

SENI KULINER JEPANG (*WASHOKU*) UNTUK KESEHATAN PENDUDUK LERENG GUNUNG KAWI: PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DESA BANGELAN

*JAPANESE CULINARY ARTS (WASHOKU) FOR THE HEALTH OF THE RESIDENTS OF
MOUNT KAWI'S SLOPES:
COMMUNITY SERVICE IN BANGELAN VILLAGE*

Teddy Chandra^{1*}, Warta Sumirat¹, Christian Helmy Rumayar¹, Dadang Suratman¹,
Sukarno Wibowo¹

¹Politeknik Pariwisata NHI Bandung

*Email Correspondence: tec@poltekpar-nhi.ac.id

ABSTRAK

Dalam beberapa tahun terakhir, budaya makanan Jepang telah menarik perhatian global. Meningkatnya popularitas makanan Jepang berasal dari kesadaran kesehatan yang lebih besar, dan apresiasi yang meningkat terhadap masakan Jepang yang sehat. Program pengabdian kepada masyarakat Di Desa Wisata Bangelan Kabupaten Malang berupa pelatihan seni kuliner Jepang ini bertujuan untuk mengedukasi dan mensosialisasikan gaya hidup sehat melalui asupan diet bernutrisi dengan gaya sajian dan hidangan menu-menu Jepang. Pemilihan Seni kuliner Jepang bukan tanpa alasan, karena hal tersebut sejalan dengan tema wisata unggulan di Desa wisata Bangelan yakni ekowisata *Tanaka Waterfall* yang sarat dengan nuansa Jepang. Pelatihan dilakukan dengan metode sebagai berikut: ceramah tatap muka, demonstrasi, praktek *hands on*, dan evaluasi. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kompetensi memasak seni kuliner Jepang (*Washoku*) pasca dilakukannya program pelatihan. Hal tersebut terlihat dari adanya peningkatan skor asesmen evaluasi dari aspek pengetahuan, keterampilan, kreativitas, dan juga profesionalisme para peserta pelatihan. Diharapkan pasca terlaksananya program pelatihan seni kuliner Jepang (*Washoku*) ini akan mampu berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan penduduk gunung Kawi c.q masyarakat desa Bangelan.

Kata kunci: Seni Kuliner, Jepang, Washoku, Kesehatan, Penduduk, Gunung Kawi

ABSTRACT

*In recent years, Japanese food culture has garnered global attention. The rising popularity of Japanese cuisine stems from increased health awareness and a growing appreciation for its health benefits. This community service program in Bangelan Tourism Village, Malang Regency—which involved training in Japanese culinary arts—aimed to educate the community and promote a healthy lifestyle through nutritious dietary choices featuring Japanese-style dishes. The choice of Japanese culinary arts was deliberate, aligning with the village's flagship attraction: the Tanaka Waterfall ecotourism site, which is rich in Japanese-inspired aesthetics. The training utilized a combination of face-to-face lectures, demonstrations, hands-on practice, and evaluations. Results indicated an improvement in participants' competence in Japanese culinary arts (*Washoku*) following the program, evidenced by higher assessment scores across knowledge, skills, creativity, and professionalism. It is hoped that this *Washoku* training program will contribute to improving the health of the population in the Mount Kawi area—specifically the residents of Bangelan Village.*

Keywords: Culinary Arts, Japan, Washoku, Health, Residents, Mount Kawi

PENDAHULUAN

Seni kuliner Jepang bukan sekadar metode memasak, melainkan sebuah sistem kesehatan holistik yang memadukan nutrisi seimbang, kesadaran porsi, dan bahan pangan berkualitas tinggi. Dengan meminimalkan konsumsi daging merah dan lemak jenuh, serta memaksimalkan asupan ikan, kedelai, sayuran, dan teh hijau, Washoku terbukti secara ilmiah mampu memperpanjang usia harapan hidup, menjaga kesehatan mental, serta menekan risiko berbagai penyakit degeneratif. Mengadopsi prinsip-prinsip dasar seni kuliner ini ke dalam gaya hidup modern dapat menjadi salah satu strategi terbaik dalam membangun fondasi kesehatan jangka panjang yang kokoh. Seni kuliner tradisional Jepang, atau yang dikenal dengan istilah Washoku, telah diakui oleh UNESCO sebagai Warisan Budaya Takbenda pada tahun 2013 (Fu, 2024). Pengakuan ini tidak hanya didasarkan pada estetika penyajian yang indah dan penghormatan yang mendalam terhadap alam, melainkan juga karena kontribusinya yang luar biasa terhadap kesehatan fisik dan mental manusia. Negara Jepang secara konsisten menempati peringkat teratas dalam hal harapan hidup global dan harapan hidup sehat (healthy life expectancy). Berbagai penelitian epidemiologis menunjukkan bahwa pola makan tradisional Jepang memainkan peran krusial dalam menekan angka kejadian penyakit kronis serta mendukung umur panjang (Lange, 2025; Shimizu & Tomata, 2024).

Jepang memiliki angka harapan hidup dan harapan hidup sehat tertinggi di dunia. Minat terhadap masakan Jepang telah meningkat secara global karena potensi manfaat kesehatannya. Diet Jepang dilaporkan dapat mengurangi angka kematian total dan memperpanjang waktu bertahan hidup tanpa kecacatan. Komposisi diet khas Jepang mungkin kurang penting, dan asupan energi makanan harian yang moderat mungkin memberikan manfaat terbesar. Rendahnya angka kejadian makan secara berlebihan yang kronis di Jepang, dikombinasikan dengan tingkat aktivitas fisik yang relatif tinggi, menjadikan rendahnya angka obesitas di negara tersebut. Jepang telah menerapkan berbagai kebijakan kesehatan masyarakat untuk mendukung aspek gaya hidup ini (Lange & Nakamura, 2025).

Pelatihan seni kuliner Jepang adalah program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen dari program studi Seni Kuliner dan program studi Seni Pengolahan Patiseri Politeknik Pariwisata NHI Bandung di Desa Bangelan yang terletak di lereng gunung Kawi, Kabupaten Malang. Program pelatihan ini bertujuan untuk mengedukasi dan mensosialisasikan gaya hidup sehat melalui asupan diet bernutrisi dengan gaya sajian dan hidangan menu-menu Jepang. Pemilihan Seni kuliner Jepang bukan tanpa alasan, karena Seni kuliner tradisional Jepang (Washoku) sangat menjunjung tinggi filosofi pemanfaatan bahan lokal yang segar dan musiman. Prinsip adaptif ini membuka peluang besar untuk mengintegrasikan potensi agraris Desa Bangelan, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Malang, ke dalam sajian bercita rasa Jepang. Desa Bangelan terkenal dengan komoditas perkebunan unggulannya, terutama kopi robusta Bangelan yang legendaris, teh, umbi-umbian, serta madu hutan (Dinas Pariwisata dan Kebudayaan Kabupaten Malang, 2023). Melalui kreativitas gastronomi, bahan-bahan lokal khas lereng Gunung Kawi ini dapat diredesain menjadi hidangan bernuansa Jepang tanpa kehilangan identitas aslinya.

Salah satu bentuk adaptasi yang sangat potensial adalah pembuatan Koffee Jelly (agar-agar kopi khas Jepang) menggunakan kopi robusta Bangelan yang pekat dan beraroma cokelat alami. Hidangan penutup ini dapat disajikan dengan siraman madu hutan Bangelan sebagai pengganti sirup gula cair tradisional Jepang (kuromitsu). Selain itu, komoditas teh hijau lokal dari perkebunan sekitar dapat diolah menjadi bubuk matcha-style lokal untuk bahan dasar kue mochi

atau es krim (gelato). Dari sektor pangan pokok, melimpahnya umbi-umbian seperti singkong dan ubi jalar (*satsumaimo* lokal) di desa ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pelapis tempura yang renyah atau diolah menjadi *daifuku* (*mochi* isi pasta ubi manis) yang lembut dan kaya serat (Suprpto et al., 2021).

Penerapan konsep "kuliner hibrida" berbasis potensi Bangelan ini membawa dampak positif ganda. Secara kesehatan, modifikasi resep Jepang dengan bahan lokal yang minim proses kimiawi sejalan dengan prinsip *Washoku* yang mengutamakan nutrisi murni dan antioksidan tinggi (Gabriel et al., 2018). Kopi robusta dan teh hijau lokal kaya akan polifenol, sedangkan ubi jalar kuning memberikan asupan beta-karoten yang baik untuk imunitas. Secara ekonomi, inovasi kuliner ini meningkatkan nilai tambah (*value-added*) produk pertanian Desa Bangelan, mendukung sektor ekowisata berbasis komunitas (*community-based tourism*), serta memperluas daya tarik wisata kuliner bagi wisatawan domestik maupun mancanegara yang berkunjung ke kawasan Wonosari.

TINJAUAN PUSTAKA

Berbagai penelitian epidemiologis menunjukkan bahwa pola makan tradisional Jepang memainkan peran krusial dalam menekan angka kejadian penyakit kronis serta mendukung umur panjang (Lange, 2025; Shimizu & Tomata, 2024). Prinsip mendasar dari *Washoku* adalah keseimbangan, kesegaran bahan musiman (*shun*), dan apresiasi terhadap rasa alami makanan tanpa penambahan bumbu yang berlebihan. Format penyajian yang paling ikonik dari seni kuliner ini adalah *ichiju-sansai*, yang secara harfiah berarti "satu sup dan tiga hidangan" (Fu, 2024). Struktur hidangan ini biasanya terdiri dari: 1) Nasi putih atau nasi merah sebagai makanan pokok sumber energi utama; 2) Sup, umumnya berupa sup miso yang kaya akan probiotik; 3) Satu hidangan utama, yang biasanya berbahan dasar ikan atau protein laut lainnya; 4) Dua hidangan sampingan, berupa sayur-sayuran, rumput laut (*seaweed*), atau produk olahan kedelai seperti tahu. Sinergi antar-komponen ini memastikan tubuh mendapatkan asupan nutrisi makro (karbohidrat kompleks, protein tanpa lemak) dan nutrisi mikro (vitamin, mineral, serat) secara seimbang dalam porsi yang terkontrol secara alami (Gabriel et al., 2018). Secara klinis, relevansi pola makan Jepang terhadap kesehatan fisik terfokus pada pencegahan sindrom metabolik dan penyakit kardiovaskular. Salah satu pilar kekuatan nutrisi *Washoku* adalah tingginya konsumsi ikan dan makanan laut yang kaya akan asam lemak omega-3 (seperti EPA dan DHA). Konsumsi asam lemak esensial ini terbukti secara ilmiah menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL), mencegah pengendapan plak pada arteri karotis, dan menurunkan risiko stroke serta penyakit jantung koroner secara signifikan (Lange, 2025). Selain itu, kedelai difermentasi yang hadir dalam bentuk miso, natto, dan kecap asin Jepang (*shoyu*) menyumbangkan peptida bioaktif dan isoflavon yang tinggi. Isoflavon bekerja sebagai antioksidan kuat yang mampu menurunkan risiko kanker payudara, kanker prostat, serta menjaga kepadatan tulang (Lange, 2025). Penggunaan penyedap alami berbasis umami—seperti kaldu *dashi* yang terbuat dari rumput laut kombu dan serutan ikan cakalang (*katsuobushi*)—juga memungkinkan pengurangan asupan garam tanpa mengurangi kelezatan makanan. Hal ini krusial dalam membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah hipertensi (Gabriel et al., 2018).

Selain manfaat fisik, penelitian modern juga mulai mengungkap korelasi positif antara Washoku dengan kesehatan mental serta perlambatan penuaan biologis. Studi jalur analisis menunjukkan bahwa konsumsi nasi yang dipadukan dengan sup miso secara rutin berhubungan positif dengan peningkatan kualitas tidur dan penurunan tingkat depresi serta impulsivitas (Koga et al., 2017). Kombinasi nutrisi mikro dan senyawa hasil fermentasi diyakini mendukung poros usus-otak (gut-brain axis) yang sehat. Pada tingkat sel, kepatuhan yang tinggi terhadap pola makan Jepang berkorelasi positif dengan panjang telomer yang disesuaikan dengan usia (Shimizu & Tomata, 2024). Telomer merupakan penanda biologis dari penuaan seluler; telomer yang lebih panjang menunjukkan proses penuaan yang lebih lambat dan perlindungan seluler yang lebih baik. Konsumsi rumput laut dan bahan laut lainnya juga memberikan asupan taurin yang tinggi, sebuah asam amino yang mendukung pemeliharaan kekuatan otot dan mobilitas fisik pada populasi lanjut usia (Shimizu & Tomata, 2024). Meskipun Washoku menawarkan segudang manfaat kesehatan, modernisasi dan globalisasi membawa perubahan pada pola konsumsi masyarakat Jepang saat ini. Westernisasi makanan yang meningkatkan konsumsi daging merah, produk susu, serta makanan olahan tinggi gula telah memicu peningkatan kasus penyakit jantung iskemik dan obesitas di perkotaan jika dibandingkan dengan era tahun 1970-an, yang dianggap sebagai era keemasan diet sehat Jepang (Lange, 2026). Oleh karena itu, melestarikan esensi asli dari seni kuliner tradisional ini menjadi tantangan sekaligus kebutuhan mendesak bagi kesehatan masyarakat global.

Dalam beberapa tahun terakhir, budaya makanan Jepang telah menarik perhatian global. Meningkatnya popularitas makanan Jepang berasal dari kesadaran kesehatan yang lebih besar, dan apresiasi yang meningkat terhadap masakan Jepang yang sehat. Restoran Jepang bermunculan di kota-kota besar di seluruh dunia. Masakan Jepang, bahan makanan, dan bumbu-bumbunya jelas semakin mengakar di luar negeri. Selain istilah-istilah Jepang seperti sushi dan tempura yang digunakan tanpa terjemahan, banyak kata Jepang yang masuk ke dalam kamus-kamus dunia. Kemudian ada nama-nama makanan asing yang digunakan dalam bahasa Jepang, seperti gyoza (pangsit Cina) dan ramen (mi Cina); dan istilah peralatan makan seperti hashi (sumpit) dan bento (kotak makan siang). Istilah-istilah yang berkaitan dengan kecap dan kedelai sangat banyak, dengan 29 kata seperti burger kedelai, susu kedelai, dan tepung kedelai yang membuktikan sejauh mana dampak kecap dan tahu di Eropa dan AS. Meskipun mungkin ada kata-kata dalam daftar ini yang pada akhirnya akan tidak digunakan lagi, tidak diragukan lagi bahwa, dalam penyebaran budaya Jepang, konsep makanan sangatlah dominan. Dalam satu setengah abad sejak Jepang membuka diri kembali kepada Barat, Jepang telah mengembangkan budaya kuliner yang sangat kaya dan beragam yang mencakup tidak hanya masakan asli Jepang tetapi juga banyak hidangan asing, beberapa diadaptasi dengan selera Jepang dan beberapa diimpor kurang lebih tanpa perubahan. Pada abad-abad setelah masuknya Buddhisme ke Jepang pada abad ke-6, hukum dan dekret kekaisaran secara bertahap menghilangkan konsumsi hampir semua daging hewan dan unggas. Gaya memasak vegetarian yang dikenal sebagai shojin ryori kemudian dipopulerkan oleh sekte Zen, dan pada abad ke-15 banyak makanan dan bahan makanan yang dikonsumsi oleh orang Jepang saat ini telah muncul, misalnya, kecap (shoyu), miso, tahu, dan produk lain yang terbuat dari kedelai. Sekitar waktu yang sama, gaya memasak perjamuan yang formal dan rumit berkembang yang berasal dari masakan aristokrasi istana. Dikenal sebagai honzen ryori, ini adalah salah satu dari tiga gaya dasar masakan Jepang bersama dengan chakaiseki ryori (masakan untuk upacara minum teh) dan kaiseki ryori (Kementerian Luar Negeri Jepang, tt).

METODE

Program pengabdian kepada masyarakat di desa wisata bangelan kabupaten malang ini dilakukan dengan cara:

1) ceramah tatap muka, konsep ceramah mengacu pada metode pengajaran terstruktur di mana seorang pengajar berperan sebagai sumber informasi utama, secara verbal menyampaikan pengetahuan terstruktur kepada sekelompok siswa. Metode ini sangat efektif untuk menyebarkan fakta-fakta dasar dengan cepat, tetapi sering dikombinasikan dengan teknik pembelajaran aktif untuk memaksimalkan keterlibatan siswa. Pada dasarnya, konsep ceramah bergantung pada model komunikasi satu-ke-banyak di mana penceramah mensintesis konsep-konsep kompleks, fakta-fakta sejarah, atau data teknis ke dalam format yang mudah diakses dan dicerna. Hal ini memungkinkan pendidik untuk membahas sejumlah besar materi dasar secara efisien. Pengajaran berbasis ceramah tetap menjadi metode pengajaran yang banyak digunakan karena keunggulannya dalam penyampaian informasi, kontrol, dan kesempatan untuk mengingat kembali secara langsung. Namun, keterbatasannya dalam mendorong pemikiran tingkat tinggi, retensi jangka panjang, dan pembelajaran individual harus dipertimbangkan dengan cermat. Implementasi yang efektif melibatkan penggabungan elemen interaktif, penggunaan alat bantu multimedia, dan mempertimbangkan strategi pengajaran alternatif untuk melengkapi dan meningkatkan format ceramah. Sebagai pendidik, sangat penting untuk terus-menerus menilai kesesuaian dan efektivitas pengajaran berbasis ceramah sambil mengeksplorasi pendekatan pedagogis lain untuk mendukung pembelajaran dan keterlibatan siswa (Universitas Maryland Baltimore, 2026);

2) demonstrasi: Metode demonstrasi melibatkan, menunjukkan dan menjelaskan sesuatu dengan bukti. Istilah demonstrasi berarti memberikan demonstrasi yang berkaitan dengan materi pelajaran. Metode ini melibatkan guru yang menggunakan bahan ajar yang relevan dengan pelajaran untuk membantu siswa belajar dengan mengamati aktivitas guru. Metode demonstrasi memainkan peran penting dalam menentukan efektivitas pengajaran dan pembelajaran di kelas. Metode ini sangat efektif dalam membantu anak-anak memahami konsep abstrak dan meningkatkan kemampuan, kompetensi, daya tanggap, dan kepercayaan diri mereka. Pada dasarnya, metode demonstrasi adalah pendekatan praktis di mana guru melakukan aktivitas untuk membantu siswa memahami teori dan penerapan materi pelajaran. Guru menggunakan berbagai alat seperti bagan film, poster, dan presentasi PowerPoint untuk menyampaikan ide. Saat menggunakan metode demonstrasi, guru mengikuti proses langkah demi langkah untuk mengajar siswa (Aggarwal, 2001; Hussain, 2020).

3) praktek *hands on* adalah metode pengajaran berbasis aktivitas praktik yang memainkan peran penting dalam mencapai lebih banyak tujuan dan sasaran sekaligus. Metode ini memastikan keterlibatan pikiran, hati, dan tangan yang mengacu pada ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Metode ini mempersiapkan siswa untuk kehidupan mendatang dan memenuhi tujuan kejuruan dan profesionalnya. Aktivitas praktik memainkan peran besar dalam aspek pedagogis, andragogis, dan heutagogis pendidikan. Pendekatan berbasis praktik merupakan cara lengkap untuk memberdayakan aspek interdisipliner pengajaran sebagai seni sekaligus sains (Priya & Rinki, 2021).

4) Evaluasi, Evaluasi dalam pendidikan dan pembelajaran merupakan elemen penting dalam proses pendidikan yang bertujuan untuk memastikan tercapainya tujuan pendidikan atau pembelajaran yang telah ditetapkan. Evaluasi tidak hanya berfungsi untuk mengukur hasil belajar peserta didik, tetapi juga untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam proses pembelajaran serta memberikan umpan balik yang konstruktif untuk perbaikan berkelanjutan (Miftahudin dkk, 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ceramah

Pelatihan diawali dengan ceramah pemaparan materi tentang seni kuliner Jepang oleh saudara Warta Sumirat. Dalam sesi ceramah ini seluruh peserta pelatihan diberikan penjelasan mengenai segala sesuatu yang fundamental tentang seni kuliner Jepang mulai dari tahap pengenalan bahan-bahan, pemilihan alat-alat yang digunakan, pengenalan beragam metode memasak dalam seni kuliner Jepang, hingga pengetahuan tentang bagaimana menyajikan seni kuliner Jepang yang baik, benar, etik dan estetik. Metode ceramah bukanlah metode usang yang harus ditinggalkan. Keberhasilannya dalam pendidikan dan pelatihan tidak ditentukan oleh metode itu sendiri, melainkan oleh bagaimana cara instruktur mengemas, membatasi durasi, dan mengombinasikannya dengan aktivitas interaktif. Ketika dirancang dengan baik, ceramah tetap menjadi jembatan terbaik untuk mentransfer pengetahuan teoretis secara terstruktur sebelum peserta melangkah ke tahap aplikasi praktis. Metode ceramah merupakan salah satu metode pembelajaran tertua dan paling fundamental dalam dunia pendidikan maupun pelatihan profesional. Secara definisinya, metode ini mengandalkan penuturan lisan dari seorang pengajar atau instruktur kepada sekelompok peserta didik guna menyampaikan informasi, konsep, atau teori tertentu (Sanjaya, 2016). Meskipun lanskap pendidikan modern kini sangat menekankan pendekatan yang berpusat pada peserta pelatihan (*student-centered learning*), metode ceramah tetap memiliki posisi yang krusial dan relevan jika diterapkan dengan strategi yang tepat. Keberlanjutan penggunaan metode ceramah dalam berbagai institusi pendidikan dan pelatihan didorong oleh efisiensinya yang tinggi. Menurut Brookfield (2015), metode ceramah sangat efektif untuk: 1) Menyampaikan informasi berskala besar: Memungkinkan penyampaian materi yang luas kepada audiens dalam jumlah banyak secara bersamaan; 2) Menjelaskan konsep yang kompleks: Membantu mengklarifikasi materi yang sulit dipahami secara mandiri oleh peserta sebelum mereka masuk ke sesi praktik; 3) Efisiensi waktu dan biaya: Meminimalkan kebutuhan alat peraga yang rumit dan menghemat waktu persiapan dibanding metode berbasis proyek atau eksperimen. Dalam konteks pelatihan profesional (*training*), metode ceramah sering kali digunakan di awal sesi untuk menyamakan persepsi, memberikan landasan teori, atau memaparkan regulasi baru sebelum peserta melakukan simulasi atau kerja kelompok.

Gambar 1. Sesi Ceramah Tatap Muka



Kritik utama terhadap metode ceramah berpusat pada sifatnya yang cenderung pasif. Prince (2004) menekankan bahwa perhatian peserta didik biasanya menurun drastis setelah 15 hingga 20 menit pertama ceramah berlangsung jika tidak diselingi oleh stimulasi lain. Kelemahan utama metode ini meliputi: 1) Kurangnya keterlibatan aktif: Peserta cenderung menjadi penerima informasi yang pasif, yang dapat menghambat retensi memori jangka Panjang; 2) Abaikan perbedaan individu: Ceramah mengasumsikan bahwa semua peserta belajar dengan kecepatan dan gaya belajar yang sama; 3) Minimnya umpan balik langsung: Instruktur sulit mengukur sejauh mana pemahaman setiap individu di dalam ruangan secara real-time. Untuk mengatasi kelemahan tersebut, dunia pendidikan modern telah mengadopsi konsep ceramah interaktif (interactive lecturing). Metode ceramah tidak lagi disampaikan secara satu arah selama berjam-jam, melainkan dikombinasikan dengan teknik pembelajaran aktif (Prince, 2004).

Demonstrasi

Setelah sesi ceramah rampung, maka program pelatihan dilanjutkan ke tahap Demonstrasi. Dalam tahap demonstrasi saudara Christian Helmy Rumayar dan saudara Sukarno Wibowo berupaya mengajarkan dan mentransferkan keterampilan seni kuliner Jepang kepada para peserta pelatihan dengan cara melakukan peragaan dan mempertunjukkan secara langsung mengenai tata cara memasak seni kuliner Jepang mulai dari tahap mise en place, pengolahan bahan dan makanan, Teknik memasak yang baik dan benar, hingga tahap mendekorasi dan menyajikan makanan yang telah jadi. Metode demonstrasi merupakan instrumen pembelajaran yang sangat efektif untuk mengubah konsep teoretis yang rumit menjadi visualisasi praktis yang mudah dipahami. Melalui perencanaan yang sistematis, penggunaan media yang tepat, dan pemberian kesempatan praktik langsung kepada peserta, metode ini tidak hanya meningkatkan kompetensi kognitif melainkan juga membentuk keterampilan psikomotorik yang presisi dan profesional. Dalam dunia pendidikan dan pelatihan profesional, transfer pengetahuan tidak selalu efektif jika hanya mengandalkan

SENI KULINER JEPANG (WASHOKU) UNTUK KESEHATAN PENDUDUK LERENG GUNUNG KAWI: PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DESA BANGELAN

Teddy Chandra et al

pemaparan verbal. Di sinilah metode demonstrasi memegang peranan krusial. Metode demonstrasi adalah teknik penyajian pelajaran atau materi pelatihan dengan cara memperagakan secara langsung suatu proses, situasi, atau kerja alat, baik secara nyata maupun menggunakan replika (Sanjaya, 2016). Dengan memperlihatkan "bagaimana sesuatu bekerja" atau "bagaimana suatu tugas diselesaikan," metode ini menjembatani jurang pemisah antara teori abstrak dan aplikasi praktis di lapangan. Kelebihan utama metode demonstrasi terletak pada kemampuannya merangsang berbagai indra peserta didik secara bersamaan, khususnya indra penglihatan dan pendengaran. Berdasarkan teori pembelajaran multisensori, keterlibatan visual yang dipadukan dengan penjelasan verbal terbukti meningkatkan pemahaman kognitif dan retensi informasi jangka panjang secara signifikan dibandingkan metode ceramah murni (Dale, 1969; Mayer, 2020). Beberapa keuntungan konkret dari penerapan metode demonstrasi meliputi: 1) Menghindari verbalisme: Peserta didik tidak sekadar menghafal definisi, melainkan melihat dan memahami struktur real dari materi yang dipelajari; 2) Meningkatkan akurasi keterampilan psikomotorik: Dalam pelatihan teknis—seperti kedokteran, teknik mekanik, atau kuliner—demonstrasi langkah-demi-langkah dari instruktur ahli memastikan peserta memahami prosedur keselamatan kerja dan standar operasional prosedur (SOP) dengan tepat (Sanjaya, 2016); 3) Meningkatkan fokus dan minat: Proses peragaan yang dinamis di depan kelas atau ruang pelatihan secara alami menarik perhatian peserta didik dan mengurangi kejenuhan.

Gambar 2. Sesi Demonstrasi



Meskipun terlihat sederhana, efektivitas metode demonstrasi sangat bergantung pada perencanaan yang matang. Menurut penyusunan strategi pembelajaran terstruktur, terdapat tiga tahapan penting yang harus dilalui: 1) Tahap Persiapan: Instruktur harus merumuskan tujuan kompetensi secara spesifik, menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan, serta menguji coba peragaan terlebih dahulu untuk mengantisipasi kegagalan teknis; 2) Tahap Pelaksanaan: Selama demonstrasi berlangsung, posisi instruktur dan alat peraga harus dapat dilihat dengan jelas oleh seluruh peserta. Instruktur perlu menjelaskan setiap langkah secara sistematis dan memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya atau mencatat; 3) Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut:

Setelah peragaan selesai, peserta didik idealnya diberikan kesempatan untuk mencoba sendiri (*hands-on practice*) di bawah supervisi instruktur guna memastikan penguasaan keterampilan (Mayer, 2020). Kendati demikian, metode ini juga memiliki tantangan. Demonstrasi membutuhkan persiapan waktu yang relatif lama serta ketersediaan fasilitas atau peralatan yang memadai. Jika peralatan terbatas atau jumlah peserta terlalu banyak, efektivitas pengamatan individu akan menurun secara drastis (Sanjaya, 2016). Di era teknologi modern, metode demonstrasi telah berevolusi melebihi batas-batas ruang kelas fisik. Penggunaan video tutorial resolusi tinggi, simulasi berbasis komputer, hingga teknologi *Virtual Reality (VR)* kini memungkinkan dilakukannya demonstrasi prosedur yang berbahaya atau sulit dilakukan (Mayer, 2020). Adaptasi digital ini semakin memperkuat posisi metode demonstrasi sebagai pilar utama dalam pengembangan kompetensi praktis manusia modern.

Hands on

Metode *hands-on* merupakan pilar utama dalam menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teoretis dan kecakapan praktis. Dengan menempatkan peserta didik sebagai aktor utama yang mengalami, memanipulasi, dan memecahkan masalah secara langsung, metode ini tidak hanya memperkuat pemahaman kognitif tetapi juga membangun kepercayaan diri dan kesiapan kerja yang matang di era modern yang menuntut kompetensi aplikatif. Pendidikan dan pelatihan modern terus bergeser dari model instruksional pasif menuju pendekatan yang berpusat pada pembelajar (*learner-centered*). Salah satu metode yang paling efektif dalam memfasilitasi pergeseran ini adalah metode *hands-on* atau pembelajaran berbasis praktik langsung. Metode *hands-on* didefinisikan sebagai pendekatan pedagogis di mana peserta didik secara aktif memanipulasi objek, melakukan eksperimen, atau mempraktikkan keterampilan teknis secara fisik untuk memahami suatu konsep (Dewey, 1938). Melalui metode ini, proses belajar tidak lagi sekadar mendengarkan atau melihat, melainkan "melakukan" secara langsung (*learning by doing*). Dalam sesi *hands on* ini seluruh peserta pelatihan diajak untuk langsung mempraktekkan berbagai pengetahuan dan keterampilan seni kuliner Jepang dengan dibimbing langsung oleh para instruktur secara intens.

Akar teoretis dari metode *hands-on* berasal dari teori pembelajaran eksperiensial (*experiential learning*) yang dipelopori oleh David Kolb serta filosofi pragmatisme dari John Dewey. Dewey (1938) berpendapat bahwa interaksi langsung dengan lingkungan fisik sangat penting untuk menciptakan pengalaman belajar yang bermakna. Kolb (1984) kemudian memperluas konsep ini melalui siklus belajar empat tahap: 1) Pengalaman Konkret (*Concrete Experience*): Tahap di mana peserta menyentuh, merakit, atau mengoperasikan instrumen secara fisik. Aktivitas fisik ini merangsang koneksi saraf yang memfasilitasi transisi informasi ke memori jangka Panjang; 2) Observasi Reflektif: Mengamati hasil dari tindakan yang telah dilakukan; 3) Konseptualisasi Abstrak: Menghubungkan hasil praktik dengan teori ilmiah atau konsep dasar; 4) Eksperimentasi Aktif: Menguji kembali pemahaman baru tersebut dalam situasi praktis yang berbeda. Dalam konteks ini, metode *hands-on* bertindak sebagai pemicu utama yang menggerakkan seluruh siklus pembelajaran eksperiensial tersebut. Penerapan metode *hands-on* memberikan berbagai dampak positif yang terukur dalam hasil belajar. Berdasarkan penelitian

SENI KULINER JEPANG (WASHOKU) UNTUK KESEHATAN PENDUDUK LERENG GUNUNG KAWI: PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DESA BANGELAN

Teddy Chandra et al

komprehensif mengenai efektivitas pembelajaran aktif, keterlibatan fisik dan mental secara langsung terbukti meningkatkan pemahaman konsep secara mendalam serta mengurangi tingkat kegagalan akademis secara signifikan jika dibandingkan dengan metode ceramah tradisional (Freeman et al., 2014).

Gambar 3. Sesi *Hands On*



Beberapa keunggulan utama dari metode *hands-on* meliputi: 1) Meningkatkan Retensi Informasi: Pembelajar cenderung mengingat informasi lebih lama ketika mereka terlibat dalam proses manipulasi fisik daripada sekadar membaca buku teks; 2) Mengembangkan Keterampilan Berpikir Kritis: Saat melakukan praktik langsung, peserta didik sering kali dihadapkan pada kesalahan atau kendala teknis tak terduga. Proses ini melatih kemampuan pemecahan masalah secara real-time; 3) Memicu Motivasi Intrinsik: Ketika peserta didik melihat hasil nyata dari usaha mereka sendiri—seperti berhasil merakit sirkuit elektronik atau menyelesaikan kode pemrograman—mereka merasakan pencapaian (*sense of achievement*) yang mendorong keinginan untuk belajar lebih lanjut (Freeman et al., 2014); 4) Membentuk Memori Otak (*Muscle Memory*): Dalam pelatihan vokasional, medis, atau teknik, latihan fisik berulang sangat krusial untuk menghasilkan presisi psikomotorik yang aman dan profesional. Meskipun menawarkan hasil belajar yang superior, implementasi metode *hands-on* memiliki tantangan tersendiri. Metode ini membutuhkan investasi sumber daya yang besar, baik dari segi penyediaan peralatan fisik, bahan habis pakai, maupun ruang laboratorium atau bengkel kerja yang memadai (Kolb, 1984). Selain itu, rasio antara instruktur dan peserta harus dijaga agar tetap kecil untuk memastikan keselamatan kerja dan bimbingan yang optimal selama praktik berlangsung. Untuk mengatasi tantangan ini, lembaga pendidikan dan pelatihan modern mulai mengombinasikan metode *hands-on* fisik dengan simulasi digital atau perangkat hibrida. Pendekatan ini memungkinkan peserta melakukan persiapan teoretis dan simulasi virtual terlebih dahulu sebelum mereka melangkah ke sesi praktik langsung menggunakan peralatan fisik sesungguhnya.

Evaluasi

Evaluasi bukan sekadar instrumen pelengkap di akhir program, melainkan kompas yang mengarahkan efektivitas seluruh proses pendidikan dan pelatihan. Sesi evaluasi dilakukan oleh saudara Christian Helmy Rumayar dengan dibantu oleh seluruh Instruktur pelatihan. Melalui integrasi evaluasi formatif yang responsif dan penerapan model evaluasi sumatif yang komprehensif seperti model Kirkpatrick, maka akan dapat menjamin terciptanya mutu pembelajaran yang unggul, akuntabel, dan adaptif terhadap kebutuhan perkembangan kompetensi di masa depan. Evaluasi merupakan salah satu tahapan paling krusial dalam siklus pendidikan dan pelatihan. Tanpa adanya evaluasi yang terstruktur, efektivitas dari suatu program pembelajaran tidak akan pernah dapat diukur secara objektif. Secara konseptual, evaluasi dalam konteks pendidikan dan pelatihan didefinisikan sebagai proses sistematis untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan informasi guna menentukan sejauh mana tujuan pembelajaran telah dicapai serta membuat keputusan terkait keberlanjutan atau perbaikan program tersebut (Stufflebeam & Zhang, 2017).

Gambar 4. Sesi Evaluasi



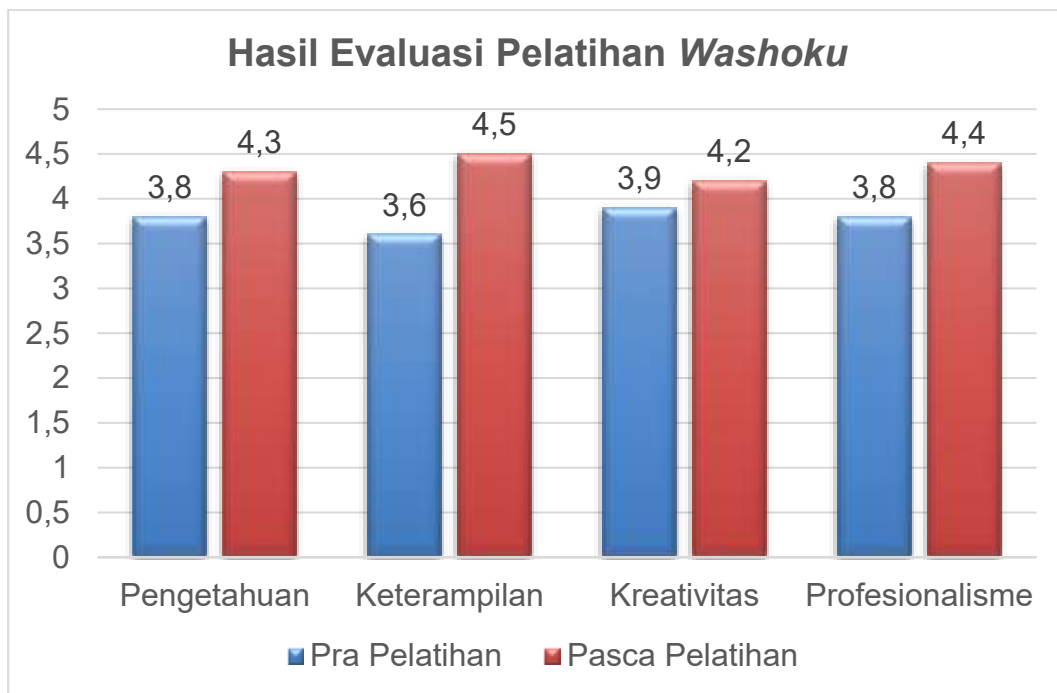
Evaluasi bertindak sebagai cermin komprehensif yang memberikan umpan balik berharga bagi pembelajar, instruktur, maupun institusi penyelenggara. Dalam praktik pendidikan, evaluasi umumnya dibagi menjadi dua kategori utama berdasarkan tujuan dan waktu pelaksanaannya: 1) Evaluasi Formatif: Dilakukan selama proses pembelajaran atau pelatihan masih berlangsung. Tujuannya adalah untuk memantau perkembangan peserta secara *real-time*, mendeteksi kesulitan belajar sedini mungkin, dan memberikan umpan balik segera agar instruktur dapat menyesuaikan strategi pengajaran demi hasil yang lebih optimal (Black & Wiliam, 2018); 2) Evaluasi Sumatif: Dilakukan pada akhir periode program pembelajaran, seperti ujian akhir semester atau uji

SENI KULINER JEPANG (WASHOKU) UNTUK KESEHATAN PENDUDUK LERENG GUNUNG KAWI: PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DESA BANGELAN

Teddy Chandra et al

kompetensi pascatraining. Fokus utamanya adalah untuk mengukur capaian akhir peserta didik, memberikan penilaian atau sertifikasi resmi, serta menilai akuntabilitas dan efektivitas keseluruhan program (Black & Wiliam, 2018). Meskipun model evaluasi telah berkembang pesat, tantangan terbesar yang sering dihadapi dalam pelatihan adalah kecenderungan untuk berhenti pada evaluasi tingkat dasar (reaksi dan pembelajaran) karena keterbatasan waktu dan biaya (Stufflebeam & Zhang, 2017).

Gambar 5. Skor Hasil Evaluasi Pelatihan



SIMPULAN

Pasca dilaksanakannya program pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan seni kuliner Jepang (*Washoku*) maka hasil pelatihan menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan kompetensi memasak seni kuliner Jepang (*Washoku*). Hal tersebut terlihat dari adanya peningkatan skor asesmen hasil evaluasi dari aspek pengetahuan, keterampilan, kreativitas, dan juga profesionalisme para peserta pelatihan. Diharapkan pasca terlaksananya program pelatihan seni kuliner Jepang (*Washoku*) ini akan mampu berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan penduduk gunung Kawi c.q masyarakat desa Bangelan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada seluruh Sivitas Akademika Politeknik Pariwisata NHI Bandung dan juga kepada Kepala Desa Bangelan beserta seluruh Jajaran dan juga seluruh masyarakatnya atas terlaksananya program pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan seni kuliner Jepang (*Washoku*) ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal, J. C. (2001). *Principles, methods and techniques of teaching*. Vikas Publishing.
- Black, P., & Wiliam, D. (2018). *Classroom assessment and production of learning*. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 25(6), 551–575. <https://doi.org/10.1080/0969594X.2018.1537092>
- Dale, E. (1969). *Audiovisual methods in teaching (3rd ed.)*. Dryden Press.
- Dewey, J. (1938). *Experience and education*. Macmillan.
- Dinas Pariwisata dan Kebudayaan Kabupaten Malang. (2023). *Profil potensi desa wisata Kabupaten Malang: Desa Bangelan*. Pemerintah Kabupaten Malang.
- Freeman, S., Eddy, S. L., McDonough, M., Smith, M. K., Okoroafor, N., Jordt, H., & Wenderoth, M. P. (2014). *Active learning increases student performance in science, engineering, and mathematics*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(23), 8410–8415. <https://doi.org/10.1073/pnas.1319030111>
- Fu, R. (2024). *Traditional wisdom for modern sustainability: A dish-level analysis of Japanese home cooking in NHK Today's Cooking*. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 8, Article 12389300. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2024.12389300>
- Gabriel, A., Ninomiya, K., & Uneyama, H. (2018). *The role of the Japanese traditional diet in healthy and sustainable dietary patterns around the world*. *Nutrients*, 10(2), 173. <https://doi.org/10.3390/nu10020173>
- Hussain, M. A. (2020). *Effectiveness of demonstration method to teach abstract concepts to children aged six to ten: An experimental research*. *International Journal of Education (IJE)*, 8(2), 23–30. <https://airccse.com/ije/papers/8220ije03.pdf>
- Japan Ministry of Foreign Affairs. (2026). *Japanese Food Culture: Enjoying the old and welcoming the new*. *Japan Fact Sheet*. Web Japan.
- Koga, M., Toyomaki, A., Miyazaki, A., Nakai, Y., Yamaguchi, A., Kubo, Chizuru., Suzuki, J., Ohkubo, I., Shimizu, M., Musashi, M., Kiso, Y., & Kusumi, I. (2017). *Mediators of the effects of rice intake on health in individuals consuming a traditional Japanese diet centered on rice*. *PLOS ONE*, 12(10), e0185816. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185816>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Lange, K. W. (2025). *Japanese cuisine and its health benefits: Food bioactives, dietary features, and public health*. *Journal of Future Foods*, 5(3), 95031417. <https://doi.org/10.26599/JFB.2025.95031417>
- Lange, K. W. (2026). *Japanese-style diet and life expectancy*. *Journal of Future Foods*, 6(1), 95034444. <https://doi.org/10.26599/JFB.2026.95034444>
- Lange, K. W. & Nakamura, Y. (2025). *Japanese Cuisine And Its Health Benefits: Food Bioactives, Dietary Features, And Public Health*. *Journal of Food Bioactives*, 2025, 31: 1-7. <https://doi.org/10.26599/JFB.2025.95031417>
- Mayer, R. E. (2020). *Multimedia learning (3rd ed.)*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316941355>
- Miftahudin, U. et al. (2025). *The Urgency Of Evaluation Of Education And Learning A Theoretical Review*. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, Vol. 13 No. 2 (2025).
- Prince, M. (2004). *Does active learning work? A review of the research*. *Journal of Engineering Education*, 93(3), 223–231. <https://doi.org/10.1002/j.2168-9830.2004.tb00809.x>
- Priya, R. & Rinki. (2021). *Hands On Activities: Role Of Methods Of Teaching As Means Of Interdisciplinary Education*. *International Journal Of Advanced Research*, 9(08), 454-460.
- Sanjaya, W. (2016). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Kencana.

**SENI KULINER JEPANG (WASHOKU) UNTUK KESEHATAN PENDUDUK LERENG GUNUNG KAWI:
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DESA BANGELAN**

Teddy Chandra et al

- Shimizu, A., & Tomata, Y. (2024). *Editorial: Epidemiological studies on Japanese diets, health, and nutritional outcomes. Frontiers in Nutrition, 11, Article 1448258.* <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1448258>
- Stufflebeam, D. L., & Zhang, G. (2017). *The CIPP evaluation model: How to evaluate for improvement and accountability. Guilford Publications.*
- Suprpto, A., Winarno, S., & Wijaya, C. (2021). Diversifikasi olahan komoditas lokal lereng Gunung Kawi guna meningkatkan nilai ekonomi masyarakat. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(2), 215–223.
- University of Maryland Baltimore. (2026). *Methods. Faculty Center for Teaching and Learning. University of Maryland Baltimore.*