

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kedelai adalah salah satu tanaman jenis Fabaceae (polong-polongan) yang polongnya menjadi bahan dasar untuk banyak makanan dari Asia Timur seperti susu kedelai, kecap, tahu, dan tempe. Kedelai merupakan sumber utama protein nabati dan minyak nabati dunia. Budaya adalah suatu daya budi yang bisa berupa cipta, karsa, serta rasa. Sementara kebudayaan adalah hasil dari ketiga daya budi tersebut. Budaya Makan (Eating Culture atau Dining Culture) merujuk pada praktik dan norma-norma sosial yang terkait dengan cara orang makan bersama, termasuk tata krama meja, penggunaan peralatan makan, serta konvensi dan etiket makan dalam suatu masyarakat. Budaya Makanan (Food Culture) mengacu pada praktik, kepercayaan, tradisi, dan nilai-nilai yang terkait dengan produksi, distribusi, persiapan, dan konsumsi makanan dalam sebuah masyarakat atau kelompok budaya.

Kedelai dan produk olahannya yang diperkenalkan pada abad ke-8 telah menjadi salah satu budaya penting dalam masyarakat Jepang. Perkembangan yang terjadi pada budidaya, pengolahan, dan produk olahan kedelai di Jepang sebagai akibat dari perubahan atau perkembangan pengetahuan yang terjadi pada masyarakat Jepang. Perkembangan tersebut terlihat pada teknik budidaya, alat yang digunakan, alat pengolahan, inovasi produk olahan baru, serta beragam tunjangan pemerintah Jepang untuk pertanian dan industri produk olahan kedelai.

Kedelai memiliki pengaruh penting terhadap budaya makanan masyarakat Jepang, sebagai akibat dari kepercayaan yang dianut oleh masyarakat Jepang. Hal ini menjadi tradisi atau budaya dalam pola makan masyarakat Jepang. Pada masyarakat Jepang, kedelai dan produk olahannya seperti *tofu*, *miso*, dan *natto* memainkan peran penting dalam upacara keagamaan dan adat. Karena kemurniannya, tahu sering dikaitkan dengan kemurnian dan kebersihan dalam praktik Buddha, vegetarianisme dianjurkan sebagai bentuk kepatuhan terhadap prinsip ahimsa atau non-kekerasan. Oleh karena itu, produk kedelai tidak hanya menjadi sumber nutrisi, namun juga merupakan ekspresi keimanan spiritual dan ketaatan religius. Dapat dipahami bahwa kedelai tidak hanya penting secara nutrisi tetapi juga memiliki makna religius dan budaya yang mendalam. Kedelai dan produk olahannya telah menjadi simbol keyakinan spiritual, kemurnian dan keberlanjutan, serta merupakan bagian integral dari identitas budaya Jepang.

Kedelai dalam budaya makanan masyarakat Jepang juga berpengaruh kepada angka harapan hidup masyarakat Jepang. Hal ini dapat dilihat dari berbagai sudut pandang mengenai kesehatan dan pola makan. Kedelai merupakan sumber protein nabati yang kaya akan nutrisi penting seperti asam amino esensial, serat, dan fitokimia seperti isoflavon. Mengonsumsi kedelai dalam bentuk tahu, *miso*, *shoyu*, dan produk olahan kedelai lainnya kerap dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan, termasuk penurunan risiko penyakit jantung, kanker, dan osteoporosis, serta menopause yang

lebih nyaman bagi wanita. Kebiasaan dan pola makan masyarakat Jepang, yang berpusat pada produk kedelai, menyebabkan rendahnya tingkat penyakit jantung dan kanker tertentu. Dari hasil yang didapatkan, kedelai memiliki pengaruh yang besar dalam budaya makanan masyarakat Jepang. Pengaruh ini juga meliputi kebiasaan dan pola makan masyarakat Jepang, yang merupakan salah satu alasan tingginya angka harapan hidup masyarakat Jepang.

5.2 Saran

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi calon peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa dan dapat mengerjakannya lebih baik. Terutama meneliti tentang pengaruh kedelai selain terhadap budaya makanan.