



**BUDAYA MASYARAKAT OKINAWA DALAM BUKU IKIGAI: THE JAPANESE SECRET TO A LONG AND HAPPY LIFE**

*Okinawan Culture in 'Ikigai: The Japanese Secret to A Long and Happy Life'*

**Anita Gestiana**

**Universitas Muhammadiyah Sukabumi**

**Email: anitagestiana022@ummi.ac.id**

**Abstract**

*Culture that exists in every place or region is different from one another. It is this culture that differs from one society to another that is interesting to discuss, where we can take lessons and value tolerance from existing cultural differences. The book Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life in it discusses the culture of the people of Okinawa, which is the area with the most Centenarians or someone who lives for 100 years in the world. What is the secret of the Longevity of the Okinawan people, this research aims to convey information about the description of Okinawan cultural society depicted in the book. This study uses a qualitative descriptive method with an objective approach. Based on the results of the analysis, it can be concluded that there are several Okinawan cultures that are depicted in the book Ikigai: The Secret to a Long and Happy Life, namely; eating culture, community culture, and active living culture. These three cultures are the secret of the Okinawan people's longevity. By looking at the culture of the Okinawan people, we can take examples and apply them in our daily lives to get a much better and healthier life.*

**Keywords:** Culture, Ikigai, Okinawa

**Abstrak**

*Budaya yang terdapat di suatu tempat berbeda dengan budaya di tempat lainnya. Perbedaan budaya dari satu masyarakat dengan masyarakat lainnya inilah yang sangat menarik untuk dibahas, karena dengan hal tersebut kita bisa mendapatkan pembelajaran dan menumbuhkan nilai toleransi dari masing-masing perbedaan kebudayaan tersebut. Buku Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life membahas mengenai budaya Masyarakat Okinawa, yang dimana Okinawa sendiri merupakan wilayah dengan centenarian terbanyak di dunia atau orang yang hidup selama 100 tahun. Apa rahasia dari umur panjangnya orang-orang Okinawa, penelitian ini bertujuan untuk menyampaikan informasi mengenai budaya masyarakat Okinawa yang tergambar dalam buku. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan objektif. Berdasarkan hasil dari penelitian ini, terdapat beberapa budaya Masyarakat Okinawa yang tergambar dalam buku Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life, diantaranya yakni budaya makan, budaya komunitas dan budaya hidup aktif. Tiga budaya tersebut merupakan rahasia umur panjang orang-orang Okinawa. Dengan mempelajari budaya dari orang-orang Okinawa, kita bisa mencontoh dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik dan lebih sehat.*

**Kata Kunci:** Budaya, Ikigai, Okinawa

**PENDAHULUAN**

Budaya menjadi ciri bagi suatu masyarakat karena budaya yang ada di setiap tempat ataupun wilayah adalah berbeda satu dengan yang lainnya. Menurut J. Macionis (2012) kebudayaan adalah cara berpikir, cara bertindak, dan objek



material yang bersama-sama membentuk cara hidup manusia. Kebudayaan meliputi apa yang kita pikirkan, bagaimana kita bertindak, dan apa yang kita miliki. Budaya yang berbeda antara satu masyarakat dengan masyarakat lainnya inilah yang menarik untuk diperhatikan atau dalam istilahnya yakni Cross Culture Understanding yang dimana kita dapat mengambil pembelajaran dan nilai toleransi dari perbedaan budaya yang ada.

Budaya masyarakat juga seringkali dibahas dalam sebuah buku, seperti dalam buku Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life dimana di dalamnya membahas mengenai budaya masyarakat Okinawa yang merupakan wilayah dengan Centenarian atau seseorang yang hidup selama 100 tahun paling banyak di dunia.

Berdasarkan gambaran dari latar belakang tersebut, penulis memilih buku Ikigai: The Secret to a Long and Happy Life karya Hector Garcia dan Francesc Miralles sebagai objek penelitian, yang bertujuan untuk menyampaikan informasi tentang gambaran budaya masyarakat Okinawa yang tergambar di dalam buku tersebut. Maka dari itu penulis mengambil judul Budaya Masyarakat Okinawa dalam buku Ikigai: The Secret to a Long and Happy Life.

Penelitian terdahulu mengenai budaya masyarakat Okinawa diantaranya adalah, Muzaki (2015) dengan judul “Pengaruh Tofu dalam Diet Okinawa Terhadap Kesehatan Masyarakat Jepang”. Penelitian tersebut membahas mengenai pengaruh tofu dalam diet Okinawa terhadap kesehatan masyarakat Jepang yang dimana tofu yang digunakan dalam diet Okinawa memiliki kandungan untuk mencegah penyakit seperti kanker payudara dan jantung koroner.

Penelitian selanjutnya adalah, Novelin (2021) dengan judul “Pola Hidup Sehat Hara Hachi Bu dalam Masyarakat Okinawa”. Penelitian tersebut membahas mengenai pola hidup sehat hara hachi bu atau makan sebanyak 80% dan penerapannya dalam masyarakat Okinawa yang dimana dampak dari pola hidup sehat tersebut berpengaruh untuk umur yang panjang, membuat tubuh sehat, pola pikir lebih baik, juga menghargai makanan, orang - orang dan alam.

Penelitian ketiga oleh Marbun (2022) “Representasi Ikigai Bagi Petani dalam Film Little Forest Karya Junichi Mori”. Penelitian tersebut membahas mengenai representasi ikigai bagi petani dalam film Little Forest.

Dari ketiga penelitian yang telah dijabarkan di atas, terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Persamaannya yaitu terletak pada permasalahan yang diteliti, yaitu sama-sama membahas fenomena masyarakat Okinawa. Sedangkan perbedaannya terletak pada objek yang diteliti dan judul yang diangkat.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Menurut Creswell (2013) metode penelitian kualitatif merupakan salah satu jenis metode untuk mendeskripsikan, mengeksplorasi dan memahami pada makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Sesuai dengan penjelasan tersebut dalam penelitian ini membahas mengenai fenomena sosial kebudayaan dan mencoba memahami sebuah fenomena dimana menggunakan pendekatan kualitatif akan sangat tepat.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif yaitu peneliti mencatat dengan teliti dan cermat data-data yang terwujud kata-kata,

kalimat-kalimat, wacana, gambar-gambar/foto, catatan harian, memorandum, video-tipe (Subroto, 2007, p. 8). Berdasarkan data yang bersifat deskriptif ini, peneliti berusaha mendeskripsikan dan menjelaskan fenomena yang muncul, hasilnya sendiri akan berbentuk deskriptif fenomena dan tidak berupa angka. Dengan jenis penelitian tersebut, tujuan yang hendak dicapai adalah mendeskripsikan budaya masyarakat Okinawa yang terdapat dalam buku *Ikigai: The Secret to a Long and Happy Life* karya Hector Garcia dan Francesc Miralles.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan objektif. Menurut Supriyanto (2011) pendekatan objektif yaitu pendekatan sastra yang menekankan bahwa teks sastra sebagai sesuatu yang otonom sehingga absolutisme makna karya sastra ada dalam teks sastra tanpa harus mencari pada pengarang. Pendekatan objektif ini memandang/memfokuskan perhatiannya pada karya sastra itu sendiri. Dengan pendekatan tersebut, peneliti akan memfokuskan penelitiannya pada karya sastra itu sendiri yang dimana dalam penelitian ini adalah buku *Ikigai: The Secret to a Long and Happy Life* karya Hector Garcia dan Francesc Miralles.

Data yang digunakan dalam penelitian adalah data primer. Data primer adalah data utama atau basis yang digunakan dalam pencarian, yaitu buku *Ikigai: The Secret to a Long and Happy Life* karya Hector Garcia dan Francesc Miralles.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik baca, Simak dan catat (Mahsun, 2017). Proses menyimak dilakukan dengan membaca secara seksama sehingga ditemukan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian yang kemudian data-data tersebut dicatat.

Selanjutnya, setelah data terkumpul dalam penelitian ini dilakukan analisis data. Analisis dalam dari penelitian kualitatif terdiri dari tiga tahapan yakni *data condensation* (kondensasi data), *data display* (tampilan data) dan *conclusion drawing/verification* (simpulan/verifikasi) (B. Miles et al., 2014).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setiap individu mempunyai Ikigai di dalam dirinya, tetapi masih ada orang-orang yang tidak menyadari hal tersebut. Menurut masyarakat Okinawa sendiri, Ikigai adalah alasan yang mendorong kita untuk bangun di pagi hari. Fokus orang Okinawa pada ikigai memberi kesan tujuan untuk setiap hari dan memainkan peran penting dalam Kesehatan dan umur Panjang mereka.

Okinawa menduduki peringkat pertama diantara wilayah lainnya yang termasuk kategori Blue Zones. Blue Zones sendiri adalah wilayah geografis tempat orang hidup paling lama, yang masuk kategori Blue Zones diantaranya: Okinawa-Jepang, Sardinia-Italia, Loma Linda-California, The Nicoya Peninsula-Costa Rica, dan Ikaria-Yunani. Untuk Okinawa sendiri, faktor yang memainkan peran penting dalam rahasia umur panjang mereka adalah:

### 1. Pola Makan

Hara Hachi Bu atau makan sebanyak 80%. Pepatah kuno menyarankan untuk tidak makan sampai perut kenyang, itulah mengapa masyarakat Okinawa berhenti makan sebelum kenyang atau lebih tepatnya makan sampai perut terasa penuh 80%. Seperti yang disebutkan dalam bukunya.

#### Data 1

*“This is why Okinawans stop eating when they feel their stomachs reach 80 percent of their capacity, rather than overeating and wearing down their bodies with long*

*digestive processes that accelerate cellular oxidation.*" (Garcia & Miralles, 2016, p. 15)

Data tersebut menunjukkan bahwa, daripada makan sampai perut terasa penuh orang-orang Okinawa lebih memilih untuk makan sebanyak 80% karena ketika makan terlalu kenyang maka itu hanya akan membuat tubuh lemas karena memperlambat proses pencernaan. Salah satu faktor yang membantu mengontrol jumlah makanan yang masuk adalah menyiasatinya dengan cara penyajian makanan. Masyarakat Jepang sendiri cenderung menyajikan makanan dalam piring-piring kecil dan ini cenderung membuat mereka makan lebih sedikit.

Dalam sebuah studi mengungkapkan bahwa orang Okinawa mengonsumsi rata-rata harian dari 1.800 hingga 1.900 kalori, dan memiliki indeks massa tubuh antara 18 dan 22. Selain dari konsep Hara Hachi Bu, masyarakat Okinawa juga cenderung mengonsumsi aneka macam sayuran. Seperti dipaparkan dalam kutipan berikut.

#### **Data 2**

*"They ate an average of eighteen different foods each day, a striking contrast to the nutritional poverty of our fast-food culture. They eat at least five servings of fruits and vegetables every day."* (Garcia & Miralles, 2016, p. 77)

Data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Okinawa terbiasa mengonsumsi aneka macam buah dan sayuran dalam kesehariannya. Setidaknya tujuh jenis buah dan sayur dalam sehari. Hal ini sesuai dengan istilah umum "eating the rainbow" atau mengonsumsi makanan yang terlihat warna warni, seperti mengonsumsi wortel, bayam, terong, dll untuk mendapatkan warna warna yang beragam. Sayuran, kentang, biji-bijian, dan produk kedelai seperti tahu adalah makanan pokok orang Okinawa. Hal ini sesuai dengan kutipan berikut.

#### **Data 3**

*"More than 30 percent of their daily calories comes from vegetables. Grains are the foundation of their diet. Japanese people eat white rice every day, sometimes adding noodles. Rice is the primary food in Okinawa, as well."* (Garcia & Miralles, 2016, p. 77)

Nasi menjadi makanan pokok masyarakat Okinawa, mereka mengonsumsinya setiap hari. Namun selain dari kebiasaan mereka yang banyak mengonsumsi buah, sayur dan biji-bijian. Masyarakat Okinawa juga cenderung sedikit mengonsumsi gula. Hal ini sesuai dengan kutipan berikut.

#### **Data 4**

*"They rarely eat sugar, and if they do, it's cane sugar. We drove through several sugarcane fields every morning on our way to Ogimi, and even drank a glass of cane juice at Nakijin Castle."* (Garcia & Miralles, 2016, p. 78)

Bahkan di samping kios yang menjual jus tebu terdapat tanda yang menjelaskan manfaat antikarsinogenik dari tebu. Orang Okinawa umumnya mengonsumsi gula sepertiga dari jumlah penduduk Jepang lainnya. Mereka juga mengonsumsi garam hampir setengah dari seluruh populasi Jepang yakni hanya 7 gram per hari, dibandingkan dengan rata-rata 12 gram per hari. Kebiasaan lainnya yang tampak sedikit berbeda dengan wilayah lain adalah konsumsi ikan dalam keseharian.

#### **Data 5**

*"In addition to these basic dietary principles, Okinawans eat fish an average of three times per week; unlike in other parts of Japan, the most frequently consumed*

*meat is pork, though locals eat it only once or twice per week.*” (Garcia & Miralles, 2016, p. 78)

Data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Okinawa lebih sering mengonsumsi ikan daripada sumber protein hewani lainnya, dan mereka cenderung mengonsumsi sumber makanan hasil sendiri. Makanan masyarakat Okinawa juga kaya akan antioksidan.

### **Data 6**

*“15 natural antioxidants found in the Okinawan diet Antioxidants are molecules that slow the oxidation process in cells, neutralizing the free radicals that cause damage and accelerate aging.”* (Garcia & Miralles, 2016, p. 79)

Lima belas makanan itu diantaranya: Tahu, Miso, Tuna, wortel, pare, Kombu (ganggang laut), Kol, Nori (rumput laut), tauge, Hechima (labu mirip mentimun), bawang, kacang kedelai, ubi jalar, Paprika dan Sanpin-cha (teh melati). Orang Okinawa meminum lebih banyak Sanpin-cha yani campuran teh hijau dan bunga melati daripada jenis teh lainnya. Sanpin-cha dapat ditemukan dalam berbagai bentuk di Okinawa, dan bahkan tersedia di mesin penjual otomatis. Orang Okinawa minum rata-rata tiga cangkir Sanpin-cha setiap hari.

Selain dari 15 makanan tersebut, di Okinawa juga terdapat buah yang memiliki banyak manfaat yaitu Shikuwasa. Shikuwasa adalah jeruk terbaik dari Okinawa, dan Ogimi adalah produsen terbesar Shikuwasa di seluruh Jepang. Buahnya sangat asam karenanya tidak mungkin meminum jus shikuwasa tanpa mengencerkannya terlebih dahulu dengan air. Rasanya seperti campuran jeruk nipis dan jeruk mandarin. Shikuwasa juga mengandung nobiletin tingkat tinggi, dan flavonoid yang kaya akan antioksidan yang dimana kandungannya empat puluh kali lipat jeruk.

### **Data 7**

*“They are used in many traditional dishes and to add flavor to food, and are squeezed to make juice. While conducting research at the birthday parties of the town’s “grandparents,” we were served shikuwasa cake.”* (Garcia & Miralles, 2016, p. 82)

Masyarakat Okinawa biasa mengonsumsi Shikuwasa ini dalam keseharian, entah itu untuk dijadikan jus, bahan masakan atau bahkan bahan membuat kue.

## **2. Moai**

Moai merupakan kelompok informal orang-orang dengan minat yang sama. Merupakan kebiasaan di Okinawa untuk membentuk ikatan yang erat dalam komunitas lokal, karena bagi banyak orang Okinawa melayani masyarakat menjadi bagian dari ikigai mereka.

### **Data 8**

*“...moai has its origins in hard times, when farmers would get together to share best practices and help one another cope with meager harvests. Members of a moai make a set monthly contribution to the group. This payment allows them to participate in meetings, dinners, games of go and shogi...”* (Garcia & Miralles, 2016, p. 16)

Dari data tersebut moai dapat dikatakan membantu ketika berada masa-masa sulit, seperti ketika para petani saling membantu mengatasi hasil panen yang sedikit. Selain itu para anggota juga membayar iuran bulanan, uang iuran ini yang mereka gunakan untuk mengadakan pertemuan, makan malam, ataupun memaikan hobi mereka. Selain itu, jika ada dana yang tersisa, maka mereka akan

memutuskan satu anggota untuk menerima sejumlah uang tersebut.

#### **Data 9**

*“The funds collected by the group are used for activities, but if there is money left over, one member (decided on a rotating basis) receives a set amount from the surplus. In this way, being part of a moai helps maintain emotional and financial stability.”* (Garcia & Miralles, 2016, p. 16)

Dengan cara ini, menjadi bagian dari moai membantu menjaga emosi dan stabilitas keuangan. Jika seorang anggota moai mengalami kesulitan keuangan, dia bisa mendapatkannya uang muka dari tabungan kelompok. Sedangkan detail pembukuan masing-masing moai bervariasi sesuai dengan kelompok dan sarana ekonominya, perasaan rasa memiliki dan dukungan memberi individu rasa aman dan membantu meningkatkan harapan hidup.

#### **Data 10**

*“...these groups of people who help one another are characteristic of Ogimi. The moai are not organized around any concrete objective; they function more like a family.”* (Garcia & Miralles, 2016, pp. 66–67)

Masyarakat Okinawa terbiasa untuk bekerja secara sukarela dan bukan karena uang. Semua orang menawarkan untuk ikut serta, karena dengan cara ini, setiap orang dapat berguna dan merasa menjadi bagian dari komunitas.

### **3. Olahraga**

Masyarakat Okinawa cenderung aktif, meskipun mereka sudah berumur lebih dari delapan puluh atau sembilan puluh tahun. Tapi mereka dalam kesehariannya tidak hanya bermalas-malasan seperti duduk membaca koran atau hanya berdiam diri di dalam rumah.

#### **Data 11**

*“Ogimi’s residents walk a lot, do karaoke with their neighbors, get up early in the morning, and, as soon as they’ve had breakfast—or even before—head outside to weed their gardens.”* (Garcia & Miralles, 2016, p. 85)

Masyarakat Okinawa aktif bergerak setiap harinya, mereka tidak dengan sengaja pergi ke sasana olahraga dan berolahraga di sana tapi mereka hampir setiap harinya tidak pernah berhenti bergerak.

### **4. 10 aturan dari penduduk berumur Panjang di Ogimi, Okinawa, Jepang:**

Rahasia dari umur Panjang masyarakat di Okinawa terbentuk menjadi sebuah aturan tidak tertulis yang Dimana diantaranya.

#### **Data 12**

*“1. Stay active; don’t retire... 2. Take it slow... 3. Don’t fill your stomach... 4. Surround yourself with good friends... 5. Get in shape for your next birthday... 6. Smile... 7. Reconnect with nature... 8. Give thanks... 9. Live in the moment... 10. Follow your ikigai...”* (Garcia & Miralles, 2016, pp. 114–115)

Data diatas menunjukkan bagaimana aturan itu mengatur segala aspek kehidupan, dari mulai kebiasaan makan, kebiasaan aktif bergerak dan juga bersosialisasi sebagai manusia. Hal ini lah yang menjadikan mengapa Masyarakat Okinawa dapat memiliki umur yang panjang dengan kehidupan yang baik.

## **KESIMPULAN**

Ada beberapa budaya masyarakat Okinawa yang tergambar dalam buku Ikigai: The Secret to a Long and Happy Life yakni diantaranya; budaya makan, masyarakat Okinawa terbiasa mengonsumsi beragam jenis sayur, buah, biji-bijian



dan ikan. Mereka juga sedikit mengonsumsi gula dan garam, sementara di sisi lain lebih banyak mengonsumsi makanan yang kaya akan antioksidan. Masyarakat Okinawa berprinsip untuk makan sebanyak 80% atau disebut Hara Hachi Bu dan cenderung menyajikan makanan mereka dalam piring-piring kecil. Selanjutnya adalah budaya komunitas, masyarakat Okinawa senang untuk aktif dalam komunitas yang mereka sebut dengan Moai. Kemudian yang terakhir adalah budaya masyarakat Okinawa yang aktif, mereka aktif bergerak dan beraktivitas meskipun di usia mereka yang sudah berumur. Ketiga budaya dan kebiasaan tersebutlah yang menjadi rahasia umur panjang masyarakat Okinawa. Saran yang bisa penulis sampaikan dari hasil penelitian ini adalah, dengan melihat budaya dan kebiasaan dari masyarakat Okinawa kita bisa mencontoh dan menerapkannya dalam keseharian untuk mendapatkan kehidupan yang jauh lebih baik dan lebih sehat.

### DAFTAR PUSTAKA

- B. Miles, M., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis*. Creswell, J. W. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Garcia, H., & Miralles, F. (2016). *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*. Penguin Group.
- Macionis, J. . (2012). *Sociology: Fourteenth Edition* (14th ed.). Pearson.
- Mahsun. (2017). *Metode Penelitian Bahasa: Tahapan, Strategi, Metode dan Tekniknya*. Rajawali Pers.
- Marbun, N. K. (2022). *Representasi Ikigai Bagi Petani dalam Film Little Forest Karya Junichi Mori*. Sekolah Tinggi Bahasa Asing Jia.
- Muzaki, R. (2015). *Pengaruh Toufu dalam Diet Okinawa Terhadap Kesehatan Masyarakat Jepang*. Universitas Darma Persada.
- Novelin. (2021). *Pola Hidup Sehat Hara Hachi Bu Dalam Masyarakat Okinawa*. Universitas Sumatera Utara.
- Subroto, E. (2007). *Pengantar Metode Penelitian Linguistik Struktural* (K. Harjoprawiro, K. Saddhono, & S. Jutmini (eds.); II). Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS, dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Supriyanto, T. (2011). *Kajian Stilistika dalam Prosa*. Elmatara.

