

**BUDAYA POLA MAKAN DI JEPANG DALAM
PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT JEPANG**

SKRIPSI



ICHSAN NUL ALIM

2017110023

**PROGRAM STUDI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG
FAKULTAS BAHASA DAN BUDAYA
UNIVERSITAS DARMA PERSADA
JAKARTA
2022**

**BUDAYA POLA MAKAN DI JEPANG DALAM
PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT JEPANG**

Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Linguistik



**PROGRAM STUDI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG
FAKULTAS BAHASA DAN BUDAYA
UNIVERSITAS DARMA PERSADA
JAKARTA
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Sarjana yang berjudul :

**Budaya Pola Makan di Jepang Dalam Peningkatan Kesehatan Masyarakat
Jepang**

Telah diuji dan diterima baik pada :

Di hadapan Panitia Ujian Skripsi Sarjana Linguistik Fakultas Bahasa dan Budaya
Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang

Pembimbing I



(Dr. Hermansyah Djaya, M.A.)

Pembimbing II



(Indun Roosiani, M. Si.)

Ketua Sidang



(Metty Suwandany, SS., M.Pd.)

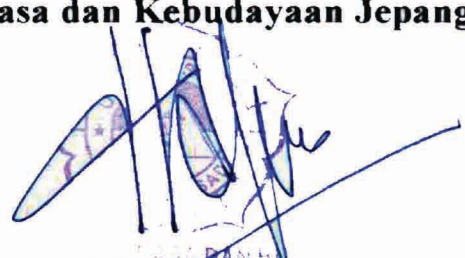
Ketua Program Studi



(Ari Artadi, Ph.D)

Dekan Fakultas

Bahasa dan Kebudayaan Jepang



(Dr. Diah Madubranti, S.S., M.Si)

HALAMAN PENYATAAN

Skripsi Sarjana yang berjudul :

BUDAYA POLA MAKAN DI JEPANG DALAM PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT JEPANG

Merupakan karya ilmiah yang saya susun di bawah bimbingan Dr. Hermansyah Djaya, M.A. selaku Pembimbing I dan Indun Roosiani, M. Si. selaku Pembimbing II, tidak merupakan jiplakan skripsi atau karya orang lain. Sebagian atau seluruh isinya sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis sendiri. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh.

Nama : Ichsan Nul Alim
NIM : 2017110023
Program Studi : Sastra Jepang Sarjana Strata 1
Fakultas : Bahasa dan Budaya

Demikian pernyataan ini saya buat sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa data dan judul tersebut merupakan hasil jiplakan/plagiat dari karya tulis orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai peraturan yang diberikan oleh pihak Universitas Darma Persada

Penulis



Ichsan Nul Alim

ABSTRAK

Nama : Ichsan Nul Alim

Judul : Budaya Pola Makan di Jepang Dalam Peningkatan Kesehatan Masyarakat Jepang

Penelitian ini membahas mengenai budaya pola makan yang berada di Jepang dan juga kaitannya pada peningkatan kesehatan masyarakat. Peningkatan ini terdiri dari beberapa faktor yakni adalah cara pengolahan makanan di Jepang yang tidak melewati banyak proses sehingga masih segar. Makanan yang tidak melewati proses pengolahan yang Panjang membuat nutrisi yang ada dalam makanan terjaga. Lalu juga budaya pola makan masyarakat Jepang yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji, masyarakat Jepang lebih menyukai mengonsumsi makanan yang menyehatkan seperti buah, sayuran, kacang-kacangan, serta lemak seperti ikan yang kaya akan kandungan nutrisi omega 3. Selain itu masyarakat Jepang juga mendapatkan edukasi mengenai makanan dan pola makan yang sehat semenjak dini, sehingga masyarakat Jepang terbiasa untuk mengonsumsi makanan yang sehat. Dalam penelitian ini juga menjelaskan cara pengolahan masakan jepang dalam kandungan gizi yang didapatkan. Selama proses pembuatan makanan tersebut apakah memiliki dampak dan faktor apa saja yang terkait dalam peningkatan kesehatan masyarakat Jepang. Selain itu, masyarakat Jepang juga terbiasa melakukan perilaku makan perlahan sehingga masyarakat Jepang tidak terlalu makan banyak dan terhindar dari penyakit sistemik. Hasil penelitian pada budaya pola makan di Jepang dalam peningkatan kesehatan masyarakat Jepang adalah dapat memahami cara pengolahan makanan yang baik, dan juga pola makan sehat yang dilakukan oleh masyarakat Jepang.

Kata kunci : Pola Makan, Pengolahan Makanan, Kandungan Gizi, Kesehatan Masyarakat

概要

名前 : イクサン,ヌル,アリム

題名 : 日本の公衆衛生の改善における日本の食文化

この研究では、日本の食文化と公衆衛生の改善との関係について論じている。この増加は、いくつかの要因で構成されている。つまり、日本での食品の加工方法は、多くの工程を経ていないため、まだ新鮮です。長い加工工程を経ない食品は、食品中の栄養素を目覚めさせる。そして、ファストフードをほとんど摂取しない日本人の食生活もあり、果物、野菜、ナッツ、オメガ3栄養素が豊富な魚などの脂肪などの健康食品を好む日本人もいる。日本人が健康的な食生活に慣れるように、幼い頃から食生活や健康的な食生活についての教育を受けよう。この研究では、得られた栄養成分で日本料理を処理する方法についても説明する。食品を作る過程で、それは影響を及ぼしますか、そして日本人の健康を改善するためにどのような要因が関係しているか。また、日本人はゆっくり食べることに慣れているので、食べ過ぎないように、全身性の病気を避ける。日本人の健康増進における日本の食生活文化の研究成果は、食品の適切な加工方法や日本人の健康的な食生活を理解することができている。

キーワード : 食生活、食品加工、栄養成分、公衆衛生

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya penjabarkan kepada Allah SWT atas ridanya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul yang saya ajukan adalah “Budaya Pola Makan di Jepang Dalam Peningkatan Kesehatan Masyarakat Jepang”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat Kelulusan mata kuliah skripsi di Fakultas Bahasa dan Budaya Universitas Darma Persada. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercintah disekeliling saya yang mendukung dan membantu. Terima Kasih saya kepada :

1. Bapak Dr. Hermansyah Djaya, M.A. selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dalam proses pembuatan skripsi ini.
2. Ibu Indun Roosiani, M. Si. selaku Pembimbing II yang telah memeriksa kembali dan memberikan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Metty Suwandany, SS., M.Pd. selaku Ketua Sidang yang telah menyempatkan untuk menguji penelitian penulis.
4. Ibu Kun Makhsusy Permatasari, SS., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Bapak Ari Artadi, Ph.D. selaku Ketua Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang.
6. Ibu Dr. Diah Madubranti, S.S., M.Si selaku Dekan Fakultas Bahasa dan Budaya, Universitas Darma Persada.
7. Bapak dan ibu dosen yang mengajarkan saya banyak ilmu bermanfaat selama kurang lebih 4 tahun selama penulis menuntut ilmu.
8. Para Staf dari Sekretariat Fakultas dan Budaya, staf Laboratorium Bahasa dan Budaya, staf Unit Perpustakaan, staf Biro Keuangan yang sangat membantu penulis selama perkuliahan.
9. Kepada keluarga, khususnya kepada ibu yang selalu mendoakan dan mendukung penulis dengan sabar dan tanpa henti. Semoga selalu

diberikan kesehatan, dan selalu dilancarkan segala urusannya. Juga kepada almarhum ayah yang selalu setia menemani dan mendukung saya pada waktu suka maupun duka, semoga diberikan tempat yang terbaik di sisi-Nya.

10. Kepada Oday, Dafa, Alim, Jafar, Tyo, Kafi. Bayu, dan Rifat penulis sangat bahagia punya sahabat seperti kalian, yang selalu mendoakan, mendukung, membantu, memberikan semangat, dan selalu ada disaat suka maupun duka.
11. Kepada seluruh rekan-rekan yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, atas bantuan, kritik, dan saran yang telah diberikan kepada penulis.

Dalam penyusunan dan pembuatan penulisan skripsi ini penulis masih menyadari akan banyaknya kekurangan dan ketidaksempurnaan, hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis. Akhir kata, saya berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk pembaca dan penulisan skripsi selanjutnya.

Jakarta, 1 Februari 2022

Penulis



Ichsan Nul Alim

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
概要.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Penelitian yang Relevan.....	6
1.3 Identifikasi Masalah.....	7
1.4 Pembatasan Masalah.....	7
1.5 Perumusan Masalah	7
1.6 Tujuan Penelitian	7
1.7 Landasan Teori.....	8
1.7.1 Budaya	8
1.7.2 Pola Makan	9
1.7.3 Masyarakat	9
1.8 Metode Penelitian.....	10
1.9 Manfaat Penelitian	10
1.9.2 Manfaat Praktis	10
1.10 Sistematika Penulisan.....	11
BAB II PENGOLAHAN MAKANAN DAN POLA MAKAN MASYARAKAT JEPANG.....	12
2.1 Pengolahan Makanan di Jepang	12
2.2 Penyajian Makanan di Jepang	15
2.3 Pola Makan Masyarakat Jepang.....	17
2.4 Makanan Khas Jepang.....	18
BAB III DAMPAK POSITIF POLA MAKAN DAN PENGOLAHAN MAKANAN BAGI MASYARAKAT JEPANG.....	25

3.1	Dampak Positif Pengolahan Makanan di Jepang	25
3.2	Dampak Positif Penyajian Makanan di Jepang	29
3.3	Dampak Positif Pola Makan Masyarakat Jepang	30
3.4	Kandungan Gizi Makanan Khas Jepang.....	39
BAB IV KESIMPULAN		44
DAFTAR PUSTAKA		45



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Konsumsi Ikan dan Daging di Negara Jepang dari Tahun 1965-2015 .	35
Tabel 3.2 10 Negara dengan Rata-Rata IQ Tertinggi di Dunia Tahun 2022	36
Tabel 3.3 10 Negara dengan Umur Harapan Hidup Tertinggi 2015.....	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sushi	18
Gambar 2.2 Ramen.....	19
Gambar 2.3 Onigiri	20
Gambar 2.4 Takoyaki.....	21
Gambar 2.5 Sashimi	22
Gambar 2.6 Udon.....	23
Gambar 3.1 Penyajian Makanan di Jepang	29
Gambar 3.2 Makanan Anak di Jepang	33
Gambar 3.1 Katsuoboshi.....	39
Gambar 3.2 Sushi	39
Gambar 3.3 Ramen.....	40
Gambar 3.4 Onigiri	41
Gambar 3.5 Takoyaki.....	41
Gambar 3.6 Sashimi	42

