

KEDELAI DALAM BUDAYA MAKANAN MASYARAKAT JEPANG

Marcellino Kevin¹⁾, Dewi Kania Izmayanti²⁾

¹⁾Mahasiswa Sastra Jepang, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Bung Hatta
Email: mr.guwanda@gmail.com

²⁾Dosen Sastra Jepang, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Bung Hatta
Email: dewi.kaniaizmayanti@bunghatta.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perkembangan kedelai di Jepang, peran kedelai dalam budaya makanan masyarakat Jepang dan dampaknya terhadap kesehatan, khususnya dalam meningkatkan harapan hidup. Penelitian ini juga menyoroti nilai-nilai budaya yang melekat pada konsumsi kedelai, termasuk hubungan antara diet berbasis kedelai dengan prinsip-prinsip keseimbangan dan harmoni dalam *shoku bunka* atau budaya makanan Jepang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dan analisis deskriptif interpretatif, penelitian ini menganalisis bagaimana produk olahan kedelai seperti miso, shoyu, tofu, dan natto telah menjadi bagian integral dari pola makan sehari-hari di Jepang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedelai telah mengalami perkembangan yang signifikan di Jepang, baik dari segi budidaya, pengolahan, serta inovasi produk olahan. Seiring dengan waktu, kedelai tidak hanya menjadi komponen utama dalam budaya makanan Jepang, tetapi juga berfungsi sebagai sumber nutrisi yang penting serta simbol identitas budaya yang berkontribusi pada tingginya angka harapan hidup di negara tersebut. Temuan ini memperlihatkan pentingnya pemahaman mendalam tentang peran makanan dalam budaya dan kesejahteraan masyarakat, serta potensi kedelai dalam mendukung pola makan sehat.

Kata kunci: Kedelai, masyarakat Jepang, budaya makanan, harapan hidup

PENDAHULUAN

Budaya makan Jepang, adalah salah satu yang paling terkenal di dunia, dikenal dengan teknik memasak tradisional, estetika dan keseimbangan dalam penyajian makanan, dan cara hidangan disusun dan disajikan untuk menciptakan pengalaman makan yang indah. Dari hal inilah kita dapat memahami betapa pentingnya nilai-nilai seperti keberagaman kuliner, penghormatan terhadap bahan makanan, peran tradisi dalam memasak, serta estetika dalam penyajian makanan dalam membentuk budaya makan Jepang yang kaya dan berharga.

Budaya makanan Jepang dapat menjadi salah satu yang paling terkenal di dunia karena keindahan, keragaman, dan perhatian terhadap detail dalam penyajiannya. Makanan Jepang tidak hanya mengandalkan rasa yang lezat, tetapi juga estetika visual yang menawan, yang mencerminkan prinsip-prinsip keindahan dan keseimbangan dalam seni Jepang.

Salah satu ciri khas makanan Jepang adalah penggunaan bahan-bahan segar dan musiman, yang sering kali disajikan dalam bentuk yang sederhana

namun elegan. Sentuhan kehalusan dalam pemilihan dan penyajian bahan-bahan makanan adalah salah satu yang membedakan masakan Jepang dari masakan lainnya. Dalam budaya makanan Jepang, rasa dan tekstur makanan sangat dihargai, dan keseimbangan antara rasa manis, asin, pedas, asam, dan pahit sangat diutamakan. [1]

Kedelai, atau "daizu" (大豆) dalam bahasa Jepang, adalah salah satu bahan makanan yang sangat penting dalam masakan Jepang. Kedelai memiliki berbagai bentuk dan digunakan dalam banyak hidangan tradisional dan modern di Jepang. Tofu atau Tahu, Nattou, Shoyu, dan Miso adalah contoh makanan dan bumbu masakan yang dibuat dari kedelai dan berpengaruh besar terhadap budaya makanan di Jepang.

Penelitian mengenai makanan umumnya dilakukan oleh bidang ilmu sains yang mendukung analisis gizi, kesehatan, pertanian, atau sosial ekonomi yang berkontribusi pada ketahanan pangan sebuah negara. Walaupun demikian, penelitian mengenai makanan sudah mendapat posisi yang jelas dalam kajian budaya. Contohnya di Jepang, konsep *shoku*

bunka (食 *shoku*: makanan; 文化 *bunka*: budaya) telah lama digunakan untuk memahami makanan dalam konteks budaya. Konsep ini mencakup seluruh aspek yang terkait dengan makanan dalam konteks budaya, termasuk bahan-bahan, cara memasak, cara makan, etika makan, dan nilai-nilai yang melekat pada makanan.

Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh Kedelai kepada budaya makanan masyarakat Jepang. Upaya apa yang dilakukan Jepang demi meningkatkan mutunya, dan hasil dari peningkatan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perkembangan kedelai di Jepang, peran kedelai dalam budaya makanan masyarakat Jepang dan dampaknya terhadap kesehatan, khususnya dalam meningkatkan harapan hidup.

Menurut Koentjaraningrat, kebudayaan adalah seluruh sistem gagasan, kegiatan, ataupun hasil karya yang memiliki nilai-nilai, pandangan kehidupan, serta tujuan yang dapat diterima sebagai kebenaran maupun hal baik. [6]

Budaya Makan dan Budaya Makanan, meskipun sering kali digunakan secara bersamaan, terdapat perbedaan antara konsep "budaya makan" dan "budaya makanan." Budaya makanan mencakup keseluruhan sistem dan konteks produksi serta konsumsi makanan, yang dipengaruhi oleh faktor sejarah, teknologi, dan sosial. Sementara itu, budaya makan lebih mengacu pada kebiasaan dan praktik spesifik terkait dengan konsumsi makanan. Keduanya berfungsi sebagai cerminan dari identitas budaya dan perubahan sosial dalam masyarakat. [7]

Budaya makanan Jepang berpengaruh besar terhadap kesehatan mereka. Hal ini menjadikan budaya makanan Jepang sebagai topik yang menarik untuk diteliti. Adapun penelitian-penelitian yang peneliti temukan adalah sebagai berikut : Sriwahyu Istana Trahutami (2019) dalam penelitiannya yang berjudul Choumiryou Tradisional Pada Masakan Jepang Modern dan Choumiryou dan Harapan Hidup Orang Jepang, Lina Rosliana (2017) dalam penelitiannya yang berjudul *Shoku Bunka* : Warna Budaya dan Tradisi Dalam Makanan Jepang, Putri Nabila Aska Lubis (2021) dalam penelitiannya yang berjudul Budaya Makan Masyarakat Jepang, Sri Utami (2018) dalam penelitiannya yang berjudul Kuliner Sebagai Identitas Budaya: Perspektif Komunikasi Lintas Budaya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif. Menurut Sugiono, metode penelitian

kualitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data dengan pendekatan deskriptif dan interpretatif. [2]

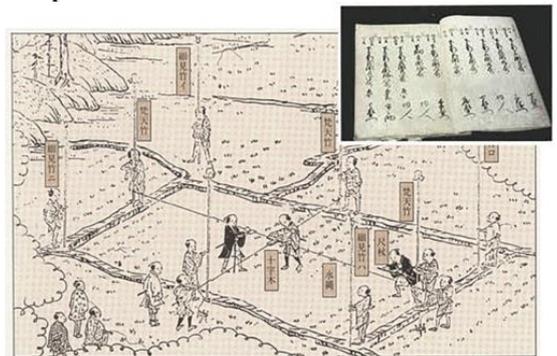
Data primer penelitian ini adalah buku yang disusun oleh William Shurtleff & Akiko Aoyagi yang berjudul "History of Soybeans and Soyfoods in Japan, and in Japanese Cookbooks and Restaurants Outside Japan" (701 CE to 2014) [1].

Teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah teknik pustaka, dengan proses analisis yang adalah Pengumpulan Data, Reduksi dan Kategorisasi Data, Penarikan Data, dan Penarikan Kesimpulan. [2]

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh kedelai dalam budaya makanan masyarakat Jepang dapat dilihat dari perkembangan kedelai pada masyarakat Jepang, pengaruh kedelai terhadap budaya makanan masyarakat Jepang, dan pengaruh kedelai terhadap harapan hidup masyarakat Jepang.

Perkembangan kedelai pada masyarakat Jepang dipengaruhi oleh berkembangnya pengetahuan, sistem penanaman, peralatan, dan inovasi produk olahan kedelai yang berkembang seiring dengan perkembangan jaman. Hal tersebut meliputi integrasi pengetahuan tradisional dan modern, diversifikasi mata pencaharian, serta penggunaan teknologi yang tepat dalam budidaya dan pengolahan kedelai. Berikut contoh perkembangan budidaya, proses pengolahan, dan inovasi produk olahan kedelai.



Gambar 1 Proyek Reklamasi Lahan Shogun Tokugawa

Sumber : [4]

Gambar di atas menggambarkan reklamasi lahan yang dilaksanakan pada Periode Edo. Pemerintah Tokugawa mendorong pengembangan lahan pertanian baru untuk meningkatkan produksi pangan dan pendapatan pajak.



Gambar 2 Kedelai Disemprot dengan Bakteri *Natto Bacillus*

Sumber : natto-power.com

Seperti yang terlihat pada gambar di atas, selain menggunakan alat produksi berbahan dasar logam untuk meningkatkan efisiensi dan konsistensi produksi, bakteri yang semula terdapat di jerami selama proses fermentasi *natto* tradisional kini diaplikasikan dengan penyemprotan langsung ke kedelai setelah proses kukus. *Natto bacillus*, yang merupakan bakteri *thermoduric* yang dapat bertahan pada suhu tinggi, disemprotkan ketika kedelai yang baru saja dikukus berada pada suhu antara 70 hingga 90 derajat Celsius. Meskipun kedelai mungkin telah terkontaminasi oleh bakteri lain, bakteri tersebut akan langsung mati setelah proses pengukusan dan tidak dapat berkembang biak, menunjukkan ketahanan *natto bacillus* dalam konteks ini.



Gambar 3 Variasi Produk Shoyu

Sumber : pinterest.com

Gambar di atas memperlihatkan perkembangan produk *shoyu* atau kecap asin Jepang yang telah menghasilkan berbagai variasi sesuai dengan kebutuhan kuliner yang beragam, seperti *usukuchi*, *koikuchi*, dan *tamari*.

Usukuchi shoyu, yang berarti kecap asin ringan, memiliki warna yang lebih terang dan rasa yang lebih asin dibandingkan dengan *shoyu* biasa.

Koikuchi shoyu, yang berarti kecap asin pekat, adalah jenis *shoyu* yang paling umum dan banyak digunakan di Jepang.

Tamari shoyu adalah jenis *shoyu* yang lebih kental dan biasanya bebas gandum, sehingga sering menjadi pilihan bagi mereka yang memiliki alergi atau intoleransi terhadap gluten[5].

Pengaruh kedelai terhadap budaya makanan masyarakat Jepang dapat dilihat dalam konteks religi dan budaya makanan. kedelai memainkan banyak peran dalam kehidupan masyarakat Jepang. Dapat dipahami bahwa kedelai tidak hanya penting secara nutrisi tetapi juga memiliki makna religius dan budaya yang mendalam. Kedelai dan produk olahannya menjadi simbol dari kepercayaan spiritual, kesucian, dan keberlanjutan, serta menjadi bagian integral dari identitas budaya Jepang.



Gambar 4 Contoh Makanan Orang Jepang Modern

Sumber : pinterest.com

Di Jepang, kedelai telah menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya makanan sehari-hari, mempengaruhi pola makan, gaya hidup, dan tradisi kuliner. Misalnya, sarapan tradisional Jepang yang sering kali mencakup miso menunjukkan bagaimana kedelai mengintegrasikan nilai-nilai kesehatan dan keseimbangan dalam diet harian. Hidangan seperti *natto*, meskipun memiliki rasa dan tekstur yang unik, menunjukkan adaptasi masyarakat Jepang terhadap fermentasi sebagai teknik pengolahan makanan yang berakar dalam sejarah dan tradisi mereka.

Pengaruh kedelai terhadap harapan hidup masyarakat Jepang dapat dilihat dari pola makan masyarakat Jepang yang kaya akan produk olahan kedelai. Kedelai dianggap sebagai salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kesehatan dan umur panjang penduduknya. Kedelai merupakan sumber protein nabati yang baik dan mengandung semua asam amino esensial yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain protein, kedelai juga kaya akan serat, vitamin B, zat besi, kalsium, magnesium, dan antioksidan seperti isoflavon. Isoflavon dalam kedelai memiliki sifat antioksidan dan anti-inflamasi yang dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, kanker, dan osteoporosis. Produk olahan kedelai seperti *miso*, *shoyu*, *tofu*, dan *natto* memiliki pengaruh besar terhadap harapan hidup masyarakat Jepang. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, kedelai yang menjadi bahan dasar produk-produk ini kaya akan protein nabati, isoflavon, dan serat, yang berperan penting dalam kesehatan. Selain itu, produk fermentasi seperti *miso* dan *natto* mengandung probiotik yang mendukung kesehatan pencernaan dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Konsumsi rutin produk-produk ini sebagai bagian dari diet harian masyarakat Jepang tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang, tetapi juga berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik dan angka harapan hidup yang lebih panjang.

SIMPULAN

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 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.

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.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Shurtleff, W., & Aoyagi, A. (2014). *History of Soybeans and Soyfoods in Japan, and in Japanese Cookbooks and Restaurants outside Japan (701 CE to 2014)*. Soyinfo Center.
- [2] Sugiono. (2015). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (24th ed.). Alfabeta.
<https://digilib.stekom.ac.id/ebook/view/MET-ODE-PENELITIAN-KUANTITATIF-KUALITATIF-DAN-RND>
- [3] Tsuji, S. (2021). *Japanese cooking: A Simple Art*. Vertical Inc.
- [4] Land chapter | 水土里の軌跡. (n.d.). Retrieved June 5, 2024, from <https://www.aric.or.jp/kiseki/en/tsuchi/index.html>
- [5] Sadiku, M. N., Chukwu, U. C., & Sadiku, J. O. (2023). Traditional Japanese Food. *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture*, 4(4), 8-21
- [6] Falah, A. (2022, November 30). *Makna atau Arti Kebudayaan Menurut Koentjaraningrat*. yogyaupdate.com. Retrieved November 22, 2023, from <https://www.yogyaupdate.com/budaya/pr-6875859238/makna-atau-arti-kebudayaan-menurut-koentjaraningrat>
- [7] Civitello, L. (2007). *Cuisine and culture: A History of Food and People*. John Wiley & Sons.