

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Jepang adalah sebuah negara kepulauan yang terletak di Asia Timur. Negara ini memiliki empat pulau besar yaitu *Honshuu*, *Hokkaidou*, *Shikoku*, dan *Kyuushuu*. Jepang yang saat ini dikenal sebagai negara maju dalam berbagai bidang khususnya bidang kebudayaan, teknologi, industri, pendidikan dan lain-lain, mampu memberikan pengaruh di dunia oleh karena keunikan budayanya. Sebagaimana negara maju, tentu saja Jepang juga mengalami suatu proses untuk dapat menggapai kemajuan seperti yang bisa dilihat dan dinikmati sekarang ini. Sebuah proses yang dimaksud adalah perubahan Jepang dari yang sebelumnya merupakan negara yang terbelakang menjadi negara yang maju terkemuka di dunia saat ini.

Berdasarkan buku *Seikatsu Kaizen* karya Susy Ong (2020), Jepang telah membuat banyak perubahan yang dijalankan tidak dengan proses yang instan dan memakan waktu yang cukup lama. Salah satu perubahan yang dialami oleh masyarakat Jepang adalah dalam bidang pola makan. Masyarakat Jepang dikenal karena kedisiplinannya soal pola makanan. Begitupun dengan makanan yang mereka makan sehari-hari. Namun ternyata apa yang menjadi kedisiplinan orang Jepang saat ini dalam pola makan adalah hasil dari perubahan yang mereka jalani sejak dulu.

Hal ini bermula setelah Jepang membuka diri terhadap dunia Barat atau pasca periode *Sakoku*. *Sakoku* adalah kebijakan yang dibuat oleh pemerintah Jepang untuk menutup negaranya dari bangsa asing. Kebijakan ini dimulai pada tahun 1633 dan berakhir pada tahun 1863. Berakhirnya periode *Sakoku* menandai babak baru reformasi negara dan masyarakat Jepang yang juga membuka periode yang baru dalam Zaman *Meiji*. Pemerintah Jepang dan para tokoh masyarakat menyadari bahwa rendahnya kualitas sumber daya manusia di Jepang juga bersumber dari masalah gizi, dan bahwa pola makan dan cara memasak selama ini menyebabkan rakyat kurang gizi. Pada zaman *Meiji*, masyarakat Jepang memiliki pola makan

yang tidak teratur. Ketidakteraturan itu tergambar dari jam makan orang Jepang. Berdasarkan pada informasi tersebut, masyarakat Jepang sangat tertinggal kualitasnya salah satunya akibat pola makan yang kurang baik, dan hal itu terjadi sebelum Restorasi *Meiji* (Ong, 2020).

Saat Restorasi *Meiji* berlangsung, Jepang banyak sekali mendapatkan pengaruh dari dunia luar khususnya dari Barat dan mulai dari saat itu pemerintah Jepang menyadari bahwa betapa tertinggalnya negara mereka. Hal itu menjadikan pemerintah Jepang bertekad untuk mengubah kondisi yang ada. Salah satu hal yang diubah yakni pola makan masyarakat Jepang. Pemerintah Jepang banyak meniru bagaimana pola makan ala masyarakat di Barat dan menganggapnya sebagai suatu bagian dari pola hidup yang baik dan sehat untuk mereka terapkan pada masyarakatnya demi mengejar ketertinggalan bangsa Jepang (Ong, 2020).

Melalui berbagai kebijakan yang dibuat oleh pemerintah Jepang, dengan maksud kebijakan yang berupa maklumat yang disiarkan dari kekaisaran dan disebarluaskan pada masyarakat dari mulut ke mulut. Pola makan yang dilakukan oleh masyarakat Barat dinilai baik karena orang-orang barat sudah mempraktikkan pola makan tiga kali sehari yang terdiri dari sarapan, makan siang, dan makan malam. Ditambah lagi menu makanan yang bervariasi yang terdiri dari bahan-bahan segar yang digunakan, kematangan yang baik dan dimasak dengan benar. Masyarakat Jepang lama-kelamaan mulai terbiasa dengan makanan-makanan baru yang sebelumnya tidak begitu familiar bagi mereka atau yang mungkin dulunya dilarang untuk dimakan. Sebagai contoh memakan daging, pada masa sebelum Restorasi *Meiji*, masyarakat Jepang dilarang untuk makan daging baik itu daging sapi maupun babi, dan hal ini membuat Jepang pada masa itu sama sekali tidak mempunyai peternakan sapi maupun babi, hal ini disebabkan oleh ajaran agama Budha Ahimsa yang melarang manusia untuk membunuh hewan dan ajaran ini diadopsi oleh pemerintah Jepang dan diterapkan kepada seluruh masyarakatnya (Ong, 2020).

Perubahan pola makan terjadi ketika Restorasi *Meiji* dimulai, pemerintah Jepang memberikan contoh pada masyarakat Jepang dengan memakan daging sapi di istana kekaisaran, hal itu dimaksudkan bahwa makan daging bukanlah hal yang

dilarang lagi, maka sejak itu masyarakat mulai yakin untuk makan daging. Hal serupa juga diterapkan untuk urusan mengolah makanan. Masyarakat Jepang sebelum Restorasi *Meiji*, dinilai mengolah makanannya dengan cara yang terkesan tidak bersih dan memakan makanan tersebut dengan kondisi tubuh yang tidak higienis. Pemerintah Jepang pun ingin melakukan kampanye untuk mencuci atau membasuh tangan dengan air bersih sebelum makan dan menghimbau masyarakat untuk rajin membersihkan dapur (Ong, 2020).

Pemerintah Jepang merasa perlu untuk memperbaiki pola makan rakyatnya itu dikarenakan pemerintah introspeksi diri pada kekalahan pasukan Jepang pada peperangan melawan Tiongkok (1894-1895) dan Rusia (1904-1905). Perang Rusia-Jepang adalah peristiwa besar yang terjadi antara Rusia dan Jepang, perang ini bukan hanya Jepang dan Rusia tetapi perang ini juga melibatkan perang seluruh dunia (<https://www.jacar.go.jp/>).

Pada saat perang berlangsung, terbukti banyak pasukan yang meninggal di medan perang akibat penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gizi (terutama kurangnya vitamin dan protein), oleh karena itu militer dan pihak akademisi dari beberapa universitas di Jepang bekerja sama menyusun menu makanan baru yang dapat memenuhi kebutuhan gizi bagi para pasukan Jepang.

Berdasarkan beberapa contoh kasus yang telah ditampilkan secara singkat pada paragraf sebelumnya, terlihat suatu persoalan yang cukup menarik untuk diteliti yakni tentang bagaimana masyarakat Jepang mengalami perubahan dalam pola makan di masa sebelum dan sesudah Restorasi *Meiji*. Terlihat juga peran pemerintah Jepang yang memberikan pengaruh cukup besar terhadap perubahan yang terjadi pada masa itu melalui berbagai kebijakan atau aturan yang ditetapkan demi menaikkan kualitas hidup masyarakatnya dan yang paling penting adalah meningkatkan kualitas sumber daya masyarakat Jepang itu sendiri. Apa yang dilakukan oleh pemerintah Jepang di saat berlangsungnya Restorasi *Meiji* itu bisa dinilai cukup beralasan dan cukup baik walaupun dalam praktiknya tentu tidak mudah (Ong, 2020).

Perlahan pemerintah Jepang yang sangat berambisi untuk membuat Jepang dapat dipandang setara dengan bangsa barat melakukan berbagai usaha untuk

mengubah negaranya, salah satu hal yang diubah adalah pola makan rakyatnya sendiri. Semenjak zaman sebelum Restorasi *Meiji* maupun sesudahnya, perubahan memang dilakukan, tapi perubahan yang paling terlihat terjadi di zaman *Meiji*, kemudian proses perubahan itu terus berlanjut sampai Jepang berhasil meraih kemajuan dan memperbaiki kualitas sumber daya masyarakatnya menjadi unggul. Hasil jangka panjang yang dapat dilihat adalah Jepang mampu untuk menjadi salah satu negara dengan tingkat kualitas hidup dan angka harapan hidup yang cukup tinggi berdasarkan data dari *United Nations Development Programme* yang dirilis pada tahun 2020. *United Nations Development Programme* adalah suatu organisasi advokasi untuk perubahan yang menghubungkan negara-negara dan membangun sumber daya manusia yang lebih baik. Pola makan dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang berkaitan pada kesuksesan dalam membangun sumber daya manusia Jepang, maka dari sebab itu seberapa jauh pola makan memberikan kontribusi pada kemajuan pembangunan manusia di Jepang cukup menarik untuk dibahas.

Bersumber pada ketertarikan dari adanya suatu persoalan yang menarik untuk dibahas maka penulis ingin mendalami lebih jauh tentang persoalan pola makan orang Jepang di masa sebelum Restorasi *Meiji* maupun sesudahnya yang dianggap memiliki pengaruh yang besar terhadap perubahan bangsa Jepang di kemudian hari.

## **1.2 Penelitian Relevan**

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti memakai berbagai sumber literatur untuk dapat mendukung validasi informasi yang tertuang dalam skripsi ini. Beberapa sumber literatur tersebut antara lain: ganti lubis

1. Putri Nabila Aska Lubis (2021) dalam skripsi berjudul “Budaya Makan Masyarakat Jepang”. Skripsi ini membahas tentang jenis makanan dan etika makan dengan baik oleh masyarakat Jepang. Dijelaskan juga bumbu-bumbu dan bahan yang digunakan untuk masakan Jepang serta hal yang boleh dan tidak boleh saat makan. Persamaan antara buku ini dengan penelitian yang sedang disusun oleh penulis terletak pada adanya informasi yang membahas

tentang makanan dan bagaimana perubahan gaya hidup masyarakat Jepang dari beberapa bidang terkhusus di bidang makanan, perbedaan antara buku tersebut dengan penelitian yang dibuat oleh peneliti adalah skripsi karya Budaya Makan Masyarakat Jepang ini berfokus pada jenis makanan dan etika saat makan sedangkan penelitian yang dibuat oleh penulis berfokus pada persoalan pola makan orang Jepang dari semula tidak sehat kini menjadi sehat.

2. Lina Rosliana (2017) dalam jurnal berjudul “*Shoku Bunka: Warna Budaya Dan Tradisi Dalam Makanan Jepang.*” Jurnal ini membahas tentang keanekaragaman kuliner Jepang yang terdiri atas kuliner tradisionalnya maupun kuliner yang sudah terpengaruhi oleh negara luar. Berdasarkan informasi singkat mengenai kuliner Jepang tadi, tercermin bahwa Jepang mampu menuangkan warna budaya pada makanannya dan menjadikan makanan Jepang sebagai diplomasi lembut negara yang mudah diterima oleh dunia internasional. Ada banyak faktor yang dapat dieksplorasi dengan meneliti makanan Jepang, sehingga penelitian tentang makanan Jepang dapat menyentuh beberapa domain, seperti geografi, kesehatan, sosiologi, dan budaya. Informasi yang terkandung dalam penelitian ini dianggap sangat relevan dengan materi yang sedang diteliti oleh peneliti dikarenakan penelitian ini mengeksplorasi makanan Jepang dari kaca mata budaya. Budaya makanan orang Jepang atau tradisi makanan di Jepang, sedangkan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang sedang dibuat oleh peneliti adalah penelitian karya Lina Rosliana berfokus pada budaya dan tradisi yang tertuang dalam ragam makanan Jepang dan penelitian yang penulis buat berfokus pada persoalan pola makan orang Jepang dari semula tidak sehat kini menjadi sehat.
3. S.I. Trahutami (2019) dalam jurnal berjudul “*Choumiryou dan Harapan Hidup Orang Jepang*”. Penelitian ini berisi tentang *washoku* atau makanan Jepang yang dibuat dari bahan-bahan atau bumbu-bumbu yang disebut *choumiryou* di mana semuanya itu memiliki pengaruh yang besar terhadap tingginya angka harapan hidup orang Jepang. Persamaan penelitian

ditunjukkan pada adanya materi tentang *washoku* atau makanan Jepang dan tentang kesehatan orang Jepang sehingga materi tersebut sangat relevan dengan isi penelitian yang sedang disusun oleh penulis, sedangkan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang sedang dibuat oleh peneliti adalah penelitian karya S.I. Trahutami berfokus pada komposisi dalam makanan Jepang serta pengaruhnya terhadap tingginya angka harapan hidup orang Jepang dan penelitian yang penulis buat berfokus pada persoalan pola makan orang Jepang dari semula tidak sehat kini menjadi sehat.

### **1.3 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pemerintah Jepang dan para tokoh masyarakat menyadari bahwa rendahnya kualitas sumber daya manusia di Jepang juga bersumber dari masalah gizi, dan bahwa pola makan dan cara memasak selama ini menyebabkan rakyat kurang gizi.
2. Makanan Jepang berdampak pada kemajuan kualitas sumber daya manusia Jepang, sehingga orang Jepang tetap sehat dan berumur panjang.
3. Pola makan dan jenis makanan Jepang itu sendiri mempengaruhi kualitas sumber daya manusia Jepang.
4. Orang Jepang mengubah gaya hidupnya menjadi lebih sehat bukan hanya karena makanannya saja tetapi juga kandungan gizi yang ada di dalam makanan yang mereka makan.
5. Pemerintah Jepang berperan penting dalam mengubah pola makan rakyat Jepang hingga rakyat Jepang memiliki hidup yang berkualitas dan berumur panjang.

#### **1.4 Pembatasan Masalah**

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah tentang pola makan orang Jepang saat zaman *Edo*, zaman *Meiji*, dan zaman *Taishou* beserta segala dampaknya bagi kualitas sumber daya manusia Jepang pada masa itu dan proses yang dijalani masyarakat Jepang untuk mengubah pola makannya hingga diperoleh masyarakat dengan pola hidup yang sehat.

#### **1.5 Perumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang dijabarkan dalam latar belakang di atas, penulis merumuskan beberapa masalah dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana pola makan orang Jepang sebelum Restorasi *Meiji*?
2. Bagaimana pola makan orang Jepang sesudah Restorasi *Meiji*?
3. Apa dampak perubahan pola makan orang Jepang?

#### **1.6 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan beberapa masalah yang diajukan melalui pertanyaan-pertanyaan maka tujuan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah untuk:

1. Untuk mengetahui pola makan orang Jepang sebelum Restorasi *Meiji*.
2. Untuk mengetahui pola makan orang Jepang sesudah Restorasi *Meiji*.
3. Untuk mengetahui dampak perubahan pola makan orang Jepang.

## **1.7 Landasan Teori**

### **1.7.1. Pola Makan**

Berdasarkan penelitian dari Tussakinah, Masrul, & Burhan (2018), dapat dipahami bahwa pola makan adalah susunan dari jenis dan jumlah makanan yang dimakan seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu yang terdiri dari seberapa kali aktivitas makan dilakukan, jenis makanan yang dimakan, dan porsi makan. Pola makan sangat dipengaruhi oleh menu makanan dan kebiasaan makan yang diterapkan oleh seseorang maupun sekelompok masyarakat.

### **1.7.2. Pola hidup sehat**

Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Soenarjo R.J, 2002: 17). Pola hidup sehat sangat berpengaruh terhadap pengertian dari kesehatan itu sendiri, kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan (WHO, 2015).

Berdasarkan analisis mengenai pola makan, pola makan adalah suatu usaha untuk menyeimbangkan jenis dan jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pola makan yang baik dapat membuat kesehatan tubuh terjaga, memenuhi gizi untuk tubuh, dan mencegah datangnya penyakit. Selain baik untuk kesehatan, pola makan juga berdampak pada kinerja kerja manusia agar lebih produktif.

## **1.8 Metode Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor dalam Moleong (2010) mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu langkah penelitian yang menghasilkan data dan informasi berupa kata-kata tertulis dari orang-orang yang sedang diteliti. Metode ini menggunakan data secara fakta berupa tulisan bukan angka sehingga penulis dapat menggunakan semua data tersebut menjadi informasi berupa kalimat deskriptif dari perubahan pola makan masyarakat Jepang di era sebelum dan sesudah Restorasi *Meiji*. Sumber data dapat diperoleh dari buku, jurnal, internet dan sumber lainnya.

Dengan kajian pustaka ini penulis bisa mendapatkan informasi data dari buku, jurnal, internet yang berkaitan dengan penelitian ini.

Adapun pengertian dari metode deskriptif analisis menurut (Sugiono: 2009; 29) adalah suatu metode yang digunakan untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul. Dengan kata lain penelitian deskriptif analisis memiliki cara kerja dengan mengambil masalah atau memusatkan perhatian pada masalah-masalah yang ada saat penelitian sedang dilaksanakan, hasil penelitian tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk diambil kesimpulannya.

## **1.9 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah:

### **1.9.1 Manfaat teoritis**

#### **a. Bagi penulis**

Penulis mendapat banyak wawasan yang lebih dalam lagi tentang bagaimana masyarakat Jepang mengalami proses dalam mengubah pola makannya dari yang sebelumnya dinilai tidak sehat, kotor, dan kurang gizi menjadi sehat, bersih, dan bergizi tinggi.

#### **b. Bagi pembaca**

Pembaca dapat mengetahui dan memahami manfaat dari melakukan pola makan yang sehat, karena dapat mempengaruhi kesehatan orang yang memakannya dan diharapkan terbentuklah manusia yang berkualitas berkat pola makannya yang baik dan sehat.

### 1.9.2 Manfaat Praktis

a. Bagi penulis

Penulis berharap penelitian ini juga mampu merubah pandangan penulis untuk menjalani pola makan yang sehat yang dapat dimulai dari menjaga kebersihan makanan maupun cara mengolahnya serta kandungan gizi yang ada di dalamnya.

b. Bagi pembaca

Pembaca mampu mengubah cara pandang masyarakat untuk memperhatikan betapa pentingnya mengubah pola makan harian dari yang sebelumnya tidak sehat dan tidak bersih serta tidak teratur menjadi sehat, bersih, dan teratur sebagai salah satu langkah untuk memperbaiki kualitas sumber daya manusia.

### 1.10 Sistematika Penyusunan Skripsi

Berdasarkan penjelasan di atas, sistematika penyajian ini adalah sebagai berikut:

#### BAB I: Pendahuluan

Pada bab ini berisi tentang Latar Belakang Masalah, Penelitian yang Relevan, Identifikasi Masalah, Pembatasan Masalah, Perumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Landasan Teori, Metode Penelitian, Manfaat Penelitian, Sistematika Penyusunan Skripsi.

#### BAB II: Gambaran Pola Umum Pola Makan Orang Jepang

Pada bab ini Penulis akan memaparkan mengenai pengetahuan tentang perubahan pola makan orang Jepang yang dapat dipahami sebagai sebuah proses yang dilalui oleh masyarakat Jepang dalam mengubah kebiasannya dalam urusan pola makan. Perubahan ini sangat berkenaan dengan tiga zaman yang mana dalam ketiga zaman itu orang Jepang mengalami dan melalui semua proses perubahan pola makan tersebut.

### BAB III: Perubahan Pola Makan Orang Jepang Sebelum Dan Sesudah Restorasi *Meiji*

Pada bab ini berisi pemaparan persoalan pola makan orang Jepang sebelum dan sesudah Restorasi *Meiji* yang didasari oleh keprihatinan pemerintah Jepang dan tokoh masyarakat atas buruknya kualitas sumber daya manusia Jepang. Dijelaskan pula bagaimana pemerintah Jepang menghadirkan pola makan yang dianggap sehat bagi masyarakat Jepang terinspirasi dari Barat melalui praktik kebijakan untuk memodernisasi pola makan masyarakat Jepang.

### BAB IV: Kesimpulan

Pada bab ini berisikan kesimpulan penulis dan jawaban dari hasil penelitian yang telah diuraikan setiap bab.

