

**PERUBAHAN POLA MAKAN ORANG JEPANG SEBELUM
DAN SESUDAH RESTORASI *MEIJI***

SKRIPSI



MARSYA NABILLA

2017110203

PROGRAM STUDI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG

FAKULTAS BAHASA DAN BUDAYA

UNIVERSITAS DARMA PERSADA

JAKARTA

2022

**PERUBAHAN POLA MAKAN ORANG JEPANG SEBELUM
DAN SESUDAH RESTORASI *MEIJI***

SKRIPSI

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Linguistik



MARSYA NABILLA

2017110203

PROGRAM STUDI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG

FAKULTAS BAHASA DAN BUDAYA

UNIVERSITAS DARMA PERSADA

JAKARTA

2022

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 Indun Roosiani, M.Si. selaku pembimbing II. Bukan merupakan jiplakan atau karya orang lain. Sebagian atau seluruh isinya sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis sendiri.

Nama : Marsya Nabilla

NIM : 2017110203

Program Studi : Bahasa dan Kebudayaan Jepang

Fakultas : Bahasa dan Budaya

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

Jakarta, 12 Agustus 2022

Penulis

Marsya Nabilla

REPUBLIK INDONESIA
5000
METERAI
TEMPEL
DAD3AJX916565528

HALAMAN PERSETUJUAN LAYAK UJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Marsya Nabilla
NIM : 2017110203
Program Studi : Bahasa dan Kebudayaan Jepang
Fakultas : Bahasa dan Budaya
Judul : Perubahan Pola Makan Orang Jepang Sebelum dan
Setelah Restorasi *Meiji*

Telah disetujui oleh:

Pembimbing 1 : Herlina Sunarti, M.Si
Pembimbing 2 : Indun Roosiani, M.Si.
Ketua Program Studi : Ari Artadi, Ph.D



untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji pada (Jum'at, 12 Agustus 2022) pada
Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang, Fakultas Bahasa dan Budaya,
Universitas Darma Persada.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Sarjana yang berjudul:


PERUBAHAN POLA MAKAN ORANG JEPANG SEBELUM DAN SESUDAH RESTORASI *MEIJI*

Telah diterima dengan baik dan diujikan pada tanggal Jum'at, 12 Agustus 2022 di hadapan Panitia Sidang Skripsi Sarjana Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang Fakultas Bahasa dan Budaya



Disahkan oleh:

**Ketua Program Studi Bahasa dan
Kebudayaan Jepang**



Ari Artadi, Ph.D

**Dekan Fakultas
Bahasa dan Budaya**



Dr. Diah Madubrangti, S.S., M.Si.

ABSTRAK

Nama : Marsya Nabilla
NIM : 2017110203
Program Studi : Bahasa dan Kebudayaan Jepang
Judul : Perubahan Pola Makan Orang Jepang Sebelum Dan
Sesudah Restorasi *Meiji*

Penelitian ini membahas tentang perubahan pola makan orang Jepang dengan cakupan penelitian yang dikhususkan untuk zaman *Edo*, *Meiji*, dan *Taishou*. Perubahan pola makan yang dimaksud meliputi jam makan, porsi makanan, peralatan makan, menu makanan, bahan-bahan makanan, etika saat makan dan kebersihan makanan. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif analisis, penelitian ini disusun untuk mengetahui pola makan orang Jepang sebelum Restorasi *Meiji*, pola makan orang Jepang sesudah Restorasi *Meiji* dan dampak perubahan pola makan yang orang Jepang lakukan. Penelitian yang telah disusun menghasilkan pengertian bahwa pola makan yang saat ini orang Jepang lakukan setiap hari sebenarnya adalah sebuah hasil dari usaha untuk mengubah pola makan orang Jepang yang tadinya tidak teratur hingga menjadi teratur. Hasil itu juga berdampak pada kualitas sumber daya manusia Jepang menjadi meningkat dan membuat negara Jepang dapat memperoleh kemajuan seperti yang bisa dilihat sekarang ini.

Kata kunci : pola makan, makanan, sumber daya manusia

概要

名前 : マルシャ・ナビラ
番号 : 2017110203
学習プログラム : 日本語と文化
題名 : 明治維新の前後の食生活の日本人の変化

この研究では、江戸、明治、大正時代に焦点を当てた研究の範囲で、日本人の食生活の変化について論じている。問題となる食事パターンの変化には、食事時間、食事の量、食器、食事メニュー、食材、食事のマナー、食品衛生などが含まれる。この研究は、質的記述分析研究手法を用いて、明治維新前の日本人の食事パターン、明治維新後の日本人の食事パターン、および日本人が行った食生活の変化の影響を明らかにするように構成された。まとめられた研究により、現在の日本人の毎日の食事パターンは、実際には日本人の食生活を不規則なものから規則的なものに変えようとする努力の結果であることが理解された。この結果は、日本の人的資源の質を向上させ、今日のように日本が進歩できるようにするために影響を与える。

キーワード : 食生活、食べ物、人材

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas ridha-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Judul skripsi penulis adalah Perubahan Pola Makan Orang Jepang Sebelum dan Sesudah Restorasi *Meiji*. Penyusunan skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat meraih gelar Sarjana Linguistik di Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang pada Fakultas Bahasa dan Budaya Universitas Darma Persada.

Penulis menyadari butuh waktu dan proses yang tidak cepat dan penulis banyak mendapat dukungan dan bantuan selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis dengan hormat mengucapkan terima kasih kepada orang yang sudah membantu penulis. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Herlina Sunarti, M.Si. selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membaca skripsi membimbing, membagi ilmu dan memberikan saran kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik.
2. Ibu Indun Roosiani, M.Si. selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membaca dan memeriksa skripsi ini dan memberikan pengarahan dan saran yang sangat berguna bagi penulis.
3. Bapak Ari Artadi, Ph.D selaku Ketua Sidang dan Ketua Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang serta Pembimbing Akademik yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji penelitian yang telah selesai disusun oleh penulis.
4. Dr. Diah Madubrangti, S.S., M.Si. selaku Dekan Fakultas Bahasa dan Budaya Universitas Darma Persada.
5. Bapak (Alm) dan Ibu selaku orangtua penulis yang selalu mendoakan penulis agar proses penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar serta selalu mendoakan dan mendukung penulis bukan hanya proses penyusunan skripsi tetapi juga proses pendidikan yang ditempuh oleh penulis sampai menyelesaikan jenjang pendidikan S1.

6. Kakak kandung dan kakak ipar yang selalu menyemangati, memberi saran, dan memotivasi penulis.
7. Sahabat-sahabat penulis yakni Ignatius Alfredo de Ornay, dan Dina Tri Setyowati, selaku sahabat dekat penulis. Mereka sudah banyak memberikan dukungan, dan semangat, sehingga penulis menjadi semangat kembali.

Akhir kata penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis meminta maaf atas kesalahan penulis.

Penulis berharap semoga skripsi ini menjadi bermanfaat bagi pembaca dan dijadikan inspirasi kearah yang lebih baik. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan ridha-Nya kepada kita semua.

Jakarta, 12 Agustus 2022

Penulis

Marsya Nabilla

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN LAYAK UJI	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Penelitian Relevan	4
1.3 Identifikasi Masalah	6
1.4 Pembatasan Masalah.....	7
1.5 Perumusan Masalah.....	7
1.6 Tujuan Penelitian.....	7
1.7 Landasan Teori	8
1.7.1 Pola Makan	8
1.7.2 Pola hidup sehat	8
1.8 Metode Penelitian.....	8
1.9 Manfaat Penelitian.....	9
1.9.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.9.2 Manfaat Praktis	10
1.10 Sistematika Penyusunan Skripsi.....	10
BAB II GAMBARAN UMUM POLA MAKAN ORANG JEPANG	12
2.1. Pengertian Pola Makan.....	12
2.1.1. Pola Makan	12
2.1.2. Jam Makan dan Jenis Makanan	12
2.1.3. Jam Makan Pagi dan Jenis Makanan	13
2.1.4. Jam Makan Siang dan Jenis Makanan	14
2.1.5 Jam Makan Malam dan Jenis Makanan	14
2.2 Budaya Makan	15
2.3 Jenis Makanan Jepang	16
2.3.1 <i>Washoku</i>	18
2.3.2 <i>Youshoku</i>	19

2.4	Sumber Daya Manusia.....	21
BAB III Perubahan Pola Makan Orang Jepang Sebelum dan Sesudah Restorasi Meiji.....24		
3.1	Sejarah Pola Makan Masyarakat Jepang	24
3.1.1	Zaman <i>Edo</i>	24
3.1.2	Zaman <i>Meiji</i>	29
3.1.3	Zaman <i>Taishou</i>	32
3.2	Pola makan membuat orang Jepang menjadi sadar gizi	35
3.3	Perubahan Pola Makan Orang Jepang	36
3.4	Manfaat dari pola makan yang saat ini dijalani oleh orang Jepang	38
BAB IV KESIMPULAN.....47		
DAFTAR PUSTAKA.....49		
PUSTAKA DIGITAL.....51		
DAFTAR TABEL.....53		
DAFTAR GRAFIK.....53		
LAMPIRAN.....53		