

**MENGENAL GAYA HIDUP SEHAT ALA ORANG JEPANG
DI MASA PANDEMI COVID-19
(Pengabdian Mandiri di RT 07/ RW XIII Kelurahan Jatisari
Kecamatan Mijen Semarang)**

Penulis

Lina Rosliana

Budi Mulyadi

Mariah Anggreni

Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang,

Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro

Telp./Faks: (024) 76480619 e-mail Email: linarosliana@lecturer.undip.ac.id

ABSTRAK

Di masa pandemi ini, hidup sehat menjadi prioritas utama masyarakat. Kesehatan adalah hal yang berharga, dan menjaga kesehatan merupakan sebuah hal yang penting. Namun, dapatkah kita menjaga kesehatan kita dengan cara biasa yang kita lakukan sebelum masa pandemi ini? Para ahli kesehatan terus-menerus memberikan himbauan kepada masyarakat untuk lebih memperhatikan kesehatannya dengan protokol-protokol kesehatan yang sebagian besar belum menjad kebiasaan masyarakat Indonesia pada umumnya, seperti memakai masker, membawa desinfektan atau *hand sanitizer* saat bepergian, dan sebagainya. Tetapi, bagi orang Jepang hal-hal tersebut merupakan kebiasaan yang telah ada sejak lama.

Mengenal bagaimana orang Jepang menjaga kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat dapat menjadi manfaat besar untuk kita dalam menjalani kehidupan sehari-hari di masa pandemi. Karena itulah, tim pengabdian masyarakat melakukan sosialisasi kepada warga RT 07/ RW XIII Kelurahan Jatisari Kecamatan Mijen Semarang mengenai cara-cara orang Jepang menerapkan gaya hidup sehat yang dapat diaplikasikan di kehidupan masyarakat Indonesia.

Kata Kunci: Covid-19, Gaya hidup sehat, Jepang

ABSTRACT

During this pandemic, healthy living is a top priority for the community. Health is a precious thing, and maintaining health is an important thing. However, can we take care of our health in the usual way that we did before this pandemic? Health experts continue to give appeals to the public to pay more attention to their health with health protocols which most of the Indonesian people have not yet become accustomed to, such as wearing masks, carrying disinfectant or hand sanitizer when traveling, and so on. However, for the Japanese these things are habits that have been around for a long time.

Knowing how Japanese people maintain their health and adopt a healthy lifestyle can be of great benefit to us in living our daily lives during the pandemic. For this reason, the community service team carried out socialization to residents of RT 07/RW XIII, Jatisari Village, Mijen Subdistrict, Semarang, regarding ways Japanese people implement a healthy lifestyle that can be applied in Indonesian people's lives.

Keywords: Covid-19, Healthy lifestyle, Japan

1. PENDAHULUAN

Kita sering mendengar bahwa orang Jepang memiliki gaya hidup sehat sehingga mereka menjadi masyarakat dengan harapan hidup yang tinggi. Beberapa gaya hidup sehat orang Jepang yang kita kenal diantaranya adalah memakan produk makanan alami, seperti boga bahari segar, kacang-kacangan, dan olahan fermentasi. Mereka juga sering mengkonsumsi teh hijau tanpa gula. Selain kebiasaan makan dan minum yang sehat, orang Jepang juga memiliki kebiasaan baik lainnya. Orang Jepang sangat suka berjalan kaki ataupun bersepeda menuju tempat aktivitasnya. Hal tersebut telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Aktivitas fisik yang baik dianggap sebagai upaya pencegahan terhadap penyakit. Orang Jepang memiliki orientasi berpikir mencegah penyakit lebih baik daripada mengobati.

Lalu bagaimanakah masyarakat Jepang menjalani gaya hidupnya selama pandemic Covid-19 ini? Pertama-tama, kita harus melihat bagaimana Jepang menyikapi Covid-19 di awal terjadinya *outbreak*. Dilansir dari laman resmi Kantor Urusan Kesehatan Jepang:

Japan's unique approach to COVID-19 is evident even in the first steps of a patient's path of care. If a patient feels unwell or suspects exposure to COVID-19, their initial point of contact is not a walk-in visit to a primary care office or emergency department. Rather, patients contact a local call center, which is either housed within or in close communication with a PHC—a locally governed office that is partially funded by the Japanese government, directed by a physician, and staffed by a multidisciplinary team of nurses, pharmacists, and lab technicians. (<https://www.healthaffairs.org/doi/10.1377/hblog20200721.404992/full/>)

“Pendekatan unik Jepang terhadap COVID-19 terbukti bahkan pada langkah pertama dari jalur perawatan pasien. Jika pasien merasa tidak sehat atau mencurigai terpapar COVID-19, kontak awal mereka bukanlah kunjungan langsung ke kantor perawatan primer atau unit gawat darurat. Sebaliknya, pasien menghubungi pusat panggilan lokal, yang ditempatkan di dalam area yang erat dengan PHC — kantor yang dikelola secara lokal yang sebagian didanai oleh pemerintah Jepang, diarahkan oleh dokter, dan dikelola oleh tim perawat, apoteker, dan teknisi laboratorium.”

Jepang memiliki kecenderungan memberikan pelayanan esensial dalam bentuk stratifikasi area, sehingga urusan masyarakat tidak perlu mengakses pusat, namun dapat dengan mudah meminta bantuan dari tingkat lokal. Hal ini menggambarkan bahwa pola pikir yang efektif sangat penting dalam menyikapi permasalahan besar. Public Health Center (PHC) di Jepang memiliki peran penting dalam mengedukasi, memantau, hingga menangani masyarakat selama masa pandemi. Masyarakat tidak dibuat bingung dengan banyaknya berita yang berseliweran di internet mengenai Covid-19, karena pihak PHC menyediakan pelayanan informasi yang dapat dihubungi kapanpun masyarakat membutuhkan.

Pemerintah tentunya tidak bisa menjadi satu-satunya pihak yang bertanggung jawab atas situasi dan kondisi masyarakat yang terjadi selama pandemi. Dukungan masyarakat tidak kalah penting. Di sinilah pola pikir, gaya hidup, dan sikap akan menentukan bagaimana masyarakat melalui masa-masa sulit pandemi Covid-19.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim memberikan informasi dan sosialisasi kepada warga RT 07/RW XIII Kelurahan Jatisari Kecamatan Mijen Semarang mengenai bagaimana masyarakat Jepang menerapkan gaya hidup

sehat selama masa pandemi Covid-19. Dari kegiatan ini diharapkan warga setempat dapat menambah wawasan mengenai gaya hidup sehat dan selanjutnya dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-harinya.

2. METODE

Pengabdian ini menggunakan metode sosialisasi guna memberikan edukasi kepada masyarakat secara umum, khususnya warga RT 07/RW XIII Kelurahan Jatisari Kecamatan Mijen, Semarang. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada masyarakat Indonesia, khususnya warga Perumahan Graha Pesona Jatisari RT 07/RW XIII Kelurahan Jatisari Kecamatan Mijen Semarang mengenai gaya hidup sehat ala orang Jepang selama pandemi Covid-19 agar dapat memperkaya wawasan warga setempat, dan lebih jauh lagi diharapkan dapat menerapkan hal-hal positif dari gaya hidup sehat orang Jepang dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada hari Sabtu, 25 September 2021, dengan susunan acara: pembukaan, sambutan, sosialisasi, tanya jawab, dan penutupan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim menyampaikan informasi dan memberikan sosialisasi terkait gaya hidup sehat orang Jepang yang diharapkan dapat diaplikasikan oleh masyarakat Indonesia. Kegiatan ini diikuti sebanyak 16 orang warga RT 07/RW XIII Kelurahan Jatisari Kecamatan Mijen Semarang, yang merupakan anggota tim penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi

3.1. Mengenakan Masker

Sebelum masa pandemi Covid-19, orang Jepang telah memiliki kebiasaan mengenakan masker. Bukan pemandangan aneh melihat masyarakatnya beraktivitas dengan menggunakan masker. Saat sakit, seperti batuk atau pilek, dengan kesadaran sendiri orang Jepang akan mengenakan masker saat harus berhadapan dengan orang lain. Hal ini mereka lakukan untuk mencegah penularan penyakit, dan melindungi orang-orang sekitar. Siswa maupun guru, pegawai kantor, siapapun melakukan hal yang sudah lumrah ini.

Selain itu, orang-orang dengan profesi pelayan publik, seperti dokter, perawat, resepsionis, staf kereta api, petugas kebersihan, telah lama memiliki kebiasaan mengenakan masker saat menjalankan tugasnya untuk melindungi diri maupun orang lain dari penularan penyakit. Kebiasaan baik ini sangat

bermanfaat ketika masyarakat berada dalam kondisi pandemi seperti sekarang. Pemerintah tidak perlu banyak memberikan himbauan dan pantauan terkait penggunaan masker saat masyarakat beraktivitas bersama orang lain. Saat ini, kesadaran menggunakan masker mulai tumbuh di masyarakat Indonesia. Guru di sekolah, staf di kantor, pegawai di pusat perbelanjaan, hingga warga yang beraktivitas di sekitar rumahnya telah banyak kita lihat menyadari pentingnya menggunakan masker saat berkumpul bersama orang banyak.



Gambar 3. Orang Jepang Beraktivitas Mengenakan Masker
(<https://www.theguardian.com/world/2020/jul/14/in-japan-wearing-a-mask-is-habitual-can-the-uk-follow-suit>)

3.2. Melakukan Aktivitas Fisik

Jika kita mengamati keseharian orang Jepang, kita akan mendapati bahwa mereka sangat suka berjalan kaki. Orang Jepang berjalan kaki dari rumah ke stasiun, dari stasiun ke kantor, ataupun ke sekolah. Bahkan para lansia pun banyak yang suka berjalan kaki, untuk berbelanja atau pergi ke suatu tempat. Tentu saja gemar berjalan kaki didukung oleh Jepang sebagai negara yang memiliki kebijakan ketat terhadap kepemilikan kendaraan. Mendapatkan surat izin mengemudi pun tidak mudah. Hal ini mendorong masyarakat Jepang lebih memilih untuk

berjalan kaki atau bersepeda kemudian menggunakan transportasi umum.

Perhatian pemerintah Jepang untuk menyediakan transportasi umum yang layak, jalur pejalan kaki dan pesepeda yang nyaman turut berperan mendorong masyarakatnya senang berjalan kaki dan bersepeda. Hasilnya, orang Jepang menjadi terbiasa melakukan aktivitas fisik, dan kebiasaan ini pun turut menciptakan lingkungan yang minim polusi kendaraan. Jika masyarakat Indonesia ingin memiliki kebiasaan semacam ini, faktor-faktor pendukungnya perlu dipersiapkan, dan edukasi masyarakat perlu dilakukan.



Gambar 4. Orang Jepang Suka Berjalan Kaki

(https://extranet.who.int/kobe_centre/en/news/HUP_Walking-to-school_20121101)

3.3. Pola Makan Sehat

Orang Jepang memiliki kebiasaan makan yang tidak jauh berbeda dengan masyarakat negara lainnya. Namun, orang Jepang memiliki kecenderungan mengkonsumsi makanan yang alami, bukan makanan olahan berpengawet. Orang Jepang memproses makanannya dengan cara sederhana, sehingga kandungan bahan dasarnya tetap terjaga. Tidak jarang orang Jepang yang memakan ikan dan sayuran dalam keadaan mentah. Karena itulah, kesegaran bahan dasar sangat diperhatikan.

Makanan yang sering dikonsumsi orang Jepang pun memiliki keseimbangan yang baik. Karbohidrat dari nasi, protein dari ikan dan kacang, sayuran dari salad,

dan makanan fermentasi yang mengandung bakteri baik sehingga dapat menyehatkan pencernaan, seperti *miso*, *natto*, *tofu*, dan *shoyu*.



Gambar 5. Makanan Jepang
(<https://japanjunky.com/why-are-people-healthy-in-japan/>)

Selain itu, Orang Jepang juga gemar mengkonsumsi teh, terutama teh hijau. Teh hijau biasanya diminum tanpa tambahan apapun, hanya diseduh oleh air hangat atau dicampur air dingin. Kebiasaan meminum teh hijau sudah ada sejak dulu, bahkan orang Jepang memiliki tradisi upacara minum teh yang memiliki banyak filosofi. Banyak restoran di Jepang menggratiskan minum teh, karena teh telah dianggap sebagai kebutuhan standar saat makan. Teh juga menjadi produk andalan beberapa daerah di Jepang, seperti Shizuoka yang memiliki produk teh berkualitas tinggi.



Gambar 6. Minuman teh di Jepang

(https://webjapan.org/trends/11_lifestyle/lif111208.html)

3.4. Menjaga Kebersihan

Gambaran Jepang sebagai negara yang bersih sudah banyak diketahui orang-orang sedunia. Hal ini tidak lepas dari bagaimana orang Jepang menjaga kebersihan lingkungannya baik saat berada di dalam negerinya, maupun saat berada di luar Jepang. Momen yang banyak diingat orang adalah ketika pertandingan sepak bola di tingkat mancanegara, meskipun saat itu kesebelasan Jepang mengalami kekalahan, orang-orang Jepang yang menonton di stadion tetap tertib menjaga kebersihan. Mereka Bersama-sama memunguti sampah yang tertinggal di stadion lalu membuangnya.

Gaya hidup bersih di masyarakat Jepang dimulai sejak dini di lingkungan keluarga dan sekolah. Di rumah, keluarga Jepang terbiasa melakukan pemilahan sampah. Pembuangan sampah diatur dengan tertib sesuai kebijakan pemerintah kota. Sampah yang dibuang tidak sesuai ketentuan pemerintah tidak akan diangkut, dan warga yang membuang diberi peringatan.

Di sekolah, anak-anak Jepang juga terbiasa membersihkan kelas dan ruangan lain yang ada di sekolah. Kesadaran bahwa sekolah adalah milik bersama sehingga harus dijaga Bersama telah menyemangati anak-anak Jepang untuk gotong-royong menjaga kebersihan tempat yang mereka pakai bersama. Di tempat umum seperti jalanan kota, taman, ataupun pertokoan, Jepang tidak menyediakan banyak tempat sampah. Hal ini menunjukkan bahwa sampah milik pribadi merupakan tanggung jawab sendiri, sehingga sampah tidak dapat dibuang dengan mudah di tempat umum. Sampah tersebut dibawa pulang dan dibuang di rumah masing-masing.

Kebiasaan saling menjaga kebersihan, menghargai kenyamanan orang lain di Jepang telah menciptakan gaya hidup sehat. Sehingga, ketika menghadapi pandemi Covid-19 pun masyarakat Jepang sudah memahami apa yang harus dilakukan terhadap lingkungan sekitarnya, seperti membersihkan tempat tinggal, lingkungan, dan membuang sampah dengan baik.



Gambar 7. Penonton Jepang Membersihkan Sampah Setelah Menonton Pertandingan (<https://www.indiatoday.in/sports/fifa-world-cup-2018/story/japanese-fans-clean-stadium-even-after-heartbreaking-world-cup-2018-exit-1276086-2018-07-03>)

4. SIMPULAN

Masa pandemi Covid-19 telah banyak mengubah gaya hidup masyarakat dunia, termasuk masyarakat Indonesia. Masyarakat menjadi lebih peduli terhadap kesehatan dan gaya hidup sehat. Jepang sebagai negara yang telah lama memiliki pola hidup sehat dapat memberikan inspirasi kepada kita, masyarakat Indonesia untuk mempelajari dan menerapkan tata cara hidup sehat ke dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan dapat menjadi sumber informasi, referensi, dan pendukung pemberdayaan masyarakat Indonesia menerapkan hidup sehat selama pandemic Covid-19 dan seterusnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ramli, Murni. 2018. *Menjadi Orang Berkarakter dan Berbudaya di Jepang*. Yogyakarta: Manggar Media

Sugimoto, Yoshio. 2014. *An Introduction to Japanese Society*. Melbourne: Cambridge

Rujukan Elektronik

<https://www.healthaffairs.org/doi/10.1377/hblog20200721.404992/full/> (diakses 2 November 2021)

<https://www.theguardian.com/world/2020/jul/14/in-japan-wearing-a-mask-is-habitual-can-the-uk-follow-suit> (diakses 5 November 2021)