

## BAB IV

### KESIMPULAN

Penelitian ini di awal dengan mengangkat tema tentang pola makan orang Jepang. Dalam hal pola makan orang Jepang yang dimaksud, bagian yang dijabarkan adalah mengenai perubahan pola makan yang orang Jepang alami terlebih khusus pada saat sebelum dan sesudah Restorasi *Meiji*. Pola makan sebelum Restorasi *Meiji* yang dimaksud adalah pola makan pada zaman *Edo*. Pada saat zaman *Edo*, masyarakat belum memiliki pola makan yang baik seperti tidak melakukan sarapan, hanya makan 2 kali sehari, mengolah makanan dengan kurang baik, tidak begitu memperhatikan kebersihan makanan, dapur maupun saat mengolah bahan-bahannya serta kurangnya asupan gizi dari makanan yang orang Jepang makan. Selain itu terdapat larangan memakan daging merah karena pemerintahan Jepang pada zaman *Edo* dipengaruhi oleh ajaran agama Budha Ahimsa.

Zaman *Meiji* selesai di tahun 1912 kemudian berganti ke zaman *Taishou*. Pada dasarnya zaman *Taishou* melanjutkan perubahan yang telah dimulai sejak zaman *Meiji*, begitupun dalam hal revolusi pola makan orang Jepang. Pada zaman *Meiji*, orang Jepang telah diperkenalkan dengan sarapan dan rutinitas makan tiga kali sehari, maka di zaman *Taishou* hal tersebut telah menjadi sebuah kebiasaan atau rutinitas yang orang Jepang lakukan setiap hari. Adapun perubahan dalam hal pola makan lainnya seperti kebersihan dalam mengolah dan memakan makanan, kecukupan asupan gizi dalam makanan, etika saat makan, kebersihan dapur dan peralatan memasak telah menjadi hal yang disadari oleh masyarakat Jepang di zaman *Taishou*, yang mana sebenarnya awal dari perubahan tersebut dimulai pada zaman *Meiji*.

Dampak dari perubahan pola makan yang orang Jepang telah lakukan ternyata membawa hasil yang cukup baik bagi perubahan dan perkembangan kualitas sumber daya manusia Jepang. Hal itu terbukti bahwa Jepang menjelma dari yang sebelumnya negara miskin dan terbelakang lalu berubah menjadi negara

industri maju dengan kualitas sumber daya manusia yang unggul. Kualitas hidup dan tingginya angka harapan hidup yang orang Jepang telah capai dibuktikan melalui statistik dalam data yang dikeluarkan oleh *United Nations Development Programme* pada tahun 2020. Bila dicocokkan dengan pola makan, maka dapat diasumsikan bahwa pola makan juga turut memberi dampak keberhasilan Jepang dalam membangun kualitas sumber daya manusianya yang unggul, namun pola makan bukanlah satu-satunya faktor, ada juga faktor lain seperti pendidikan, kesehatan, infrastruktur dan sebagainya yang juga ikut mempengaruhi.

