



**ORANG JEPANG DAN POLA MAKAN :  
DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN**

**SKRIPSI**

Oleh :

**SRI ANDAYANI**

**1010014321051**

**JURUSAN SASTRA ASIA TIMUR**

**FAKULTAS ILMU BUDAYA**

**UNIVERSITAS BUNG HATTA**

**PADANG**

**2015**



**ORANG JEPANG DAN POLA MAKAN :  
DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Humaniora Pada Jurusan Sastra Asia Timur  
Fakultas Ilmu Budaya Universitas Bung Hatta**

Oleh :

**SRI ANDAYANI**

**1010014321051**

**JURUSAN SASTRA ASIA TIMUR  
FAKULTAS ILMU BUDAYA  
UNIVERSITAS BUNG HATTA  
PADANG**

**2015**



## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : **Orang Jepang dan Pola Makan :  
Dampaknya Terhadap Kesehatan**  
Nama Mahasiswa : **Sri Andayani**  
NPM : **1010014321051**  
Program Studi : **Sastra Jepang**  
Jurusan : **Sastra Asia Timur**  
Fakultas : **Fakultas Ilmu Budaya**

Disetujui oleh:

**Pembimbing I,**

**Pembimbing II,**

**Dra. Irma, M.Hum.**

**Dra. Dewi Kania Izmayanti, M.Hum.**

Diketahui oleh :

**Dekan,**

**Ketua Jurusan,**

**Dra. Puspawati, M.S.**

**Dr. Diana Kartika**



## **PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji  
Jurusan Sastra Asia Timur Fakultas Ilmu Budaya  
Universitas Bung Hatta

### **Orang Jepang dan Pola Makan : Dampaknya Terhadap Kesehatan**

Nama Mahasiswa : **Sri Andayani**  
NPM : **1010014321051**  
Program Studi : **Sastra Jepang**  
Jurusan : **Sastra Asia Timur**  
Fakultas : **Fakultas Ilmu Budaya**

**Padang, Januari 2015**

#### **Tim Penguji**

- 1. Dra. Irma, M.Hum.**
- 2. Dra. Dewi Kania Izmayanti, M.Hum.**
- 3. Oslan Amril, S.S., M.Si.**

#### **Tanda Tangan**

1. ....
2. ....
3. ....

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SRI ANDAYANI  
NPM : **1010014321051**  
Program Studi : **Sastra Jepang**  
Jurusan : **Sastra Asia Timur**  
Fakultas : **Ilmu Budaya**  
Judul : **Orang Jepang dan Pola Makan :  
Dampaknya Terhadap Kesehatan**

dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada Perguruan Tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis diacukan dalam naskah ini dan disebutkan atau terdaftar.

Apabila terdapat kesamaan dan terbukti melakukan penjiplakan, saya bersedia diberi **sanksi berupa pembatalan skripsi dan gelar kesarjanaan** saya oleh pihak Universitas Bung Hatta.

Padang, Januari 2015

SRI ANDAYANI

## RIWAYAT PENDIDIKAN



Nama : Sri Andayani  
Tempat, Tanggal lahir: Padang, 15 Januari 1982  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Jhoni Anwar No. 7A Ulak Karang Utara Padang.

### Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri No. 22 Ulak Karang Utara Padang Tahun 1988-1994
2. SLTP Negeri 25 Padang Tahun 1994-1997
3. SMU Pembangunan Korpri UNP Padang Tahun 1997-2000
4. FIB Sastra Jepang Universitas Bung Hatta Tahun 2010-2014

## **ABSTRAK**

Jepang dikenal sebagai negara dimana para penduduknya memiliki tubuh yang sehat dan bugar, serta tingkat harapan hidup yang tinggi. Hal ini dipengaruhi dari gaya hidup masyarakat Jepang yang dikenal memiliki gaya hidup sehat, yang salah satunya berasal dari pola makan sehat, bergizi serta mengandung nutrisi yang dapat menjadikan tubuh sehat dan panjang umur. Penulis tertarik membahas pola makan orang Jepang, yang menitikberatkan pada perubahan pola makan orang Jepang yang berdampak terhadap kesehatan.

Pola makan tradisional Jepang yang sehat, segar dan mengutamakan keseimbangan nutrisi yang telah mereka lakukan secara turun temurun yaitu dengan menggunakan bahan makanan seperti ikan, kedelai, nasi, sayur dan buah. Pola makan sehat ini mengalami perubahan akibat pengaruh mengkonsumsi makanan ala barat yang umumnya tinggi kalori dan mengandung banyak lemak.

Hal ini terjadi karena aktivitas orang Jepang yang tinggi, sehingga makanan siap saji menjadi alternatif bagi pekerja Jepang. Namun, makanan siap saji dan instan yang praktis dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti, obesitas, diabetes, kanker usus, dan kanker lambung. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif, sumber data terdiri dari data primer yang diperoleh dari buku-buku tentang pola makan Jepang, sumber sekunder, materi tulisan dan sebagainya.

**Kata Kunci : Orang Jepang, Pola Makan, Kesehatan**



## KATA PENGANTAR

Pertama-tama penulis mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang diberi judul **“Orang Jepang dan Pola Makan : Dampak Terhadap Kesehatan”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna menyelesaikan perkuliahan pada Program Studi Sastra Jepang Jurusan Sastra Asia Timur Fakultas Ilmu Budaya Universitas Bung Hatta.

Dalam penulisan skripsi ini penulis mendapatkan banyak bimbingan, pengarahan dan sumbangan moril maupun materil dari beberapa pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dra. Hj. Puspawati, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Budaya Universitas Bung Hatta;
2. Ibu Dr. Diana Kartika, selaku Ketua Jurusan Sastra Asia Timur Fakultas Ilmu Budaya Universitas Bung Hatta;
3. Ibu Dra. Irma, M.Hum., selaku Pembimbing I yang dengan sabar telah membantu, dan membimbing penulis, serta banyak memberikan waktunya untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini;
4. Ibu Dra. Dewi yang Kania Izmayanti, M.Hum., sebagai pembimbing II, yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini;



5. Bapak Oslan Amril, S.S, M.Si., selaku dosen akademik dan penguji yang telah banyak memberikan masukan berupa kritikan dan saran sehingga dapat memperbaiki kekurangan dari skripsi ini;
6. Bapak Eduardus Agusli, S.S yang telah meluangkan waktu, dan membantu menginformasikan mengenai buku-buku yang penulis perlukan dalam menyelesaikan skripsi ini;
7. Anna Kose Sensei, selaku pembimbing bahasa Jepang yang telah membantu penulis dalam pembuatan *ronbun*, semoga *ronbun* yang penulis buat sesuai dengan informasi yang diharapkan;
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Sastra Asia Timur Fakultas Ilmu Budaya Universitas Bung Hatta, beserta seluruh karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Budaya Universitas Bung Hatta; dan juga kepada seluruh keluarga besar Fakultas Ilmu Budaya Universitas Bung Hatta; yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan pendidikan dan skripsi ini.
9. Teristimewa ucapan terima kasih penulis yang teramat dalam kepada Orang Tua, Suami, adik tercinta Doni Herdanus, mama Can dan papa Ali, uni Lindawati dan uda Junaidi yang selalu memberikan dukungan moril serta materil dan selalu mendoakan yang terbaik kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan serta skripsi ini.
10. Untuk rekan-rekan senasib dan seperjuangan, saje angkatan 2010, terutama Rizka Jelita (anak ketek), Ichi 123, P. Rusuah, terimakasih atas dorongan dan motivasinya.

11. Seluruh keluarga besar SMK N 2 Padang, terutama Ibu Emma Sofia yang telah sabar dan banyak membantu penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini;

Kemudian tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberikan semangat serta sumbangan pikiran dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis mengharapkan berbagai kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat.

Padang, Januari 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

### LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PENGESAHAN

### SURAT PERNYATAAN

### ABSTRAK ..... i

### KATA PENGANTAR ..... ii

### DAFTAR ISI ..... v

### BAB I PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang ..... 1

#### 1.2 Rumusan Masalah dan Batasan Masalah ..... 8

#### 1.3 Tujuan Penelitian ..... 8

#### 1.4 Manfaat Penelitian ..... 9

#### 1.5 Kerangka Pemikiran ..... 9

#### 1.6 Metodologi Penelitian ..... 12

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Tinjauan Pustaka ..... 16

#### 2.2 Kajian Teori ..... 18

### BAB III ORANG JEPANG DAN POLA MAKAN

#### 3.1 Defenisi Pola Makan ..... 22

#### 3.2 Makan Sehat Ala Jepang..... 28

##### 3.2.1 Jenis Makanan dan Kandungan Gizi ..... 28

##### 3.2.2 Cara Pengolahan dan Penyajian ..... 45

## **BAB IV PERUBAHAN POLA MAKAN :**

### **DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN**

4.1	Perubahan Pola Makan .....	54
4.2	Makanan Cepat Saji ( <i>fast food</i> ).....	64
4.2.1	Jenis Makanan Siap Saji .....	65
4.3	Makanan Instant .....	72
4.3.1	Jenis Makanan Instant.....	73
4.4	Dampak Pola Makan Terhadap Kesehatan.....	79

## **BAB V PENUTUP**

5.1	Kesimpulan .....	100
5.2	Saran .....	102

## **DAFTAR PUSTAKA**

### ***RONBUN***

## **BIODATA PENULIS**