

Research Article

Representasi Budaya Sehat dalam Cerita Pendek “Nemuri Usagi” Karya Hoshi Shinichi

Hendrike Priventa*, Ricky Darmawan, Teguh Santoso, Difa Aufar Hakim, Renovan
Zeta Firmansyah

Program Studi S1 Sastra Jepang Universitas Ngudi Waluyo, Jawa Tengah, Indonesia

*stanishpr@gmail.com

Received: 08-11-2025; Revised: 05-01-2026; Accepted: 13-01-2026

Available online: 13-01-2026; Published: 13-01-2026

Abstract

This study explores the representation of healthy culture in Hoshi Shinichi's short story “*Nemuri Usagi*” (*The Sleeping Rabbit*), focusing on how the narrative reflects Japanese values related to physical, mental, and social well-being. Using a qualitative descriptive approach and literary anthropology framework, the analysis identifies cultural elements that construct a holistic concept of health in Japanese society. The findings reveal that “*Nemuri Usagi*” portrays health not merely as the absence of illness, but as an integration of discipline, harmony, and mindfulness in daily life. Through symbolic characters and minimalist storytelling, Hoshi Shinichi emphasizes the balance between rest and productivity, individual awareness and collective responsibility. This study highlights how modern Japanese literature can serve as a medium for promoting cultural perspectives on health that combine tradition, ethics, and humanism.

Keywords: Japanese Short; Hoshi Shinichi; Healthy Culture, Anthropology of Literature

1. Pendahuluan

Pandemi Covid-19 pada tahun 2020 sampai 2022 membawa banyak perubahan dalam kegiatan masyarakat terutama dalam hal kesehatan. Dampak yang paling terasa adalah kebiasaan masyarakat dalam menggunakan masker dan *hand sanitizer*. Hal ini memberikan perubahan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui tindakan paling sederhana. Keadaan ini adalah tantangan dan pengalaman yang mengubah dunia (Malik et al., 2020).

Kesehatan bukan hanya satu-satunya yang mendapatkan konsentrasi khusus, politik, ekonomi, bahkan hiburan bagi masyarakat juga mengalami penyesuaian. Masyarakat dituntut untuk mendapatkan hiburannya sendiri secara digital sehingga menumbuhkan dan mengembangkan berbagai platform seperti *youtube*, *spotify*, *wattpad* dan lain sebagainya. Menurut

Ardianti, keaktifan masyarakat dalam dunia maya juga diperlihatkan pada penggunaan media sosial (2022).

Sastra merupakan salah satu media hiburan masyarakat. Media film dan *series* menumbuhkan minat sastra masyarakat digital di era pandemi. Layangan putus salah satu *series* yang diminati oleh masyarakat sehingga viral dan dikaji secara perspektif gender oleh peneliti sastra (Sampurno et al., 2022). Sastra dibutuhkan kapan saja oleh masyarakat. Sastra tidak hanya menyediakan adegan fiktif dan fantasi, namun digunakan sebagai media literasi dan pembelajaran kesehatan (Wakhyudi, 2021). Sastra dan kesehatan merupakan dua hal yang berseberangan namun memberikan kolaborasi yang bermanfaat bagi banyak orang.

Kajian sastra dan kesehatan belum banyak dibahas, terutama dalam kajian kesusastraan Jepang. Psikologi dan

sosiologi sastra masih menjadi tema menarik. Hubungan sastra dan kesehatan seringkali digunakan peneliti sebagai media alternatif kesadaran masyarakat terhadap kesehatan, contohnya komik strip (Pramesti et al., 2020). Kajian narasi maupun puisi belum mendapatkan posisi dalam penelitian sastra dan kesehatan. Fenomena pandemi memberikan perhatian khusus bagi sastra agar mampu berkolaborasi dengan ilmu-ilmu kesehatan.

Hoshi Shinichi merupakan salah satu penulis fiksi Jepang yang dikenal dengan karya antologi prosa bergenre *science fiction*. Hoshi Shinichi merupakan keturunan dari keluarga yang memiliki keterlibatan pada bidang biokimia, farmasi, dan kedokteran (medis). Berdasarkan penelitian dengan judul “Pengaruh Latar Belakang Pengarang dalam Cerpen *Nemuri Usagi* Karya Hoshi Shinichi (Kajian Sosiologi Sastra)” memperlihatkan bahwa Hoshi Shinichi sebagai pengarang memberikan warna dalam setiap karyanya termasuk cerpen “*Nemuri Usagi*” (Priventa, 2017). Shinichi selalu memberikan warna dan unsur medis dalam ceritanya seperti penggunaan karakter yang berprofesi sebagai perawat (Rahmah, 2016).

Cerpen “*Nemuri Usagi*” ditulis oleh Hoshi Shinichi pada tahun 1968. Hoshi menceritakan seekor kelinci (*usagi*) dan kura-kura (*kame*) yang melakukan kompetisi lomba lari. Tokoh Usagi yang tengah mabuk digoda oleh seorang perempuan di pub malam untuk mengalahkan tokoh Kame dalam lomba balap lari diatas bukit. Perlombaan lari tidak hanya dilakukan sekali, namun berkali-kali karena tokoh Usagi selalu tertidur di lereng bukit. Tokoh Usagi selalu gagal mengalahkan tokoh Kame meskipun banyak melakukan inovasi secara kreatif. seperti menggunakan obat tidur, mencari informasi ke perpustakaan, berkonsultasi ke psikiater hingga memasang jimat. (Shinichi, 1968).

Cerpen “*Nemuri Usagi*” memiliki banyak hal yang unik sehingga menarik untuk dikaji lebih dalam. Cerpen ini dapat dikategorikan sebagai fabel, yaitu karya sastra naratif yang bercirikan penggunaan tokoh-tokoh hewan yang berperilaku, berpikir, dan berbicara layaknya manusia (Toha, 2010).

Hoshi Shinichi banyak memberikan warna yang berkaitan dengan medis dan kesehatan dalam unsur-unsur fiksi. Penulis ingin menelaah lebih dalam hubungan sastra khususnya fiksi pendek dengan kesehatan. Penelitian mengenai dua hal (sastra dan kesehatan) masih belum banyak dijumpai khususnya dalam kajian kejepangan. Melalui penelitian ini, penulis ingin mencari hubungan khusus kaitannya dengan sastra dan kesehatan sehingga menjadi bekal sebagai dasarnya sastra terapan. Peneliti belum menemukan penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan objek formal yaitu representasi budaya sehat. Penelitian yang ditulis oleh Herlan kaitannya pada hubungan konsep kesehatan dengan tradisi lisan (2020). Kebaharuan yang ingin dicapai yaitu kajian budaya sehat dalam narasi sastra khususnya cerita pendek.

Sejalan dengan visi Universitas Ngudi Waluyo, budaya sehat merupakan salah satu unsur yang ditekankan untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya unggul. Definisi sehat adalah konsep hidup yang mengedepankan upaya-upaya dan kegiatan-kegiatan hidup yang sehat. Dengan penerapan konsep hidup sehat ini, maka kita dapat terhindar dari berbagai penyakit yang mungkin dapat menyerang tubuh kita (Chang, 2015). Menurut WHO ada tiga komponen dalam budaya sehat yaitu sehat jasmani, sehat mental, dan sehat sosial (Muliana, 2018).

Antropologi memiliki kaitan yang erat dengan penelitian sastra karena karya sastra pada dasarnya merupakan produk budaya yang merefleksikan sistem nilai, kepercayaan, struktur sosial, serta praktik

kehidupan masyarakat tempat karya tersebut lahir. Pendekatan antropologi dalam penelitian sastra memungkinkan peneliti membaca teks sastra tidak hanya sebagai konstruksi estetis, tetapi juga sebagai representasi simbolik kebudayaan, seperti ritual, mitos, relasi kuasa, identitas kolektif, dan perubahan sosial (Salwa, 2025).

Kajian mengenai representasi budaya sehat dalam karya sastra menjadi penting di tengah meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan fisik dan mental dalam masyarakat modern. Sastra tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai medium refleksi nilai-nilai budaya yang membentuk cara pandang masyarakat terhadap tubuh, pikiran, dan keseimbangan hidup. Cerita pendek "*Nemuri Usagi*" karya Hoshi Shinichi menawarkan gambaran simbolik tentang makna istirahat, ketenangan, dan adaptasi individu terhadap tekanan sosial, sehingga layak dikaji sebagai representasi budaya sehat dalam konteks masyarakat Jepang.

Urgensi penelitian ini juga terletak pada kontribusinya terhadap pengembangan kajian sastra Jepang dan studi interdisipliner. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian antropologi sastra dengan menambahkan perspektif budaya sehat, sekaligus memberikan relevansi praktis dalam konteks pendidikan dan literasi kesehatan. Dengan demikian, hasil penelitian tidak hanya bermanfaat secara akademik, tetapi juga memiliki nilai sosial sebagai refleksi budaya yang dapat dijadikan bahan pembelajaran dan pemaknaan ulang terhadap gaya hidup sehat dalam masyarakat kontemporer.

Hanya ada beberapa peneliti yang fokus pada pendekatan kesehatan pada karya sastra. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk mengkaji karya sastra dengan perspektif kesehatan (medis) Sementara tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan representasi

budaya sehat dalam cerita pendek "*Nemuri Usagi*" karya Hoshi Shinichi.

2. Metode

Tujuan utama penelitian ini adalah mendeskripsikan representasi budaya sehat dalam cerita pendek "*Nemuri Usagi*" karya Hoshi Shinichi. Pendekatan yang digunakan adalah antropologi sastra dengan spesifik menggunakan teori antropologi kesehatan mengarah pada teori budaya sehat. Menurut Foster dan Anderson menyebutkan bahwa antropologi kesehatan adalah ilmu yang memberi perhatian pada aspek biologis dan sosio-budayadari tingkah laku manusia terutama tentang cara-cara interaksi kehidupan manusia, yang mempengaruhi kesehatan dan penyakit (2009).

Penelitian antropologi sastra merupakan sebuah celah baru penelitian sastra yang mencoba menggabungkan dua disiplin ilmu. Peneliti sastra dapat mengungkap berbagai hal yang berhubungan dengan kiasan-kiasan antropologis. Peneliti juga dapat mengadakan interdisipliner kedua bidang itu secara leluasa karena baik sastra maupun antropologi sama-sama berbicara tentang manusia (Endraswara, 2013).

Berdasarkan hal tersebut maka metode yang digunakan mengkaji unsur-unsur medis/kesehatan dalam cerita pendek melalui kata kunci dan narasi yang berhubungan dengan bidang kesehatan. Berdasarkan sumber data maka penelitian adalah *library research* dan studi lapangan karena data didapatkan dari kepustakaan baik secara fisik maupun digital. Ditinjau dari pengolahan dan penyajian data maka jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Berikut langkah kerja penelitian:

- a. Menentukan objek dan fokus kajian budaya dalam karya sastra
- b. Mengumpulkan data teks yang mengandung unsur budaya sehat

- c. Mengklasifikasikan data-data pada karya sastra berdasarkan kategori budaya sehat fisik dan mental
- d. Menganalisis data dengan teori antropologi sastra
- e. Menarik simpulan mengenai representasi budaya dalam karya sastra

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Sehat Jasmani

Sehat jasmani adalah arti sehat seutuhnya, seperti sosok manusia yang berpenampilan kulit bersih, mata bersinar, rambut tersisir rapi, berpakaian rapi, berotot, tidak gemuk, nafas tidak bau, selera makan baik, tidur nyenyak, gesit dan seluruh fungsi fisiologi tubuh berjalan normal (Ambarwati, 2023). Pada awal cerita “Nemuri Usagi” memperlihatkan keadaan fisik tokoh Usagi yang terlihat pada kutipan berikut.

ある日のこと。パーティーでウサギが酒を飲んでいて。スタイルも身だしなみも、頭の回転も悪くない。プレイボーイを絵に描いたようなウサギだった。

Suatu hari, ada seekor kelinci yang sedang mabuk-mabukkan. Kelinci itu berpenampilan seperti *playboy* dengan fashion terbaru dan wajahnya pun tampan,

(Shinichi, 1968)

Pada kutipan terdapat beberapa kata kunci yaitu *sake o nondeita* hal ini memperlihatkan bahwa tokoh Usagi memiliki gaya hidup untuk minum sake hingga mabuk, diperlihatkan melalui mata yang memerah dan kepala yang mengangguk-angguk. Kondisi tokoh Usagi diperlihatkan sangat tampan menyerupai icon *playboy* hal ini juga didukung dengan adanya peran perempuan dalam cerita. Sake juga kerap dimaknai sebagai simbol pelarian dari tekanan hidup. Tokoh yang digambarkan minum sake sendirian sering merepresentasikan kelelahan mental,

keseharian, atau kegagalan beradaptasi dengan tuntutan sosial.

Tokoh Usagi melatih fisiknya agar menjadi lebih kuat dan siap untuk bertanding melawan tokoh Kame. Pada kutipan berikut menceritakan persiapan tokoh Usagi untuk menjaga kebugaran fisiknya.

前夜たんねんにで洗い上げたため、ウサギの毛は純白に輝く。耳につけた探紅のリボンはやがてかからだじゅうの筋肉は鋼鉄のパネのごとく、すべてがリズムにみちていた。

Kedua belah pihak berkumpul di titik kedatangan. Pada malam sebelumnya, kelinci mencuci bulunya di bak mandi dengan cermat hingga putih bersih dan bersinar. Memasang pita dengan warna merah mencolok di telinganya. Otot di seluruh tubuhnya terlihat seperti pegas baja dan seirama.

(Shinichi, 1968)

Kata kunci yang ditemukan dalam potongan kutipan adalah *usagi no ke wa junpaku kagayaku* yang memiliki arti bulu kelinci menyala seputih salju. Hal ini memperlihatkan bahwa tokoh Usagi memiliki tekad yang kuat dalam berproses. Kata kunci tersebut memperlihatkan hasil dari sebuah usaha yang gigih. Hoshi Shinichi sebagai pengarang ingin menyampaikan kepada pengarang bahwa untuk mendapatkan fisik yang baik bahkan sempurna harus melewati proses yang tidak mudah. Kata kunci berikutnya adalah *kinniku wa koutetsu no bane no gotoku* yang berarti otot kelinci menjadi sekuat pegas baja. Hal ini juga menjadi menanda bahwa diperlukan tekad untuk membentuk fisik yang baik.

Pada kutipan selanjutnya, penulis masih fokus pada dedikasi tokoh Usagi untuk mendapatkan kekuatan fisik yang baik dengan berlatih semaksimal mungkin. Hal tersebut terlihat dalam kutipan berikut

dengan kata kunci *otaichuu* yang berarti kondisi fisik.

二度も失敗し、ウサギは慎重になった。すこし日時を**お体調**をととのえ、遊びをやめ、ひたすらレースにそなえた。もはや負けられぬ。勝たねばならぬ。最後に勝つ者が笑う者だ。

Rasa cemas mulai tumbuh dalam hati kelinci karena kalah dua kali. Mendekati hari perlombaan, kelinci meningkatkan kondisi fisiknya. Dia berhenti bermain, dan mendedikasikan waktunya untuk memenangkan lomba.

(Shinichi, 1968)

Kata kunci yang ditemukan dalam potongan kutipan adalah *suiminyaku* yang memiliki arti obat tidur. Tokoh Usagi membeli dan mengonsumsi obat tidur karena pada pertandingan sebelumnya ia tertidur sehingga solusinya adalah menggunakan obat tidur sesuai dengan kutipan berikut.

今度の先敗にこり、ウサギは試会前日の不眠にそなえた。すなわら、**睡眠薬**を買ってきて飲んだのだ。たしかに、薬の作用はすばらしかった。ぐっすりと眠り、目がさめてみると、自分は丘の中腹にいる。Belajar dari kesalahannya, kali ini kelinci membeli obat tidur agar bisa tidur nyenyak sebelum perlombaan. Obatnya memang mujarab, begitu minum obat dia langsung tertidur dan keesokan harinya dia bangun.

(Shinichi, 1968)

Eksistensi obat tidur pada kutipan cerpen memperlihatkan fokus penulis tidak lagi pada latihan fisik namun juga penggunaan obat-obatan. Hoshi Shinichi juga memberikan pesan bahwa penggunaan obat-obatan yang terlalu berlebihan atau overdosis. Hal ini juga merupakan bentuk literasi kesehatan agar pembaca tidak hanya

membeli tetapi juga mengetahui dosis serta efek sampingnya.

Kutipan selanjutnya, terdapat kata kunci *tairyou no kyousouzai* yang berarti tokoh Usagi mengonsumsi suplemen/obat kuat dengan dosis yang sangat banyak. Hal ini memperkuat analisis sebelumnya mengenai penggunaan obat tidur. Kata kunci selanjutnya yakni *enerugii wa tainai ni michi afure* yang berarti tubuhnya menjadi seperti roket yang menerjang jalanan. Hoshi Shinichi sebagai pakar medis dan farmasi memahami bahwa penggunaan suplemen sebagai *dopping* merupakan cara instan bahkan membahayakan bagi tubuh. Hal ini juga diperlihatkan dalam kutipan bahwa tokoh Usagi tidak bisa menyeimbangkan tubuhnya sehingga terjatuh dan membentur tanah.

ウサギは読む本を変えた。ある偉大な独裁者の書いた本を読み、試合にのぞんでは**大量の強壮剤**を飲んだ。元気一杯、**エネルギー**は**体内**にみちあふれ、**ロケット推進重戦**のごとく走りだした。

Disaat dia tengah melamun itulah kurakura berhasil mendahuluinya dan kembali jadi juara. Kelinci lalu mengganti bacaannya menjadi buku yang ditulis oleh seorang diktator, dan kini dia muncul di perlombaan setelah meminum banyak suplemen, tubuhnya serasa dipenuhi energi, dia pun berlari seperti roket, tapi ditengah perjalanan dia tersandung batu di pinggir jalan, dan akhirnya kepalanya membentur tanah dengan keras.

(Shinichi, 1968)

Hoshi Shinichi juga memberikan kata kunci *nikutaiteki* yang memiliki arti jasmaniah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagai penulis cerita pendek, Hoshi Shinichi membawa pengetahuannya mengenai medis dalam karyanya. Cerita dinarasikan melalui istilah-istilah kesehata seperti *shinzou* yang berarti detak jantung,

ketsuatsu yang berarti tekanan darah, *shiryoku* yang berarti uji penglihatan. Hal ini tidak hanya memperlihatkan konsentrasi Shinichi mengenai literasi kesehatan namun juga memberikan petunjuk kepada pembaca akan pentingnya pemeriksaan fiksi/jasmai.

あるいは。肉体的なことに原因があるのかもしれない、徹底的な健康診断をした。しかし、心臓も血圧も視力も正常、気圧が少しぐらい変化しても影響はないはずだと告げられた。

Penyelidikan beralih ke tubuh kelinci sendiri. Dia melakukan pemeriksaan kesehatan, namun baik tekanan darah dan penglihatannya tidak menunjukkan adanya keanehan, meski tekanan darahnya berubah sedikit tapi masih dalam batas normal.

(Shinichi, 1968)

Pemeriksaan fisik tidak hanya diperlihatkan melalui uji tubuh namun pada kutipan berikut ini, Hoshi Shinichi juga menceritakan narasi bahwa tokoh Usagi melakukan penyelidikan dengan datang ke perpustakaan seperti yang disampaikan oleh ayahnya untuk mengecek catatan lamanya. Hal ini juga berkaitan dengan untuk mendapatkan literasi kesehatan harus melalui sumber terpercaya. Dari sudut pandang antropologi sastra, perpustakaan merepresentasikan relasi masyarakat Jepang dengan literasi, pendidikan, dan otoritas pengetahuan. Sastra menggunakan simbol ini untuk mengkritik sistem pengetahuan yang kaku atau terlepas dari realitas sosial, sehingga perpustakaan menjadi arena negosiasi antara tradisi intelektual dan pengalaman individual.

父親という言葉はら思いつき、ウサギは図書館にかよい、古い記録を調べる作業に熱中した。

Maka atas anjuran ayahnya, kelinci lalu melanjutkan penyelidikannya terhadap catatan lama keluarganya di perpustakaan. (Shinichi, 1968)

Hoshi Shinichi memperlihatkan adanya penyelidikan genetik pada kata kunci *ideninshi*. Hal ini memberikan pemahaman bahwa fisik seseorang juga tidak terlepas dari faktor genetika.

カメには絶対に勝てない遺伝因子を待った、宿命の家系ということもある。だが、いかに系図を調べても、そのような事実は発見できなかった。

Namun, kelinci tidak menemukan bukti uji tes genetis yang membuktikan kebenaran hal tersebut.

(Shinichi, 1968)

3.2 Sehat Mental

Sehat mental menurut Menninger keadaan seseorang yang memiliki kemampuan untuk menahan diri dalam berperilaku serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Sehat mental juga mengarah kepada kebebasan seseorang dari gangguan psikologis tertentu (2019:125-127). Pada analisis sebelumnya telah dibahas mengenai kata kunci yang berkaitan dengan sehat fisik, namun sebagai pengarang Hoshi Shinichi juga melibatkan sehat mental dalam cerita pendeknya. Bagi Hoshi Shinichi sehat jasmani dan mental keduanya harus memiliki proporsi yang sama sehingga seimbang.

Pada pertengahan cerita, disebutkan bahwa tokoh Usagi mengalami kegagalan dalam mengalahkan tokoh Kame apabila hanya mengandalkan kekuatan fisiknya saja. Hal ini diperlihatkan pada kutipan berikut yang menceritakan tokoh Usagi berusaha untuk mengendalikan pikirannya dengan melakukan pemeriksaan ke psikiater.

となると、精神的なものかもしれない。ウサギは精神分析医を訪れた。最初の医者、ウサギの悩みを聞いたあげく、もっともらしい

口調でいった。「あなたは高所恐怖症です。そのため、丘の頂へ行くのを、無意識にさけようとしているのです。」

Kelinci kemudian mendatangi psikiater karena mengira mentalnya lah yang bermasalah. Psikiater yang pertama didatangi oleh kelinci berkata, “Mungkin penyebabnya adalah karena kau punya fobia ketinggian, jadi secara tidak sadar kau mencari cara untuk menghindari dari ketinggian.”

(Shinichi, 1968)

Kata kunci yang ditemukan adalah *seishinbunseikii* dan *koushokyoufushou*. Dua kata yang ditemukan memang cukup asing dalam percakapan sehari-hari. Hal ini menandakan bahwa cerita pendek ini dibuat melalui proses kreatif yang cukup panjang dan melibatkan latarbelakang penulis. Kata *seishinbunseikii* berarti psikiater, dimana tokoh Usagi mendatangi klinik untuk melakukan pengecekan psikoanalisis. Kata *koushokyoufushou* berarti fobia terhadap ketinggian. Melalui dua kata kunci ini, Shinichi memberikan pemahaman literasi psikologi terhadap pembaca.

Secara simbolik, psikiater juga merepresentasikan kegagalan komunikasi antara individu dan masyarakat. Dalam konteks budaya Jepang yang menekankan harmoni (*wa*) dan pengendalian emosi (*enryo*), gangguan mental sering tidak diungkapkan secara langsung. Psikiater hadir sebagai perantara yang mencoba “membaca” batin, tetapi karya sastra sering menunjukkan jarak antara bahasa klinis dan pengalaman emosional tokoh, menandakan bahwa penderitaan batin tidak selalu dapat diterjemahkan ke dalam istilah medis.

Dari sudut pandang antropologi sastra, simbol psikiater mencerminkan pergeseran budaya dalam memaknai kesehatan mental di Jepang. Sastra

menjadi ruang negosiasi antara nilai tradisional dan nilai modern (individualitas dan ekspresi diri). Oleh karena itu, figur psikiater dalam cerpen bukan sekadar tokoh profesi, melainkan simbol benturan budaya, kritik sosial, dan refleksi kolektif atas kondisi mental masyarakat.

Kutipan selanjutnya memperlihatkan bahwa dengan adanya kata kunci *ryoukin* yang memiliki arti biaya, menandakan bahwa untuk melakukan pemeriksaan kesehatan mental harus pada ahlinya. Pada kutipan ini, Hoshi Shinichi memberikan pemahaman mengenai diagnosa yang harus sesuai dengan aturan dan kode etik dunia kesehatan.

「なるほど、すぐ指摘なさるとは、さすがは先生です。で、なにかご注意を」「いいですか、高い所へ行かぬようにすれば、決して症状はあらわれません。おわかりですね。では料金を」さっぱり要領をえない。

“Pokoknya anda harus menghindari tempat tinggi. Selama anda tidak mendekati tempat yang tinggi, gejala-gejala fobia ketinggian seperti ngantuk tidak akan muncul. Nah, kalau anda sudah paham silahkan bayar tagihan konsultasi.”

(Shinichi, 1968)

Kata kunci berikutnya adalah *muishiki* yang memiliki arti *unconsciousness* atau dalam dunia psikologi diartikan sebagai alam bawah sadar. Menurut Lear, pada teori psikoanalisis yang dikemukakan oleh Freud, alam bawah sadar merupakan salah unsur utama yang mempengaruhi ego seorang individu (2015). Psikoanalisis dalam kajian kesusastraan dimasukan dalam pendekatan psikologi sastra. Kata kunci ini semakin memperlihatkan bahwa kesehatan mental juga sama pentingnya dengan sehat fisik. Hal yang menjadi relasi adalah pada era

sekarang banyak orang semakin sadar akan pentingnya psikis yang sehat padahal melalui cerita, penulis sudah mengungkapkan dari puluhan tahun lalu.

さっぱり要領をえない。べつな分析医を訪れてみると、こう言われた。「無意識のように、悲劇の主人公になりたがっているのです。まず、そんなつまらぬ考え捨てることです」

“Secara tidak sadar anda ingin menarik perhatian massa. Anda ingin menjadi tokoh utama dalam kisah tragedi. Pertama-tama, singkirkan pikiran menjadi tokoh utama tersebut dari pikiran anda”

(Shinichi, 1968)

Pada analisis ini, ditemukan pula adanya sehat spritual dalam karya Hoshi Shinichi melalui kata kunci *kami ni inoru* yang berarti berdoa kepada dewa. Kutipan ini menandakan bahwa tokoh Usagi melawati tiga tahapan budaya sehat yaitu jasmani, mental, dan spiritual. Sehat spiritual adalah bentuk keyakinan terhadap Tuhan atau cara hidup yang ditentukan oleh agama serta perasaan terbimbing akan makna atau nilai kehidupan (Yusuf et al., 2016). Konsep tersebut muncul pada kutipan yang menceritakan bahwa tokoh Usagi menempuh cara terakhir untuk dapat mengalahkan tokoh Kame.

ついにウサギは、神に祈る心境となった。天にまします万物の神にむかって、このあわれなウサギの頭いをかなえて下さるように折って。

Kelinci kini berdoa pada Tuhan sebagai usaha terakhirnya untuk memenangkan balapan melawan kura-kura. Setelah berdoa, kelinci merasa segar dan lega.

(Shinichi, 1968)

Cerita pendek “*Nemuri Usagi*” karya Hoshi Shinichi merepresentasikan konsep budaya sehat melalui simbol tidur dialami tokoh kelinci. Tidur tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas biologis, tetapi juga sebagai kebutuhan kultural yang mencerminkan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan lingkungan. Dalam konteks masyarakat modern Jepang yang sarat tekanan dan ritme hidup cepat, cerpen ini dapat dibaca sebagai kritik halus terhadap pola hidup tidak sehat yang mengabaikan istirahat dan ketenangan batin.

Cerita pendek “*Nemuri Usagi*” tidak hanya berfungsi sebagai teks fiksi, tetapi juga sebagai refleksi sosial yang merepresentasikan standar kesehatan masyarakat Jepang, seperti kedisiplinan dalam menjaga keseimbangan hidup, kontrol diri terhadap kebiasaan sehari-hari, serta kesadaran kolektif akan pentingnya kesehatan fisik dan mental. Melalui pendekatan antropologi sastra, penelitian ini mengaitkan narasi simbolik dalam cerpen dengan konsep standar kesehatan Jepang yang menekankan pencegahan penyakit, keteraturan pola hidup, dan tanggung jawab individu terhadap kesehatan sebagai bagian dari etika sosial.

Dari sudut pandang antropologi sastra, karya ini merefleksikan nilai-nilai budaya Jepang yang menjunjung keharmonisan (*wa*) dan keseimbangan hidup. Tokoh kelinci berfungsi sebagai representasi manusia dalam masyarakat, sementara kondisi “tidur” menjadi metafora adaptasi terhadap lingkungan sosial yang melelahkan.

Antropologi sastra memandang teks sastra sebagai produk budaya, sehingga “*Nemuri Usagi*” dapat dipahami sebagai ekspresi kolektif atas kecemasan sosial dan kebutuhan akan budaya hidup sehat dalam masyarakat industri. Keterkaitan cerpen ini dengan antropologi sastra juga terlihat pada cara Hoshi Shinichi menyampaikan pesan budaya melalui narasi sederhana namun sarat makna simbolik. Sastra berfungsi

sebagai medium refleksi sosial yang merekam kebiasaan, nilai, dan problematika budaya pada zamannya. Dengan demikian, “*Nemuri Usagi*” tidak hanya menjadi karya fiksi, tetapi juga dokumen kultural yang merepresentasikan pandangan masyarakat Jepang tentang kesehatan, keseimbangan hidup, dan relasi manusia dengan budaya yang membentuknya.

4. Simpulan

Representasi budaya sehat dalam cerita pendek “*Nemuri Usagi*” diperlihatkan dalam dua hal yaitu sehat jasmani dan mental. Sebagai penulis sekaligus ilmuwan dibidang kesehatan, Hoshi Shinichi memperlihatkan aspek-aspek kesehatan seperti penggunaan obat, latihan fisik, bahkan kehadiran sosok psikiater. Cerita pendek “*Nemuri Usagi*” tidak hanya dapat dipahami sebagai karya sastra yang dinikmati bahasa dan alur kisahnya namun juga sebagai sumber pengetahuan mengenai hal-hal medis/kesehatan. Hoshi Shinichi mengajak pembaca untuk menyadari menjaga kesehatan fisik dan mental melalui narasi dan plot yang disuguhkan. Hal ini memperlihatkan bahwa sastra juga dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan yang dapat mengajak pembaca untuk lebih memahami mengenai efek samping dan dampak dari kesehatan mental yang terganggu. Cerpen “*Nemuri Usagi*” memperlihatkan bahwa masyarakat Jepang selalu mengupayakan kesehatan dan aspek-aspek medis dan menjadi indikator mengenai literasi medis.

Referensi

- Ambarwati, S. et all. (2023). *Panduan Budaya Sehat Universitas Ngudi Waluyo*. UNW Press.
- Anderson, F. dan. (2009). *Antropologi Kesehatan*. Universitas Indonesia.
- Ardiati, R. L., Sidiq, I. I., & Sugiarto, S. (2022). Mode of Speech Revolve of Covid 19 in Bahasa Indonesia and Japanese Language in Social Media. *Izumi*, 11(2), 183–188. <https://doi.org/10.14710/izumi.11.2.183-188>
- Chang, W. (2015). Budaya Hidup Sehat. *Jurnal Ladelero*, 14(2).
- Endraswara, S. (2013). *Metode Penelitian Antropologi Sastra*. Penerbit Ombak.
- Herlan. (2020). Konsep Sehat dan Sakit pada Budaya Etnis Dayak Kebahan. *ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial Dan Budaya*, 9(1).
- Lear, J. (2015). *Freud*. Routledge.
- Malik, Y. S., Kumar, N., Sircar, S., & Kaushik, R. (2020). *Malik-2020-Coronavirus disease pandemic (Covid.pdf. 5812302777(May)*, 1–30.
- Menninger, K. (2019). Mental Illness Becomes Ubiquitous. In *Between Sanity and Madness* (p. 127).
- Muliana. (2018). *Promosi Kesehatan*. Indomedia Pustaka.
- Pramesti, U. D., Sunendar, D., & Damayanti, V. S. (2020). Komik Strip Sebagai Media Pendidikan Literasi Kesehatan Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Pada Masa Pademi Covid-19. *Bahterasia: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 1(2), 45–54. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/BAHTERASIA/article/view/5135>
- Priventa, H. (2017). *PENGARUH LATAR BELAKANG PENGARANG DALAM CERPEN NEMURI USAGI KARYA HOSHI SHINICHI (KAJIAN SOSIOLOGI SASTRA)*. Universitas Diponegoro.
- Rahmah, Y. (2016). Cerpen “Koroshiya Desu No Yo” Sebuah Kajian Feminisme. *Izumi*, 4(2), 56. <https://doi.org/10.14710/izumi.4.2.56-68>
- Salwa, C., Maulana, L. S., Pratiwi, M., Bahtiarudin, M., & Julianto, I. R. (2025). *Antropologi Sastra: Kebudayaan yang Terdokumentasikan*

- dalam Karya Sastra. *Jurnal Pesastra (Pendidikan Bahasa dan Sastra)*, 2(1), 30-41.
- Sampurno, G., Luik, J. E., & Yoanita, D. (2022). Representasi Feminisme dalam Film Serial Layangan Putus. *Jurnal E-Komunikasi*, 10(2), 2–12. <https://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/view/13205>
- Shinichi, H. (1968). Nemuri Usagi. In *Maikokka*. Kondansha.
- Toha-Sarumpaet, R. K. (2010). *Pedoman penelitian sastra anak*. Jakarta. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Wakhyudi, Y. (2021). Karya Sastra Sebagai Media Alternatif Penyampaian Pendidikan Kesehatan Anak-Anak Di Masa Covid-19. *Jurnal Dialektika Jurusan Pgsd*, 11(1), 532–542. <https://ns3.peradaban.ac.id/index.php/jdpgsd/article/view/672%0Ahttps://ns3.peradaban.ac.id/index.php/jdpgsd/article/download/672/545>
- Yusuf, A., Nihayati, H. E., Iswari, M. F., & Okviasanti, F. (2016). Kebutuhan Spritual : Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan. *Mitra Wacana Media*, 1–30.