ini (Amirin, 1995: 135).

I. Sistematika Penyajian

Penulisan skripsi ini terdiri dari empat bab yang masing-masing bab akan membahas pokok-pokok bahasan, sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, pada bab I ini berisikan tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah, manfaat penelitian, landasan teori, metode penelitian, dan sistematika penyajian.

Bab II memaparkan sejarah dan nilai budaya pada *toufu*. Bab ini juga akan menjelaskan nilai budaya kesehatan yang dapat mengatur pola diet masyarakat Jepang

Bab III, berisi tentang hubungan *toufu* dengan pola diet pada masyarakat Jepang. Konsep budaya akan digunakan menganalisis pengaruh *toufu* dan pola diet tersebut.

Bab IV bab ini berisi kesimpulan dari keseluruhan pembahasan penelitian tentang *toufu*.

