

Sumber Daya Air Sebagai Salah Satu Faktor Alam Penunjang Harapan Hidup Tinggi Masyarakat Jepang

Sriwahyu Istana Trahutami
Universitas Diponegoro
sriwahyuistanatrahut@lecturer.undip.co.id

Abstract

Over time, the population growth in most countries comes from the elderly. One of them is Japan, which is known as a country with the older adults with a low mortality rate. This is evident from data from 50 countries with the highest number of older adults according to demographic data analysis from the PRB (Population Reference Bureau); Japan is in the first rank with the highest percentage of older adults aged 65 years and over in March 2020. This study aims to describe water as a natural resource to support the high life expectancy of the Japanese people. The method used in this research is the descriptive method. The data is collected through a literature study. This research shows that water in Japan is based on culture, religion, and health. As well as technological advances in Japan, water often supports technology-based innovations.

Keywords: *culture, elderly, religion, technology, water*

1. Pendahuluan

Seiring berjalannya waktu, jumlah penduduk yang terjadi di sebagian besar negara berasal dari kalangan orang yang lanjut usia. Salah satunya adalah negara Jepang yang dikenal sebagai negara yang memiliki lansia terbanyak dengan angka kematian yang rendah. Hal ini terbukti dari data lima puluh negara dengan angka lansia tertinggi menurut analisis data demografis dari PRB (Population Reference Bureau), negara Jepang menduduki peringkat pertama dengan persentase terbanyak lansia yang berada di umur 65 tahun ke atas pada Maret 2020. Dengan bertambahnya jumlah lansia yang ada di Jepang mengakibatkan tunjangan pemerintah untuk kalangan lansia dan keperluan tenaga kerja meningkat dengan tajam secara bersamaan (Tokudome dkk, 2016: 04). Namun dari sisi positifnya tidak sedikit orang yang menginginkan untuk hidup sehat dan memiliki usia yang panjang seperti masyarakat Jepang. Dengan melihat hal tersebut, tentu dibutuhkan faktor-faktor yang dapat mendukung

harapan hidup yang tinggi pada suatu negara, khususnya pada negara matahari terbit ini.

Sebelumnya, terdapat penelitian terdahulu mengenai masyarakat Jepang yang memiliki rahasia umur panjang, salah satunya Tsugane (2020) yang meneliti mengenai nutrisi yang terkandung di dalam masakan Jepang yang berpengaruh terhadap umur yang panjang dan kesehatan masyarakat Jepang. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Jepang mengubah asupan makan seperti memperhatikan gizi dan melakukan pola diet sejak pasca perang dengan cara mengurangi konsumsi pada daging (terutama daging merah), kentang, pemanis, juga susu dan lebih sering mengonsumsi makanan hasil laut, nasi, sayur, teh, dan kedelai. Pada penelitian tersebut juga dijelaskan nutrisi yang terkandung dari makanan-makanan tersebut dapat mengurangi penyakit seperti obesitas, jantung, dan penyakit lainnya.

Pada penelitian sebelumnya dibahas mengenai masyarakat Jepang yang memanfaatkan makanan sebagai salah satu sumber daya alam untuk harapan hidup tinggi masyarakat Jepang, seperti mengkonsumsi hasil laut dan makanan nabati. Sedangkan pada penelitian ini membahas faktor alam lainnya yaitu pemanfaatan air sebagai salah satu sumber daya alam untuk menunjang tingginya harapan hidup masyarakat Jepang.

2. Metode Penulisan

Penelitian pada artikel ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Metode deskriptif bertujuan mendefinisikan suatu keadaan atau fenomena secara apa adanya (Sukmadinata, 2009: 18). Selain itu Sukmadinata (2009: 53-60) menjelaskan bahwa pendekatan data secara kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial sikap, kepercayaan, persepsi, dan orang secara individual maupun kelompok. Alasan penulis menggunakan metode yang sudah disebutkan sebelumnya dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan dan aktivitas yang terjadi di negara Jepang mengenai pemanfaatan air sebagai Sumber Daya Alam yang diolah oleh pemerintah dan masyarakat Jepang untuk menunjang harapan hidup yang tinggi.

Proses penelitian ini melewati tiga tahap teknik analisis data yaitu pengumpulan data, analisis data, dan penyimpulan data. Penulis mengumpulkan data dari jurnal dan artikel yang terkait menggunakan metode studi pustaka, yaitu metode pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaah terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan, Nazir (2013:13). Analisis data dilakukan dengan cara membaca keseluruhan dari jurnal dan artikel yang sudah terkumpul lalu

memrosesnya dengan tahap reduksi, yaitu mengambil informasi yang terkait dengan rumusan masalah dan mereduksi informasi yang tidak diperlukan. Setelah itu mengambil display data, dan menarik kesimpulannya.

3. Hasil dan Pembahasan

Air merupakan salah satu dari Sumber Daya Alam yang kaya akan manfaatnya. Seiring berkembangnya zaman, air dimanfaatkan sebagai pembangunan, contohnya dalam bidang industri, pertanian, rekreasi, dan lain sebagainya. Tentunya negara Jepang tidak luput dalam mengambil tindakan dalam pemanfaatan air untuk pembangunan negaranya. Bahkan bagi masyarakat Jepang sendiri menganggap memiliki kaitan yang erat dengan air di mana air dan kehidupan dapat berjalan dengan beriringan, juga menciptakan tradisi tersendiri bagi masyarakat Jepang dalam memanfaatkan air (Monika, 2017: 48).

Di dalam Bahasa Jepang terdapat istilah “Mizubunka”. Kata “mizu” berarti air dan “bunka” berarti kebudayaan. Mizubunka mempunyai makna segala sesuatu yang dilakukan masyarakat Jepang yang berkaitan dengan pemanfaatan air untuk keberlangsungan hidup manusia. Mizubunka mengalami sejarah yang sangat panjang. Kyoto, ibukota Jepang pada masa lampau dikenal memiliki sumber-sumber air yang sangat bersih dan jernih, sehingga makanan dan minuman Jepang yang pembuatannya mengandalkan air seperti tofu dan sake, menjadi makanan yang sangat terkenal di Jepang jika berasal dari Kyoto. Demikian juga Edo (Tokyo sekarang) yang menjadi ibukota Jepang, setelah Kyoto, terkenal dengan dam-dam dan saluran air bawah tanahnya yang sangat teratur, dan menjadi dasar untuk tata wilayah kota hingga sekarang.

Sampai hari ini pemanfaatan air yang sudah dilakukan oleh pemerintah dan budaya pemanfaatan air oleh

masyarakatnya sendiri semakin maju dan masih terus berlangsung. Berikut beberapa pemanfaatan air yang dilakukan oleh negara Jepang yang mampu menunjang harapan hidup yang tinggi bagi masyarakatnya.

3.1 Pemandian Air Panas (*Onsen*)

Pemandian air panas atau yang biasa di sebut *Onsen* di Jepang sudah muncul sejak kurang lebih 2000 tahun lamanya. Dengan mandi di pemandian air panas dipercaya dapat membuat kulit menjadi sehat, meremajakan kulit, melancarkan sirkulasi darah menyegarkan tubuh, dan menyembuhkan penyakit lainnya. Bahkan pada tahun 1493-1601 pada masa perang, *onsen* terkenal dapat menyembuhkan tentara yang sedang terluka (Serbulea, 2012: 1367). Pada tahun 1948 pemerintah mengeluarkan Undang-undang mengenai *onsen* dimana setiap *onsen* harus mengandung sembilan belas mineral untuk memenuhi syarat *onsen* yang sah. Keterlibatan pemerintah dalam mengatur dan memantau *onsen* menunjukkan pentingnya *onsen* sebagai simbol warisan dari budaya Jepang (Nakata, 2008). Hingga sekarang masyarakat Jepang masih mengunjungi *onsen* bukan hanya untuk kesehatan saja namun juga sebagai tempat rekreasi dan relaksasi diri.

3.2. Toilet modern

Jepang terkenal sebagai negara yang penuh akan kemajuan teknologinya. Begitu juga dengan kemajuan inovasi toiletnya. Awalnya toilet di Jepang memiliki model toilet jongkok yang perlahan mulai berkembang menggunakan toilet bergaya barat atau biasa di sebut dengan toilet duduk. Lambat laun untuk memperbaiki sanitasi air, pemerintah mulai memberikan inovasi pada toilet duduk dengan cara memberikan tombol fitur fungsional, salah satunya mengganti penggunaan tisu dengan tetap mempertahankan pembersihannya menggunakan air. Tombol air disediakan dengan tombol siram dari kecil hingga besar untuk menghemat penggunaan air.

Penggunaan air tetap dilakukan karena menggunakan air untuk membilas terbukti lebih bersih dibanding menggunakan kertas tisu. Mengurangi penggunaan kertas tisu juga dapat menciptakan ramah lingkungan. Selain itu, inovasi tersebut juga dibuat dengan tujuan memudahkan lansia saat ingin membuang air.

3.3 Terapi Minum Air (*Water Therapy*)

Masyarakat Jepang sering melakukan kebiasaan saat meminum air putih yang disebut dengan *water therapy*. Air putih yang diminum dianjurkan tidak diminum dengan suhu dingin melainkan dengan suhu ruangan atau hangat. Selain itu mereka membiasakan diri minum air putih yang cukup saat perut kosong atau sesaat setelah bangun tidur dimana aktivitas masih belum dimulai. Menurut Rana dalam artikelnya (2018), mereka yang menderita kondisi kesehatan serius, khususnya pada lansia dianjurkan harus melakukan terapi ini dengan cara meminum satu gelas air setiap hari dan secara bertahap menambah jumlah gelas. Kebiasaan terapi ini dilakukan dengan tujuan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan seperti mengurangi sembelit, melancarkan tekanan darah, melancarkan sistem pencernaan dan menyembuhkan penyakit lainnya.

3.4 *Uchimizu*

Uchimizu merupakan tradisi masyarakat jepang yang muncul pada abad ke 17 dimana tradisi ini merupakan aktivitas menyiram atau menaburkan air di sekitar rumah dan taman untuk mendinginkan permukaan tanah agar mengalami penguapan juga menghilangkan debu yang dapat mengganggu alat pernapasan. Aktivitas ini lambat laun mulai diterapkan oleh pemerintah Jepang untuk mendinginkan dan menyejukan kota terutama saat musim panas berlangsung. Saat musim panas, banyak lansia yang meninggal karena suhu udara yang panas. Dengan adanya tradisi *uchimizu* yang menyejukan udara dan mengurangi debu

dapat membuat lansia terhindar dari udara panas dan sesak nafas. Hal tersebut juga terbukti dari penelitian Solcerova dkk (2018) yang menganalisis mengenai perubahan suhu dan efeknya dari tradisi *uchimizu* yang di terapkan di lingkungan perkotaan. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa dengan tradisi *uchimizu* yang diterapkan di daerah perkotaan dapat berpotensi untuk menurunkan suhu udara terutama di jalan yang beraspal. Selain efek mendinginkan udara, tradisi tradisional ini juga dapat menghilangkan stress masyarakat Jepang dari panasnya udara dan dapat menghemat penggunaan pendinginan energi.

3.5 Dashi

Masyarakat jepang memiliki kebiasaan memasak dengan menggunakan *dashi* pada masakannya khususnya pada sup miso dan sup bening (*suimono*). *Dashi* sendiri merupakan kuah kaldu dari makanan kering yang direbus untuk mengeluarkan cita rasa yang khas yang dikenal masyarakat Jepang sebagai unsur yang murni dan berperan penting pada masakan tradisional jepang (*washoku*). Bahan yang dipakai untuk membuat dashi sendiri adalah kombu atau sejenis rumput laut, katsuo boshi, dan jamur shitake. Bahan-bahan tersebut tidak mengandung lemak yang banyak sehingga *Dashi* memiliki perbedaan dari kaldu lainnya.

4. Simpulan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa air dimanfaatkan melalui budaya, religi, dan fungsi Kesehatan. Selain itu, air juga mendukung terciptanya inovasi dalam bidang teknologi di Jepang. Dalam ranah budaya dan religi, air di Jepang dianggap sebagai sesuatu yang sakral dan sangat berpengaruh dengan budaya, identitas, dan gaya hidup. Penggunaan air dan hubungannya dengan identitas dan gaya hidup disorot di kota, agama, kehidupan sehari-hari, makanan,

seni visual, dan inovasi teknologi Hal ini membuktikan bahwa sikap dan pola pikir masyarakat jepang yang sadar akan pentingnya lingkungan yang buat pengolahan air di jepang bisa dimanfaatkan dengan baik termasuk peran pemerintahnya.

5. Referensi

- Anna Solcerova dkk. 2018. "Uchimizu: A Cool(ing) Tradition to Locally Decrease Air Temperature"
- A. Paul, et al., *Qualitative Research: Theory, Method and Practice* (2004)
- C. Pratiwi, H.T.R.K. 5, 173-185 (2017) E3S Web of Conferences 317, 02023 (2021) ICENIS 2021 <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202131702023>
- Dix, Monika. 2017. [https://www.asianstudies.org/publications/ea/archives/water-tradition-and-innovation-flowing-through-japans-cultural-history/#:~:text=Japanese%20Cuisine%20and%20Water,the%20flavor%20\(Figure%205](https://www.asianstudies.org/publications/ea/archives/water-tradition-and-innovation-flowing-through-japans-cultural-history/#:~:text=Japanese%20Cuisine%20and%20Water,the%20flavor%20(Figure%205)). Diakses pada 06 November 2020
- Hiroko Nakata, "Japan's Hot Springs Part of Social, Geologic, Historic Fabric," *Japan Times*, January 22, 2008, <https://www.japantimes.co.jp/news/2008/01/22/reference/japans-hot-springs-part-of-social-geologic-historic-fabric/>
- J.T Quigley. 24 September 2014. <https://www.techinasia.com/oto-japan-high-tech-toilet-elderly-environment-cleanliness-advanced-washlet> "Japan's high-tech toilets are

- no laughing matter” Akses 20 November 2020
- K. Sakamoto, Misogi (禊) 「みそぎ」 A Japanese Shinto Practice of Ritual Purification by Washing The Entire Body, kazu1000.wordpress.com/2020/02/27
- M. Haikal, Tugas-Tugas Shinsoku di Takekoma Jinja in Tesis University of North Sumatera (2019)
- Nazir, Moh. 2013. Metode Penelitian. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Serbulea, Mihaela., Unnikhrisnan Payyapallimana. *Onsen (hot springs) in Japan—Transforming terrain into healing landscapes*. 2012. Akses 21 Oktober 2020.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2009. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- S. Picken, Historical Dictionary of Shinto (2011)
- S. Picken, Sourcebook in Shinto: Selected Documents: Selected Documents Resources
- Tokudome, Shinkan dkk. 2016. “Life Expectency and Healthy Life Expectency of Japan: the Fastest Graying Society in The World”. DOI 10.1186/s13104-016-2281-2. Akses 11 Oktober 2020.
- Tsugane, Shoichiro. 2020. “Why has Japan Become the World’s Most Long-Lived Country: Insights from a food and nutrition perspective”. ARTIKEL. Online akses : 16 November 2020 (July 2020 [European Journal of Clinical Nutrition](#) DOI: [10.1038/s41430-020-0677-5](https://doi.org/10.1038/s41430-020-0677-5))