

## UPAYA PENANAMAN KONSEP HIDUP SEHAT ALA JEPANG PADA MASYARAKAT (P2M PRODI PENDIDIKAN BAHASA JEPANG DI KELURAHAN MALAKA SARI)

Nur Saadah Fitri Asih, Poppy Rahayu, Komara Mulya, Eky Kusuma Hapsari  
Universitas Negeri Jakarta  
[nursaadahfitri@unj.ac.id](mailto:nursaadahfitri@unj.ac.id), [poppyrahayu@unj.ac.id](mailto:poppyrahayu@unj.ac.id), [komaramulya@unj.ac.id](mailto:komaramulya@unj.ac.id),  
[ekykusumahapsari@unj.ac.id](mailto:ekykusumahapsari@unj.ac.id)

### 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.*

**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.*

**Kata Kunci:** Konsep, Sehat, Masyarakat, Jepang

### 1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

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 orang hanya 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.

## 2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Beberapa pola hidup sehat ala masyarakat Jepang yang dapat dikenalkan kepada masyarakat melalui kegiatan P2M ini adalah sebagai berikut:

a. Makan dengan komposisi 1 sup 3 lauk.

Pola makan sehat ini dikenal dengan “Ichiju-sansai” yang berarti 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. Adapun sup yang biasa dihidangkan adalah sup miso.

b. Mengonsumsi makanan sesuai dengan pembagian 3 warna.

Sejak usia sekolah, anak-anak di Jepang diajarkan mengenai klasifikasi makanan ke dalam 3 warna yang berbeda, yaitu merah, kuning dan hijau. 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. Dengan mengacu pada pembagian ini, diharapkan jumlah kalori yang didapatkan sesuai dengan standar nutrisi.

c. Menggunakan sedikit minyak dan gula ketika memasak.

Berbeda dengan orang Indonesia yang kerap kali memasak dengan minyak hingga makanan terendam, orang Jepang hanya menggunakan satu sendok the 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. Dengan demikian, nutrisi

yang masuk dan diserap tubuh menjadi lebih maksimal. Tidak cukup sampai di situ, mengunyah makanan hingga halus akan membuat kita merasa lebih cepat kenyang sehingga makanan yang dikonsumsi menjadi lebih sedikit. Hal ini terbukti efektif sebagai salah satu cara untuk menurunkan berat badan.

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

Untuk menjaga berat badan agar tetap sehat dan ideal, 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.

Dikutip dari liputan6.com, sebuah studi di New York City, Amerika Serikat pada tahun 2015 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.

### 3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

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.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Result and Discussion*)

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 menambahkan wawasan khususnya para ibu rumah tangga dapat dilaksanakan kembali.

#### Foto-Foto Kegiatan



Gambar 1. Pemaparan Materi oleh Nara Sumber



Gambar 2. Para Peserta Kegiatan P2M



Gambar 3. Antusiasme Para Peserta P2M

### **Tabel Kritik dan Saran Terhadap Kegiatan *Workshop* Hidup sehat ala Jepang**

No	Pernyataan
1	Lebih sering lagi mengadakan kegiatan seperti ini terutama kegiatan yang berhubungan dengan pelatihan keterampilan untuk menambah wawasan kami sebagai ibu rumah tangga.
2	Narasumbernya bisa berbahasa Indonesia walau narasumber dari Jepang dan masih muda, sehingga peserta dapat paham apa yang disampaikan dan materinya sangat sesuai dengan kehidupan yang ada. Semoga bisa lebih interaktif dalam mengisi materi lagi.
3	Semoga kegiatan P2M ini bisa berlanjut sehingga penyerapan materi yang diterima bisa lebih banyak lagi dan bisa dilanjutkan kepada keluarga dan lingkungan di mana kita berada.
4	Kesan kegiatan ini sangat bermanfaat bagi saya untuk menjalani hidup sehat agar keluarga bahagia dan sejahtera. Saran saya kegiatan ini dapat dilakukan minimal 6 bulan sekali.
5	Kesannya adalah sangat baik untuk menambah pengetahuan kita tentang kesehatan. Sarannya harus selalu diingat dan harus diadakan hal yang seperti ini.

## 5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kegiatan P2M 2022 yang mengangkat judul Upaya Penanaman 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.

## 6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- 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>
- 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>
- 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>
- 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>