

Upaya Penerapan Konsep Hidup Sehat ala Jepang di Lingkungan Masyarakat Kelurahan Malaka Sari, Jakarta Timur

Nur Saadah Fitri Asih¹, Poppy Rahayu², Komara Mulya³, Eky Kusuma Hapsari⁴

¹²³⁴Universitas Negeri Jakarta

E-mail¹:

nursaadahfitri@unj.ac.id

Article History:

Received: 17-10-2022

Revised: 17-10-2022

Accepted: 25-11-2022

Keywords: Konsep, Sehat, Masyarakat, Jepang

Keywords: Japan, Society, Healthy, Concept

Abstrak: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini memiliki tujuan; memberikan arahan untuk masyarakat di lingkungan Kelurahan Malaka Sari akan pentingnya kesehatan. Masyarakat Jepang dikenal memiliki karakteristik sebagai masyarakat yang sehat, sehingga dapat dijadikan rujukan untuk masyarakat didaerah lain yang sedang mengusahakan pola hidup sehat. Metode yang digunakan pada kegiatan ini yakni melalui pengarahan dan workshop yang didalamnya terdapat pelatihan dan berupa pemberian materi kemudian dipraktikkan dan disimulasikan. Upaya penerapan konsep hidup sehat ala masyarakat Jepang ini diharapkan menjadi kegiatan positif yang akan terlihat pengaruhnya di lingkungan masyarakat Malaka Sari Jakarta Timur. Selanjutnya kegiatan ini ditindaklanjuti dengan kegiatan yang langsung melibatkan masyarakat dalam menerapkan hidup sehat pada kegiatan sehari-hari.

Abstract: This Community Service activity has a purpose; provide direction for the community in the Malaka Sari environment on the importance of health. Japanese society is known to have characteristics as a healthy society, so it can be used as a reference for people in other areas who are seeking a healthy lifestyle. The method used in this activity is through briefings and workshops in which there is training and in the form of providing material which is then practiced and simulated. Efforts to apply the concept of healthy living in the style of Japanese society is expected to be a positive activity whose impact will be seen in the community of Malaka Sari, East Jakarta. This activity is then followed up with activities that directly involve the community in implementing healthy living in their daily activities.

Pendahuluan

Hal yang dapat menjadi masalah sekaligus menarik untuk dibahas salah satunya adalah mengenai kesehatan masyarakat. Satuan terkecil dari masyarakat yakni keluarga sampai pada masyarakat dunia memiliki hak dan kewajiban dalam memelihara kesehatan. Pemerintah perlu menjamin pemenuhan hak kesehatan bagi masyarakatnya. Salah satu upaya yang telah dilakukan di Indonesia yakni dengan adanya jaminan kesehatan bagi masyarakat (JKN). Hal ini merupakan konsep pelayanan kesehatan yang terstruktur, merata dan berkeadilan dengan tujuan mengurai sebagian dari masalah kesehatan. Masyarakat dilibatkan berkontribusi dalam era JKN sekarang ini. Disebutkan bahwa pelayanan kesehatan baik kesehatan masyarakat maupun kesehatan per orangan hanyalah memiliki kontribusi 15% dalam meningkatkan derajat kesehatan penduduk.

Tidak hanya berperan aktif dalam pembiayaan kesehatan, masyarakat pun dituntut untuk menjalankan konsep hidup sehat di lingkungannya. Hal ini diatur pada undang-undang no 36 Tahun 2009 yang menyatakan bahwa setiap orang berkewajiban menghormati hak orang lain dalam upaya memperoleh lingkungan yang sehat, baik fisik, biologi, maupun sosial. Setiap orang berkewajiban berperilaku hidup sehat untuk mewujudkan, mempertahankan, dan memajukan kesehatan yang setinggi-tingginya.

Memperhatikan pentingnya keterlibatan masyarakat dalam kesehatan, maka menjadi tema yang diangkat pada kegiatan P2M ini. Untuk mewujudkannya dapat ditempuh berbagai cara, diantaranya melalui penyuluhan dan workshop yang menghadirkan pakar kesehatan serta budaya. Penyuluhan mengenai konsep sehat ala masyarakat Jepang, memungkinkan masyarakat di lingkungan Kelurahan Malaka Sari Jakarta Timur memperoleh wawasan hidup sehat yang praktis. Kegiatan P2M diarahkan pada semua lapisan masyarakat di lingkungan Malaka Sari.

Penanaman konsep Sehat ala Jepang diharapkan dapat mendorong masyarakat berperan aktif mewujudkan kesehatan untuk diri sendiri dan lingkungannya. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menanamkan kesadaran pentingnya kesehatan individu dan lingkungan. Hal tersebut dapat teramati sebagai perubahan perilaku masyarakat dalam upaya rekayasa sosial yakni upaya membentuk masyarakat yang sehat.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan P2M ini dibagi kedalam tiga tahapan yakni; perencanaan, pelaksanaan dan pasca pelaksanaan. Masing-masing bagian lebih rinci dijelaskan sebagai berikut.

a. Perencanaan

Dalam tahap perencanaan dilakukan identifikasi terhadap masalah dan kebutuhan masyarakat.

Lalu panitia membuat rancangan kegiatan dan melaksanakan survey pendahuluan. Selanjutnya menyusun dan mengajukan proposal kegiatan.

b. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pemberian materi dilakukan oleh narasumber Ibu Sayano Sakamoto selaku narasumber dari Jepang yang saat ini sedang menempuh program pembelajaran Bahasa Indonesia bagi Penutur Asing di Universitas Indonesia. Kegiatan dilaksanakan hanya dalam satu hari yaitu pada Jumat, 12 Agustus 2022 yang dimulai pukul 08.30 WIB s.d. 11.00 WIB, dimana pada saat pelaksanaannya diberlakukan protokol kesehatan yakni; melakukan pengecekan suhu, memakai masker selama acara berlangsung, memakai handsanitizer sebelum memasuki aula, menetapkan jumlah peserta yakni sebanyak 30 orang, dan mengingatkan peserta untuk menjaga jarak. Setelah acara selesai, panitia membagikan angket kepada peserta. Dalam pelaksanaannya peserta juga diberi makan siang yang dibagikan oleh panitia.

c. Pasca Pelaksanaan

Pada tahap terakhir panitia melakukan pengumpulan data dan dokumentasi, data yang sudah terkumpul kemudian diolah. Panitia melakukan analisis terhadap hasil angket untuk meninjau ulang kelebihan dan kekurangan dari pelaksanaan kegiatan yang kemudian dibuat kedalam laporan.

Hasil

Hasil pengisian angket kegiatan menunjukkan data bahwa, sebanyak 54,8% peserta pelatihan atau workshop menyatakan setuju dengan pelaksanaan kegiatan workshop hidup sehat ala Jepang. Sedangkan sebesar 45,2% peserta menyatakan sangat setuju dan 0% menyatakan tidak setuju dan sangat tidak setuju. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan sukses karena sebagian peserta menyatakan sangat puas.

Masyarakat berharap kegiatan serupa terutama kegiatan yang berhubungan dengan pelatihan keterampilan dan penambahan wawasan khususnya para ibu rumah tangga dapat dilaksanakan kembali.

Diskusi

Berdasarkan hasil pemaparan narasumber, diketahui bahwa beberapa pola hidup sehat ala masyarakat Jepang adalah sebagai berikut :

a. Makan dengan komposisi 1 sup 3 lauk

Komposisi ini dianggap sebagai pola makan yang sehat karena memiliki kandungan nutrisi seimbang yaitu karbohidrat dari nasi, protein dari daging atau ikan, serta vitamin, serat dan mineral dari sayur mayur.

- b. Mengonsumsi makanan sesuai dengan pembagian 3 warna.

Merah adalah makanan yang mengandung banyak protein, zat besi dan kalsium. Contohnya daging, ikan dan telur. Kuning adalah makanan yang tinggi karbohidrat, seperti nasi dan roti. Hijau adalah makanan dengan kandungan vitamin dan mineral tinggi, misalnya sayur dan buah. Mengacu pada pembagian ini, diharapkan jumlah kalori yang didapatkan sesuai dengan standar nutrisi.

- c. Menggunakan sedikit minyak dan gula ketika memasak.

Orang Jepang hanya menggunakan satu sendok teh minyak ketika memasak. Selain itu, mereka juga menghindari terlalu sering mengonsumsi makanan atau minuman dengan kandungan gula yang tinggi. Hal ini dikarenakan minyak dan gula yang terlalu banyak dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit serius seperti diabetes, jantung, dan stroke.

- d. Mengunyah makanan sebanyak 30 kali.

Dengan mengunyah makanan sebanyak 30 kali, makanan yang kita konsumsi akan menjadi sangat halus sehingga lebih mudah dicerna oleh tubuh dan penyerapan nutrisi pun lebih maksimal. Mengunyah makanan hingga halus akan membuat kita merasa lebih cepat kenyang sehingga makanan yang dikonsumsi menjadi lebih sedikit.

- e. Mengonsumsi sayur terlebih dahulu disusul dengan lauk utama dan nasi.

Orang Jepang cenderung mengonsumsi sayuran terlebih dahulu sebelum akhirnya diikuti dengan daging atau ikan dan nasi. Semangkuk sayuran dianggap cukup untuk mengisi perut sehingga mampu mengurangi asupan makanan lainnya yang berlebihan, misalnya nasi. Hal ini dibuktikan pada sebuah studi di New York City, Amerika Serikat pada tahun 2015 yang menunjukkan bahwa konsumsi karbohidrat sebelum protein dan sayuran akan meningkatkan kadar gula darah dan insulin setelah makan. Sementara itu mengonsumsi sayuran disusul dengan protein dan karbohidrat mampu menurunkan kadar gula darah sekitar 29 persen lebih rendah setelah 30 menit, 37 persen lebih rendah setelah 60 menit dan 17 persen lebih rendah setelah dua jam. Diketahui bahwa kadar insulin juga lebih rendah ketika orang mengonsumsi sayuran dan protein sebelum karbohidrat.

- f. Mandi dengan air hangat dan melakukan peregangan tubuh.

Orang Jepang gemar merendam tubuh mereka dengan air hangat ketika mandi. Dikutip dari [dw.com](#), seorang dokter medis dan profesor di Tokyo City University, Shinya Hayasaka, mengatakan bahwa merendam tubuh di air panas dapat meningkatkan suhu tubuh sehingga arteri mengendur dan melebar, menurunkan tekanan darah, memperlancar sirkulasi darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh, mengurangi rasa sakit pada persendian, tendon, ligamen dan otot sehingga tubuh terasa rileks dan tidur pun menjadi lebih nyenyak. Bagi orang Jepang yang tidak memiliki bathtub atau kolam air panas, mereka akan merendam kedua kaki di air panas menggunakan wadah seperti baskom biasa atau baskom elektrik yang dapat dibeli

bebas di pasaran. Tidak lupa melakukan peregangan tubuh agar otot menjadi rileks dan peredaran darah pun lancar.

g. Melakukan pemeriksaan kesehatan di rumah sakit satu kali dalam satu tahun.

Jika memungkinkan, orang Jepang akan melakukan medical check-up atau pemeriksaan kesehatan di rumah sakit secara rutin selama satu tahun sekali. Walaupun tidak ada gejala, namun pemeriksaan akan tetap dilakukan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.

Narasumber dan peserta terlibat dalam diskusi singkat dengan pembahasan berupa upaya hidup sehat ala Jepang yang kurang cocok dengan kebiasaan dan kegemaran di Indonesia, seperti kebiasaan merendam tubuh di dalam *bathhtub* atau kolam air panas dan penggunaan minyak serta gula berlebih ketika memasak. Adapun hasil diskusi tersebut adalah penggunaan *bathhtub* atau kolam air panas dapat digantikan dengan wadah seperti ember yang cukup untuk merendam kaki. Kemudian, penggunaan minyak dan gula berlebih dapat diatasi dengan mengurangi konsumsi makanan ringan dan minuman ringan yang identik dengan kandungan gula tinggi sebagai langkah paling awal. Pemaparan informasi yang dilakukan oleh narasumber yaitu Ibu Sayano berhasil terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang positif dari peserta. Sebagian besar peserta beranggapan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dan berharap diadakannya kembali kegiatan serupa dengan topik pembahasan yang semakin menarik.

Kesimpulan

Kegiatan P2M 2022 yang mengangkat judul workshop Upaya Penerapan Konsep Hidup Sehat ala Jepang di Lingkungan Masyarakat Kelurahan Malaka Sari, Jakarta timur telah terlaksana dengan memulai persiapan dari bulan Mei 2022. Workshop yang diikuti oleh 35 orang peserta yakni ibu-ibu rumah tangga di lingkungan kelurahan Malaka Sari telah menerima materi mengenai konsep hidup sehat ala Jepang. Hasil dari kegiatan pertama pada workshop ini adalah dapat meningkatkan kesadaran pentingnya konsep hidup sehat dalam mewujudkan kehidupan yang sehat untuk diri sendiri, keluarga dan lingkungan.

Pelaksanaan kegiatan mendapat kesan baik dari masyarakat sebagai peserta serta mereka menyarankan agar kegiatan serupa dapat dilakukan setiap 6 bulan.

Pengakuan/Acknowledgements

Kegiatan ini diselenggarakan atas kerja sama antara Prodi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Negeri Jakarta dengan Kelurahan Malaka Sari Jakarta Timur, sebagai realisasi perjanjian kerja sama wilayah binaan Fakultas di tahun 2022. Ucapan terima Kasih kepada Bapak Rusli Abidin, S.E., M. Si. selaku Lurah di Kelurahan Malaka Sari, atas kerjanya

yang sangat baik. Selain itu ucapan terima kasih kepada para pengurus RPTRA Malaka Sari, para tokoh serta masyarakat Malaka Sari yang telah berperan aktif dalam kegiatan ini. Tidak lupa pula kepada Sodari Sayano Sakamoto dan Haruka Azuma sebagai pemateri yang telah berusaha menyampaikan materi yang menarik dalam bahasa Indonesia.

Daftar Referensi

- Pasha, A. C. (2019, Maret 29). Ini Peringkat Negara yang Penduduknya Jauh dari Risiko Penyakit Jantung. *Liputan6.Com*. Diakses pada 7 Juli 2022 dari <https://m.liputan6.com/hot/read/3928959/ini-peringkat-negara-yang-penduduknya-jauh-dari-risiko-penyakit-jantung>
- Souisa, A. Y. (2021, Juli 3). Gaya Hidup Sehat dan Panjang Umur Ala Orang Jepang. *Finansialku.Com*. Diakses pada 10 Juni 2022 dari <https://www.finansialku.com/gaya-hidup-sehat-dan-panjang-umur-orang-jepang/#>
- Tsugane, S. (2020). Why has Japan become the world's most long-lived country: insights from a food and nutrition perspective. *European Journal of Clinical Nutrition* 2021, 75, 921-928. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0677-5>
- Goto, H., Hayasaka, S., Nakamura, Y. (2012). Bathing in Hot Water, Bathing in Japanese Style Hot Spring and Drinking Green Tea May Contribute to the Good Health Status of Japanese. *The Journal of The Japanese Society of Balneology, Climatology and Physical Medicine* 2012, 75 (4), 256-267. <https://doi.org/10.11390/onki.75.256>
- Shirota, M., Watanabe, N., Suzuki, M., & Kobori, M. (2022). Japanese-Style Diet and Cardiovascular Disease Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Nutrients* 2022, 14, 2008. <https://doi.org/10.3390/nu14102008>