

Pergeseran Tradisi *Nanakusa-Gayu* bagi Masyarakat Jepang Dewasa Ini

Isnin Ainie¹, Desy Irmayanti², Dika Bhakti Lesmana³

¹²³Universitas Dr. Soetomo, Surabaya, Indonesia

Email: [1isnin.ainie@unitomo.ac.id](mailto:isnin.ainie@unitomo.ac.id), [2desy.irmayanti@unitomo.ac.id](mailto:desy.irmayanti@unitomo.ac.id),
[3dikadbl@gmail.com](mailto:dikadbl@gmail.com)

Abstrak

Sesaat setelah berlalunya perayaan tahun baru (*oshogatsu*) di Jepang, sebuah tradisi turun temurun berupa penyajian hidangan *nanakusa-Gayu* terjadi. *Nanakusa-gayu* merupakan bubur beras yang secara khusus disajikan dengan mencampur tujuh macam dedaunan yang dianggap suci oleh orang Jepang. Ketujuh jenis daun tersebut antara lain daun *seri*, *nazuna*, *hakobera*, *suzuna*, *suzushiro*, *hotokenoza*, dan *gogyo*. Penelitian ini mendeskripsikan tentang tradisi menyantap hidangan *nanakusa-gayu* bagi masyarakat Jepang di era modern ini. Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan data berupa *tweet* dari media sosial twitter pada tanggal 7 Januari 2023. Hasil penelitian diketahui bahwa masih ada masyarakat Jepang yang melakukan tradisi menyantap bubur *nanakusa*. Akan tetapi, pergeseran tradisi di dalamnya terjadi, seperti bahan yang digunakan, waktu menyantap, cara memperoleh bahan, hingga anggota keluarga yang ikut menyantap bubur *nanakusa*. Di samping itu, keselarasan antara pelaksanaan tradisi *nanakusa-gayu* dengan harapan terhindar dari berbagai macam penyakit juga diketahui. Keselarasan ini salah satunya tidak terlepas dari aktivitas memetik sayuran muda yang menjadi inti dasar dari tradisi *nanakusa-gayu*. Aktivitas tersebut mengharuskan seseorang untuk terus bergerak menyisiri jalanan sambil mencari sayuran muda. Dengan bergerak, orang Jepang memiliki badan yang sehat, sehingga kebal dari serangan penyakit.

Kata Kunci: *nanakusa-gayu*; *oseichi ryouri*; *oshougatsu*; *tweet*.

Shifts in the Nanakusa-Gayu Tradition for Today's Japanese Society

Abstract

Shortly after the New Year celebration (*oshogatsu*) in Japan, there is a hereditary tradition of serving *nanakusa-gayu* dishes. *Nanakusa-gayu* is rice porridge especially served by mixing seven kinds of leaves that are considered sacred by the Japanese. The seven types of leaves include *seri*, *nazuna*, *hakobera*, *suzuna*, *suzushiro*, *hotokenoza*, and *gogyo* leaves. This research discusses the tradition of eating *nanakusa-gayu* dishes for Japanese society in this modern era. The method used in this study is descriptive qualitative with data in the form of tweets from social media twitter on January 7, 2023. The results of the research show that there are still many Japanese people who carry out the tradition of eating *nanakusa* porridge. However, there have been several shifts in tradition, such as the ingredients, when to eat, how to get the ingredients, to the members of the family who participate in eating the *nanakusa* porridge. In addition, it is also known that there is correlation between the implementation of the *nanakusa-gayu* tradition with the hope of avoiding various kinds of diseases. This correlation cannot be separated from the activity of picking baby vegetables which is the basic core of the *nanakusa-gayu* tradition. This activity requires a person to keep moving along the streets while looking for baby vegetables. By doing so, the Japanese will have a healthy body, so they are immune from

disease.

Keywords: *nanakusa-gayu; oseichi ryouri; oshougatsu, tweet.*

A. Pendahuluan

Setiap negara memiliki tradisi turun temurun yang unik dan menarik di dalam menyambut tahun baru. Jepang sebagai salah satu negara maju di dunia, hingga saat ini masih tetap berusaha mempertahankan tradisi budaya yang mulai tergerus seiring perkembangan zaman. Perayaan tahun baru di Jepang (*oshogatsu*) merupakan salah satu tradisi yang telah dilakukan oleh Masyarakat Jepang sejak ratusan tahun yang lalu. Pada saat tersebut, beberapa tradisi yang sering dilakukan antara lain mulai dari *osouji* (bersih-bersih rumah), mengirim *nengajo* (kartu ucapan), menikmati *oseichi ryouri* (masakan khas tahun baru), hingga menikmati *nanakusa-gayu* (bubur tujuh daun) sebagai penutupnya. Tradisi yang telah berjalan lama tersebut tampaknya masih terus dilakukan oleh masyarakat Jepang, hingga saat ini meskipun ada beberapa hal yang mengalami perubahan, salah satunya adalah tradisi menyantap bubur *nanakusa*.

Bubur *nanakusa* atau yang

disebut dalam bahasa Jepang *nanakusa-gayu*, merupakan bubur khusus yang disajikan di hari ke tujuh di awal tahun baru (Frontique Journal, 2020: 1). *Nanakusa-gayu* disebut juga *jinjitsu no sekku*. Dalam kepercayaan masyarakat Jepang, tujuh hari pertama digunakan untuk meramal hewan peliharaan. Menurut pendapat Sakai (2023: 1), kepercayaan ini berasal dari tradisi Tionghoa Kuno yaitu hari pertama adalah untuk meramal burung, hari kedua adalah anjing, hari ketiga adalah domba, hari keempat adalah babi, hari kelima adalah sapi, hari keenam adalah kuda, dan hari ketujuh adalah untuk meramal manusia. Oleh karena itu, hari ketujuh ini disebut dengan *jinjitsu* (人日), sedangkan *sekku* (節句) berarti perayaan atau tradisi. Jadi, *jinjitsu no sekku* adalah perayaan atau tradisi yang diadakan di hari ketujuh di bulan pertama. Tradisi ini dilakukan dengan menggunakan sistem penanggalan Gregorian.

1. Asal-Mula

Menurut Hakugaku Kodawari

Kurabu (2010: 46), awal tradisi menyantap bubur *nanakusa* merupakan sebuah kebiasaan yang berakar dari budaya Tionghoa Kuno. Kemudian, kebiasaan tersebut mulai menyebar di masyarakat dan menjadi sebuah perayaan di zaman Heian. Pada zaman Edo, tradisi ini diakui secara menyeluruh di penjuru Jepang dan dilakukan secara sakral tepatnya di era keshogunan Tokugawa. Semenjak itu, tradisi menyantap bubur *nanakusa* yang mulanya hanya dilakukan oleh masyarakat samurai (mulai dari keshogunan Tokugawa hingga ke *ronin*) akhirnya disebarluaskan ke masyarakat umum, sehingga di tanggal tujuh bulan pertama, baik bangsawan maupun masyarakat sekuler mulai menyantap bubur *nanakusa*.

Kebiasaan menyantap bubur *nanakusa* di hari ketujuh di bulan pertama dilakukan di pagi hari. Hal ini sudah dilakukan semenjak zaman Edo (Harutake, 2007: 50; Sakai 2023: 4). Namun, Tokio (2023: 14) mengungkapkan bahwa awalnya bubur *nanakusa* disantap di tanggal 15 Januari. Tetapi, kebiasaan itu mengalami perubahan dan sekarang

dimakan pada tanggal 7 Januari.

Sakai (2023: 1) menjelaskan hal lain terkait asal mula tradisi *nanakusa*. Tradisi *nanakusa* ini berawal dari tradisi memetik sayuran muda dari salju pada saat tahun baru yang disebut *wakana tsumi*. Sayur-sayuran muda ini merupakan sayur-sayuran muda yang ada di musim semi. Namun, jika dilihat berdasarkan penanggalan lunar (bulan), tanggal 7 Januari sudah masuk ke dalam awal Februari. Fase ini ditandai dengan fenomena berupa keberadaan sayur-sayuran segar yang jumlahnya hanya sedikit. Meski demikian, ketujuh sayuran ini tetap dapat diperoleh di sepanjang jalan atau pinggir-pinggir sawah saat masih musim salju.

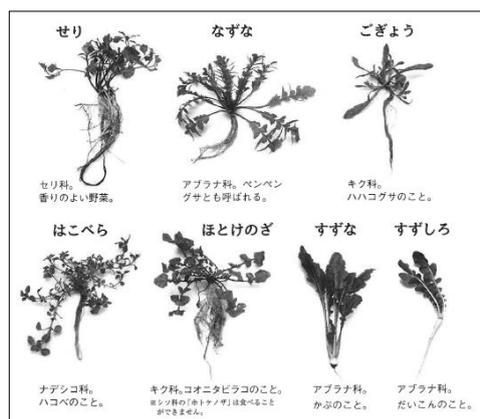
Pada dasarnya, aktivitas yang dilakukan ketika *wakana tsumi* (memetik sayuran muda) tidak lain adalah bertujuan untuk menggerakkan anggota tubuh dengan cara keluar rumah. Hal ini dilakukan agar orang Jepang tidak menyusut (berdiam diri) dalam suhu yang dingin. Dengan aktivitas ini, tubuh akan bergerak sambil bermandikan sinar matahari pagi secara otomatis. Sakai (2023: 1) berpendapat bahwa

untuk mendapatkan tujuh jenis sayuran merupakan hal yang sulit. Akibatnya, ia tidak memperlakukan jumlah jenis sayuran yang diperoleh, meski itu hanya satu jenis saja. Ia menambahkan bahwa untuk mendapatkan sayuran muda, hendaknya ketika berjalan melihat sekeliling pinggir jalan dan sawah dengan seksama. Dengan aktivitas itu saja, seseorang sudah berkeringat dan merasakan lapar. Artinya, meski tidak berhasil mendapatkan ketujuh jenis sayuran tersebut, hal itu bukanlah menjadi suatu persoalan.

2. Sayuran Tujuh Rupa

Bubur *nanakusa* disajikan dengan mencampur tujuh jenis sayur di dalamnya. Hal ini sesuai dengan nama bubur itu sendiri, *nanakusa* (七草). *Nana* berarti tujuh, *kusa* berarti rumput yang diidentikkan dengan sayuran, sehingga ada yang menyebut bubur *nanakusa* dengan sebutan *nanashugayu*. Tujuh macam sayuran yang biasa digunakan sebagai bahan baku bubur *nanakusa* yaitu 1) セリ *seri* (*water celery/parsley* Jepang); 2) ナズナ *nazuna*

(*shepherd's purse/rumput penpen*); 3) ゴギョウ *gogyou* (*cudweed/rumput hahago*); 4) ハコベラ *hakobera* (*chickweeds*); 5) ホトケノザ *hotokenoza* (*henbit*); 6) スズナ *suzuna* (*turnip/ daun kabu*); 7) スズシロ *suzushiro* (*radish/daun lobak*) (Tokio, 2017: 14-15; JITCO, 2023: 9). Ketujuh sayuran tersebut tentunya dipilih dan dipetik ketika masih muda.



Gambar 1. Tujuh macam sayur pada bubur *nanakusa*.

Jenis sayuran yang digunakan ke dalam campuran bubur *nanakusa* yang bervariasi, membuat makanan ini dianggap sebagai halnya tradisi mengonsumsi vitamin secara aktif (Sakai, 2023: 1). Hal ini tentu tidak berlebihan karena bubur *nanakusa* memiliki kandungan gizi yang baik untuk tubuh. Meskipun tradisi

menyantap *nanakusa* memiliki nilai esensi kesehatan yang baik, Sakai menyebutkan bahwa tradisi *nanakusa* ini tidak hanya sekadar menyantap bubur dengan banyak macam sayuran. Lebih dari itu, esensi utama dari tradisi *nankusa-gayu* adalah tradisi memetik sayuran muda atau *wakana-tsumi* (若菜摘み).

Di samping itu, dengan menyantap berbagai macam sayuran yang ada di bubur *nanakusa*, orang Jepang berharap agar mereka dapat terhindar dari berbagai penyakit di sepanjang tahun tersebut (Harutake, 2007: 50; Sakai (2023: 1). Selain itu, seseorang yang mempertahankan tradisi memakan daun yang baru dipetik dipercaya akan dapat menjalani kehidupan yang sehat dan selamat tanpa terkena penyakit. Tidak itu saja, bubur *nanakusa* yang bersifat ringan dipercaya baik untuk pencernaan, sehingga tradisi ini dilakukan pada hari ketujuh dengan tujuan agar lambung dapat beristirahat setelah banyak menyantap makanan berat di tahun baru. Selain itu, bubur ini dapat memulihkan kondisi tubuh dari rasa lelah.

Penelitian yang berkaitan dengan tradisi *nanakusa* ini terdapat pada dua penelitian terdahulu ini. Pertama, penelitian Choi, *et al* yang berjudul *Nougakukei Daigakusei to Shinbun Kiji ni Miru Nanakusa ni Kansuru Chishido* di dalam jurnal JJSPR vol. 2 no. 2 tahun 2003. Hasil penelitian menyebutkan bahwa pengetahuan tentang *nanakusa* bagi mahasiswa pertanian di Jepang hanya 2,9% untuk mahasiswi dan 0.5% untuk mahasiswa, dan tidak ada perbedaan pengetahuan antara mahasiswa yang berasal dari desa maupun yang berasal dari kota.

Kedua, penelitian Aditya, *et al* yang berjudul *Filosofi Hidangan pada Perayaan Chunjie dan Oshogatsu*. Penelitian ini diterbitkan di Jurnal Paramasastra vol. 10 no. 1 tahun 2023. Hasil penelitian diketahui bahwa setiap hidangan pada kedua perayaan tersebut mengandung filosofi budaya Jepang yang sangat mendalam yang memaknai kehidupan yang akan datang.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini membahas tentang pergeseran tradisi *nanakusa-gayu* pada masyarakat Jepang dewasa ini

dengan menggunakan data berupa *tweet* (kicauan) dalam internet. Selanjutnya, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang tradisi menyantap hidangan *nanakusa-gayu* bagi masyarakat Jepang di era modern ini. Lalu, manfaat yang diperoleh dalam artikel penelitian ini yakni, menambah wawasan tentang perilaku masyarakat Jepang dewasa ini terhadap tradisi *nanakusa*.

Sebagai informasi penjas, *tweet* tersebut berkaitan dengan *nanakusa* pada tanggal 7 Januari 2023. *Tweet* digunakan karena berisi tulisan status pengguna twitter yang singkat dengan menggunakan tanda tagar (#) untuk menandai topik yang dibicarakan, sehingga memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data.

B. Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif (Bogdan dan Taylor, dalam Moleong, 2016: 4). Metode kualitatif ini digunakan karena peneliti melakukan penelitian secara ilmiah. Lalu, metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan

filosofi tradisi *nanakusa-gayu* baik secara makna maupun harapan bagi yang memakannya.

2. Sumber Data dan Data

Sumber data penelitian ini adalah media sosial Twitter. Data berupa *tweet* (kicauan) masyarakat Jepang pengguna media sosial Twitter pada tanggal 7 Januari 2023 yang memiliki kebiasaan menyantap *nanakusa-gayu*. Data tersebut berwujud kata-kata atau kalimat yang berkaitan dengan *nanakusa-gayu*.

3. Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini ada 6. Pertama, mencari *tweet* dengan kata kunci #七草粥 *nanakusagayu* dalam Twitter. Kedua, membatasi *tweet* yang diposting tanggal 7 Januari 2023. Ketiga, mengumpulkan 15 *tweet* teratas. Keempat, mencatat nama akun yang mengirim *tweet* dan akun yang mengomentari isi *tweet* tersebut. Kelima, mengelompokkan akun yang memakan dan yang tidak menyantap bubur *nanakusa*. Keenam, mencatat pergeseran tradisi menyantap bubur *nanakusa*.

4. Prosedur Analisis Data

Langkah analisis data dalam penelitian ini ada 4. Pertama, mengidentifikasi tradisi masyarakat Jepang era modern dalam menyantap bubur *nanakusa* melalui data yang ada. Kedua, mengidentifikasi pergeseran tradisi yang ada pada data berdasarkan waktu menyantap bubur *nanakusa*, jenis bahan atau sayuran yang dipakai, cara memperoleh bahan atau sayuran, dan anggota keluarga yang ikut menyantap bubur *nanakusa*. Ketiga, mengidentifikasi harapan yang diinginkan ketika menyantap bubur *nanakusa*. Keempat, mengidentifikasi data yang tidak merayakan tradisi menyantap bubur *nanakusa*.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Tradisi *Nanakusa-Gayu* di Tahun 2023

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, masyarakat Jepang diketahui masih melakukan tradisi menyantap bubur *nanakusa* pada hari ke tujuh di bulan Januari. Mereka sebagian besar menyantap bubur *nanakusa* untuk sarapan di pagi hari. Hal ini sama dengan tradisi aslinya. Berikut adalah contoh data yang

menyatakan orang Jepang menyantap bubur *nanakusa* di pagi hari.

Data 1



Gambar 2. Data 1.

@imamuxm
朝 七草粥を食べました。
Asa nanakusa-gayu wo tabemashita.
'Pagi sudah memakan bubur *nanakusa*.'

Data 2



Gambar 3. Data 2.

@maromaro3580
今朝は七草粥食べて仕事へ行ってきました〜
Kesa wa nanakusa-gayu tabete shigoto e itte kimashita.
'Tadi pagi pergi bekerja setelah makan bubur *nanakusa*.'

Kedua data di atas menunjukkan masyarakat Jepang yang bercerita tentang aktivitas mereka di pagi hari, yaitu menyantap bubur *nanakusa*. Pada data pertama, pemilik akun secara jelas menceritakan telah menyantap bubur tersebut di pagi hari. Sebaliknya, data kedua menunjukkan aktivitasnya yang

setelah memakan bubur *nanakusa* segera berangkat kerja.

Selanjutnya, bahan-bahan yang digunakan untuk membuat bubur *nanakusa*. Berkaitan dengan hal ini, bahan yang digunakan pun masih tetap sama, yakni sayur-sayuran muda di musim semi, seperti *seri*, *nazuna*, *gogyou*, *hakobera*, *hotokenoza*, *suzuna*, *suzushiro*.

Data 3



Gambar 4. Data 3.

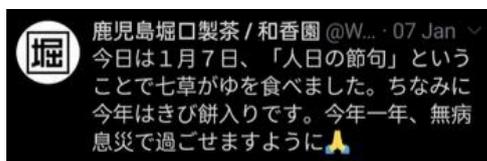
七草の日／日本伝統
全部並べてみました。左から、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、なずな、ごぎょう、せり
#七草がゆ #七草の日 #日本伝統
Nanakusano Hi/ Nihon Dentou
Zenbu narabete mimashita. Hidari kara, hakobera, hotokenoza, suzuna, suzushiro, nazuna, gogyou, seri.
Nanakusa-gayu # *Nanakusa no Hi* # *Nihon Dentou*
'Hari Nanakusa/ Tradisi Jepang
Mencoba menjajarkan semuanya. Dari kiri, *chickweeds*, *henbit*, *turnip*, *radish*,

shepherd's purse, *cudweed*, *water celery*
#buburnanakusa #harinanakusa
#tradisiJepang'

Data ketiga menunjukkan aktivitas pemilik akun yang menata tujuh sayuran yang akan diolah menjadi bubur *nanakusa*. Jika diperhatikan, pemilik akun tersebut melakukan hal yang sama seperti orang Jepang zaman dahulu yang memiliki kebiasaan menata sayuran di atas tempayan satu hari sebelum sayuran tersebut dimasak (tanggal 6 Januari). Dengan demikian, orang Jepang yang melakukan tradisi lama dapat dikatakan masih ada. Hanya saja, data tersebut tidak tertulis dengan jelas apakah sayuran tersebut dibiarkan dalam posisi yang sama seperti itu atau foto di atas hanya untuk sebuah konten belaka.

Di samping itu, bubur *nanakusa* disantap oleh masyarakat Jepang seiring dengan harapan yang dipanjatkan oleh mereka. Pada umumnya, mereka berdoa dan berharap agar terhindar dari penyakit selama satu tahun ke depan.

Data 4



Gambar 5. Data 4.

今日は1月7日、「人日の節句」ということで七草がゆを食べました。ちなみに今年はきび餅入りです。今年一年、無病息災で過ごせますように
Kyou wa ichi gatsu nanoka, 'Jinjitsu no sekku' to iu koto de nanakusa-gayu wo tabemashita. Chinamini kotoshi ichinen wa kibimochi hairi desu. Kotoshi ichinen, mbyousokusai de sugosemasu youni
'Hari ini tanggal 7 Januari, saya makan bubur *nanakusa* karena merupakan hari 'Perayaan Jinjitsu'. Ngomong-ngomong, tahun ini saya memasukkan *kibimochi*. Berharap bisa melalui satu tahun ini dengan terhindar dari berbagai penyakit'

Data 5



Gambar 6. Data 5.

朝ごはん
七草粥
無病息災を願って
Asa gohan
Nanakusa gayu
Mbyousokusai o negatte
'Makan pagi'
'Bubur *Nanakusa*'
'Berharap terhindar dari berbagai penyakit'

Berdasarkan data di atas, harapan

yang dipanjatkan ketika makan bubur *nanakusa* juga masih sama seperti nenek moyang mereka dahulu, yaitu berharap terhindar dari segala penyakit. Doa dan harapan tersebut adalah yang paling banyak tertulis dalam cuitan masyarakat Jepang pada saat tradisi *nanakusa* ini berlangsung. Namun, selain mendoakan diri sendiri, orang Jepang yang menyantap bubur *nanakusa* diketahui juga mendoakan hal serupa untuk teman atau kerabatnya, seperti yang dilakukan oleh pemilik akun @lovecrea0709 di bawah ini.

Data 6



Gambar 7. Data 6.

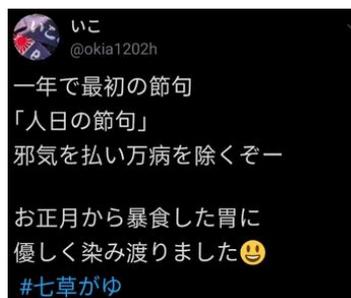
私も食べたよ
にゃんたろうくんの無病息災を願っています
Watashimo tabetayo Nyantarou-kun no mbyousokusai wo negatte imasu
'Aku juga makan, aku berharap Nyantaro terhindar dari berbagai penyakit'

Pemilik akun tersebut sebelumnya mengomentari *tweet* kerabat/temannya, @kabukinyantaro. *Tweet* atau cuitan tersebut berisi cerita bahwa ia telah memakan bubur

nanakusa. Oleh karena itu, pemilik akun @lovecrea0709 pun turut memberi komentar bahwa ia juga telah memakan bubur *nanakusa*. Di kalimat selanjutnya, harapan kesehatan yang ditujukan kepada teman/kerabat akun @lovecrea0709, *Nyantarou-kun no mubyousokusai wo negate imasu* ‘Aku berharap Nyantaro terhindar dari berbagai penyakit’ pun muncul. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa doa atau harapan yang dipanjatkan tidak hanya berlaku untuk diri sendiri, namun dapat juga berlaku untuk teman/kerabat yang juga menyantap bubur *nanakusa*.

Harapan lainnya yang lebih khusus, yang juga berkaitan dengan kesehatan yaitu menghilangkan rasa dingin terdapat dalam data *tweet* sebagai berikut.

Data 7



Gambar 8. Data 7.

一年で最初の節句 「人日の節句」
風邪を払い万病を除くぞー
お正月から暴食した胃に優しく深み
渡りました

Ichinen de saisho no sekku Jinjitsu no Sekku Kaze wo harai manbyou wo fuseguzo Oshougatsu kara boushoku shita i ni yasashiku fukami watarimashita

‘Festival musiman pertama dalam setahun, yaitu “*Jinjitsu no Sekku*” akan mengusir pilek dan menyembuhkan segala penyakit, loh’

‘Itu masuk secara perlahan ke dalam perutku, yang sudah terisi banyak makanan sejak Tahun Baru’

Data 7 di atas dapat diketahui bahwa orang Jepang merasa kedinginan ketika perayaan tradisi bubur *nanakusa* ini berlangsung. Hal tersebut merupakan hal yang lumrah, mengingat negara Jepang masih mengalami musim salju pada bulan Januari. Cuitan *kaze wo harai* ‘menghilangkan rasa dingin’ menunjukkan bahwa bubur *nanakusa* yang disajikan dalam kondisi hangat mampu mengusir rasa dingin sehingga mampu mengusir penyakit yang mudah melanda akibat cuaca dingin.

Selain berharap agar terhindar dari berbagai penyakit, orang Jepang meyakini bahwa dengan menyantap bubur *nanakusa* dapat mengistirahatkan lambung dari

makanan berat ketika tahun baru (*oseichi*) yang telah dikonsumsi beberapa hari sebelumnya. Berikut contoh data *tweet*-nya.

Data 8



Gambar 9. Data 8.

@kagishippo_tw
お正月は美味しいものたくさん食べたかな？今日は七草粥で胃を休めてね。

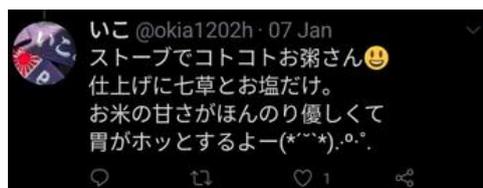
Oshougatsu wa oishii mono takusan tabetakana? Kyou wa nanakusa-gayu de i wo yasumetene

‘Aku sepertinya sudah memakan banyak makanan manis awal Tahun Baru kemarin. Hari ini kuistirahatkan lambungku dengan memakan bubur *nanakusa*.’

Data 8 di atas menunjukkan bahwa orang Jepang banyak menyantap makanan enak saat tahun baru. Makanan enak yang dimaksud adalah *oseichi* yang pada umumnya berisi makanan berat dengan sedikit sayuran. Untuk menetralkan lambung dari makanan-makanan berat tersebut, orang Jepang menyantap bubur *nanakusa*. Mereka berharap bubur *nanakusa* mampu mengistirahatkan kerja lambung yang harus bekerja berat pada beberapa hari sebelumnya.

Cuitan kalimat “*Kyou wa nanakusa de i wo yasumetene.*” ‘Hari ini kuistirahatkan lambungku dengan memakan bubur *nanakusa*’. Hal itu menunjukkan suatu perintah yang mengandung harapan agar lambung benar-benar dapat beristirahat dengan cara menyantap sejenis makanan yang ringan dicerna seperti bubur *nanakusa*.

Data 9



Gambar 10. Data 9.

@okia1202h
ストーブでコトコトお粥さん:D 仕上げに七草とお塩だけ。お米の甘さがほんのり優しくて胃がホッとするよー(*~*)..°.

Sutoobu de kotokoto ogayusan shiageni nanakusa-gayu to oshio dake okome no amasa ga honnori yasashikute i ga hotto suru yo

‘Aku memasak bubur di atas kompor berapi kecil hanya dengan menggunakan *nanakusa* dan garam.’

‘Rasa manis nasinya terasa lembut, dan membuat lambungku merasa nyaman.’

Data 9 di atas diketahui bahwa pemilik akun @okia1202h menyantap bubur *nanakusa* dengan tujuan agar melegakan lambung. Bubur *nanakusa* dengan tekstur yang lembut tentunya mampu meringankan

kinerja lambung ketika mencerna makanan, sehingga hal tersebut dianggap melegakan lambung. Tentu saja, hal ini masih berkaitan dengan *oseichi* yang dikonsumsi pada awal hari-hari tahun baru.

Di samping itu, pandemi yang melanda dunia sejak tahun 2019 tampaknya juga membawa pengaruh bagi masyarakat Jepang yang menyantap bubur *nanakusa*. Berdasarkan data yang terkumpul, doa dan harapan yang dipanjatkan masyarakat Jepang agar terhindar dari virus *corona* ditemukan. Salah satu cara menghalau dua virus tersebut adalah dengan menyantap bubur *nanakusa*, seperti pernyataan dalam data *tweet* berikut.

Data 10



Gambar 11. Data 10.

昨日食べた。コロナとインフルに気を付けて今年1年健康に。

Kinou tabeta. Korona to infuru ni ki wo tsukete kotoshi ichinen kenkouni.

‘Aku sudah makan itu kemarin. Hati-hati dengan korona dan flu, dan tetap jagalah kesehatan untuk tahun ini.’

Berdasarkan data-data yang telah dipaparkan, masyarakat Jepang

modern diketahui menjalankan tradisi *nanakusa* seperti halnya yang dilakukan oleh masyarakat Jepang di zaman Edo. Mereka menyantap bubur ini di pagi hari tepat di hari ketujuh di bulan pertama dengan harapan agar terhindar dari penyakit selama satu tahun ke depan. Akan tetapi, masyarakat Jepang yang menjalankan tradisi ini sesuai dengan aslinya ketika di zaman Edo tidaklah semuanya. Pergeseran tampak terjadi ketika masyarakat Jepang menjalankan tradisi ini di awal tahun 2023 dalam paparan berikut ini.

2. Pergeseran Tradisi Menyantap Bubur *Nanakusa*

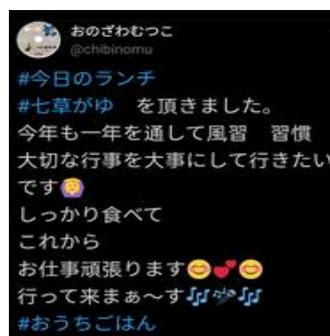
Telah dijelaskan di atas, bubur *nanakusa* disantap di pagi hari. Selain itu, bubur *nanakusa* menggunakan tujuh macam sayuran muda yang diperoleh dengan cara memetik di pinggir jalan atau di sekitar tanggul sungai (Harutake, 2007: 50; Sakai 2023: 1-4; Tokio, 2017: 14-15). Namun, berdasarkan data yang diperoleh, beberapa masyarakat ada yang tidak melakukan tradisi sesuai dengan tradisi asli bubur *nanakusa*. Beberapa fenomena terkait

pergeseran tradisi menyantap bubur *nanakusa* yang dilakukan oleh masyarakat Jepang di awal tahun 2023 ini meliputi 1) waktu menyantap bubur, 2) pemakaian bahan baku, 3) cara memperoleh bahan, dan 4) anggota keluarga yang ikut menyantap. Berikut penjelasannya.

a. Pergeseran Waktu penyajian

Pergeseran tradisi menyantap *nanakusa* yang pertama adalah terkait waktu. Berdasarkan teori dari Harutake (2007: 50) dan Sakai (2023: 4), mulanya bubur *nanakusa* dikonsumsi sebagai menu sarapan di pagi hari. Namun, beberapa masyarakat Jepang menyantapnya ketika siang hari bahkan ada pula yang menyantapnya sebagai menu makan malam berdasarkan data yang diketahui di tahun baru 2023. Berikut datanya.

Data 11



Gambar 12. Data 11.

#今日のランチ #七草粥をいただきました。今年も一年を通じて風習習慣大切な行事を大切にしていきたいです。しっかり食べてこれからお仕事頑張ります。行ってきまあ〜す

#おうちごはん

#Kyou no ranchi #Nanakusa-gayu wo itadakimashita. Kotoshi mo ichinen wo tooshite fuushuu shuukan taisetsuna gyouji wo daiji ni shite ikitai desu. Shikkari tabete Korekara oshigoto ganbarimasu. Ittekimaa~su.

‘#makansianghariini

‘Aku sudah makan #bubur *nanakusa*.’

‘Aku ingin menghargai peristiwa-peristiwa penting dalam “adat/kebiasaan” sepanjang tahun ini.’

‘Makanlah yang baik dan teratur’

‘Mulai sekarang, aku akan melakukan yang terbaik. Pergi dulu~!’

#makananrumahan’

Data 11 di atas diketahui bahwa ada masyarakat Jepang yang menyantap bubur *nanakusa* di siang hari sebagai makan siang. Hal ini terlihat dari cuitan yang menyatakan *kyou no ranchi* ‘makan siang hari ini’. Kata *ranchi* memiliki makna yang jelas, yakni makan siang dari kata

lunch, dan orang Jepang biasanya makan siang antara pukul 12.00 hingga pukul 13.00 siang.

Berbeda dengan data 11, pada data 12 di bawah ini menunjukkan bahwa pemilik akun @koharu33 menyantap bubur *nanakusa* bukan pada siang hari. Akan tetapi, bubur *nanakusa* dikonsumsi di malam hari. Berikut uraian cuitannya.

Data 12



Gambar 13. Data 12.

わが家年に一度?!の晩ごはんのお粥
☺️胃腸休まったはずですThanks
Waga uchi toshi ni ichido?! No bangohan ni okayu Ichou yasumatta hazu desu Thanks
'Makan malam di rumah kali ini adalah bubur.'
'Baik untuk pencernaan'. 'Terima kasih'.

Data di atas diketahui bahwa pergeseran tradisi dalam menyantap *nanakusa* adalah tidak terikat dengan waktu lagi. Oleh karena, masyarakat Jepang ada yang menyantap bubur ini di waktu malam sebagai makan malam mereka. Bubur *nanakusa* yang disantap di malam hari merupakan temuan yang tak terduga, karena rentang waktu antara pagi dan malam

cukup lama. Hal ini tentu berbeda dengan bubur *nanakusa* yang disantap di siang hari, karena peneliti beranggapan bahwa masyarakat Jepang yang menyantap bubur *nanakusa* di siang hari adalah mereka yang tidak sempat sarapan atau mereka yang memang dengan sengaja melewatkan jam sarapan pagi mereka.

b. Pergeseran Pemakaian Bahan Baku

Selanjutnya adalah berkaitan dengan bahan baku yang dipakai dalam membuat bubur *nanakusa*. Seperti yang telah dijabarkan oleh Tokio (2017:14-15), bubur *nanakusa* menggunakan tujuh macam sayuran yaitu, 1) セリ *seri* (*water celery*); 2) ナズナ *nazuna* (*shepherd's purse*); 3) ゴギョウ *gogyou* (*cudweed*); 4) ハコベラ *hakobera* (*chickweeds*); 5) ホトケノザ *hotokenoza* (*henbit*); 6) スズナ *suzuna* (*turnip*); 7) スズシロ *suzushiro* (*radish*). Akan tetapi, berdasarkan data yang diperoleh, masyarakat Jepang ada yang menggunakan bahan lainnya seperti sayur kecambah (*moyashi*), kubis (*kyabetsu*), dan bawang (*ninniku*),

seperti data berikut.

Data 13



Gambar 14. Data 13.

髭さんの七草粥 🍜 ラーメン二郎、目黒店。2023年の麺始め 🍜 小麦、もやし、キャベツ、にんにく・・・ ホロホロ豚? 🍜 とにかくうまい 👍
Hige san no nanakusa-gayu ramen Jirou, meguroten. 2023nen no menhajime komugi, moyashi, kyabetsu, ninniku horohoro buta? Tonikaku umai
'Bubur *nanakusa* Hiro san.'
'Ramen Jirou di Meguro.'
'Mie pertama di tahun 2023.'
'Gandum, kecambah, kubis, bawang putih.... babi Horohoro?' 'Pokoknya enak.'

Pada data 13 di atas, pemilik akun @ppp55ppp1 membuat bubur *nanakusa*, namun tidak ada satu sayur pun yang memenuhi kriteria sayur *nanakusa-gayu*. Sayuran *nanakusa* yang lebih banyak berwarna hijau segar diganti dengan sayuran berwarna putih seperti *moyashi* (kecambah), *kyabetsu* (kubis), dan *ninniku* (bawang putih). Tidak itu

saja, pemilik akun juga menambahkan irisan daging segar di atasnya, seperti gambar 14 di atas. Hal ini tentu menjadi pergeseran tradisi yang unik, karena meskipun sama-sama menggunakan sayur, namun warna hijau sayur yang segar yang biasa tampak pada tampilan penyajian bubur *nanakusa* tidak dijumpai dalam bubur *nanakusa* kreasi baru tersebut.

c. Pergeseran Cara Memperoleh Bahan

Pergeseran ketiga adalah pergeseran mengenai cara orang Jepang memperoleh bahan-bahan untuk membuat bubur *nanakusa*. Sakai (2023: 1) menjelaskan bahwa tradisi bubur *nanakusa* berawal dari tradisi *wakana-tsumi* (memetik sayuran muda). Jadi, poin utama dalam tradisi bubur *nanakusa* yakni, orang Jepang harus memetik sendiri tujuh macam sayuran muda untuk dijadikan bubur *nanakusa*. Selain itu, sayur yang telah diperoleh juga harus diletakkan di atas tempayan (telenan) satu hari sebelum tradisi dilaksanakan, yaitu tanggal 6 Januari. Berdasarkan hasil data, masyarakat Jepang yang membeli sayuran

nanakusa secara instan dari swalayan ditemukan. Sayuran tersebut sudah ada di dalam kemasan siap diolah (instan), seperti pada data *tweet* berikut.

Data 14



Gambar 15. Data 14.

春の七草は芹（せり）薺（なずな）
御形（ごぎょう）繁縷（はこべら）
仏の座（ほとけのざ）菘（すずな）
蘿蔔（すずしろ）です

Natsu no nanakusa wa seri, nazuna, gogyo, hakobera, hotokenoza, suzuna, suzushiro desu

‘Bubur *nanakusa* di musim semi adalah *parsley* Jepang, rumput *penpen*, rumput *hahago*, *hakobera*, *hotokenoza*, daun *kabu*, *suzushiro*.’

Data 14 menunjukkan bahwa ada masyarakat Jepang yang mendapatkan bahan baku *nanakusa* secara instan. Oleh karena, pada gambar 15 di atas, sayur-sayuran yang dikemas rapi ke dalam kotak transparan terlihat. Tidak itu saja, dalam tutup kotak tersebut juga

tertempel keterangan nama ketujuh sayuran yang ada di dalamnya. Dengan demikian, peneliti menganggap bahwa bahan baku bubur *nanakusa* telah tersedia di swalayan-swalayan Jepang, sehingga masyarakat Jepang tidak perlu lagi bersusah payah mencari dan memetik tujuh macam sayuran.

d. Pergeseran Anggota Keluarga yang Turut Menyantap

Pergeseran keempat adalah berkaitan dengan anggota keluarga yang ikut menikmati sajian bubur *nanakusa*. Di tahun 2023 ini, tidak hanya manusia saja yang menyantap bubur *nanakusa*, hewan peliharaan pun juga diketahui turut menyantapnya. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, tiga pemilik akun diketahui memberikan bubur *nanakusa* kepada hewan peliharaannya. Dari data diketahui, dua jenis hewan peliharaan yang turut menikmati bubur *nanakusa* adalah anjing dan kucing, seperti data *tweet* berikut.

Data 15



Gambar 16. Data 15.

今年も一年の無病息災を願って
七草がゆをいただきました😊

せり❀なずな❀ごごよう❀
はこべら❀ほとけのざ❀
すずな❀すずしろ❀

❀あたちのは特別ササミ入り❀❀
勢い余って器を落っこしちゃった
*Kotoshi mo ichinen no mubyō sokusai
wo negatte nanakusa-gayu wo
itadakimashita Seri, Nazuna, Gogyō,
Hakobera, Hotokenoza, Suzuna,
Suzushiro Atachino wa tokubetsu
sasamiiri ikioiamatte utsuwa wo
okkotoshichatta*

‘Tahun ini pun (dengan) makan bubur.’
‘Nanakusa dan berdoa agar terhindar dari penyakit.’

‘Parsley Jepang, rumput penpen, rumput
*hahago, hakobera, hotokenoza, daun
kabu, suzushiro.*

‘Buat Atachi yang ada potongan ayam
spesial.’

‘Saking senangnya sampai
menumpahkan mangkuk.’

Pada data 15, seekor anjing jenis
Pomeranian tampak sekali sedang

menyantap bubur *nanakusa*. Akun
twitter tersebut adalah seekor anjing
yang dikelola oleh pemiliknya. Akun
tersebut menceritakan bahwa jika
anjing tersebut menyantap bubur
nanakusa

七草がゆをいただきました

“*Nanakusa-gayu wo itadakimashita*”

‘Aku makan bubur *nanakusa*’. Lalu,
pemilik anjing menambahkan
potongan ayam spesial khusus
untuknya.

Data 16



Gambar 17. Data 16.

七草粥ならぬフリーズドライの粥に
梅干しと切りミツバをいれたもの
仕方ない痛み上がりにつき許されて
ドアップ行きますっせ
なーんてニャン相悪し
では、おやすみなさいませ

Nanakusagayu naranu furizu dorai no okayu ni umeboshi to kiri mitsuba wo ireta mono

Shikatanai itami agari ni tsuki yurusarete Doappu ikimasse

Naante nyan souoshi

Dewa, oyasuminasaimase

‘Ini bukan bubur *nanakusa*, tapi asinan plum dan potongan ikan *mitsuba* yang dimasukkan ke dalam bubur instan.’

‘Apa boleh buat, aku ga bisa menahan sakit.’

‘(Tapi) Aku akan ikut berpartisipasi di festival Do-Appu.’

‘Kenapa Nyan berwajah masam.’

‘Baiklah, selamat istirahat.’

Pada data 16 pemilik akun @osumike21 diketahui turut merayakan tradisi bubur *nanakusa*. Meski, ia tidak membuat bubur *nanakusa* yang penuh dengan berbagai macam sayur. Ia hanya menyajikan bubur instan yang diberi potongan *mistuba* dan asinan buah plum. Pemilik akun tersebut tampaknya juga memberikan bubur itu kepada kucingnya, Nyan, yang akan ia ikutsertakan ke dalam kontes kucing. Bagi pemilik akun @osumike21, Nyan dianggap sebagai anggota keluarganya sendiri. Apabila tuannya sakit, kucing tersebut juga ikut merasakan sedih, sebagaimana cuitan ニャン相悪し “Nyan souoshi” ‘Nyan berwajah masam’. Cuitan ini dapat

menggambarkan kedekatan hubungan kucing dengan tuannya yang ikut merasakan rasa sakit yang dialami tuannya.

Data 17



Gambar 18. Data 17.

食べたにゃん。にゃんちゃんの無病息災、お祈りしてます。

Tabeta Nyan. Nyan-chan no mbyousokusai, oinori shitemasu.

‘Nyan yang sudah makan. Aku berdoa, (supaya) Nyan-chan terhindar dari penyakit.’

Data 17 di atas menunjukkan bahwa tidak hanya seorang pemilik saja yang menganggap hewan peliharaannya sebagai anggota keluarga. Namun, kerabat dekat pun juga menganggap hewan peliharaan layaknya anggota keluarga juga. Hal ini dikarenakan pemilik akun @neneko_july turut mendoakan hewan peliharaan kerabatnya agar terhindar dari penyakit layaknya ia mendoakan dirinya sendiri atau anggota keluarga.

Kedekatan hewan peliharaan

dengan majikannya sudah menjadi hal yang biasa di Negara Jepang. Bahkan, tidak sedikit dari mereka yang menganggap hewan peliharaan sebagai anak sendiri yang mendapat perawatan maksimal mulai dari pakaian, makanan hingga sesi foto dan sesi pijat. Jumlah populasi hewan peliharaan pun lebih banyak dari pada jumlah anak.

Japanese Station melansir populasi anak-anak Jepang usia di bawah 15 tahun hanya sekitar 16.6 juta, sedangkan jumlah hewan peliharaan mencapai lebih dari 22 juta (Anya, 2021). Noviana (2018: 6) juga menyebutkan bahwa keberadaan hewan peliharaan bagi masyarakat Jepang dianggap sebagai pengganti kehadiran teman, anggota keluarga, bahkan anak kandung (*human substitute*). Dengan demikian, orang Jepang dapat dipahami telah menganggap hewan peliharaan sebagai bagian dari diri mereka, sehingga ketika mereka melaksanakan tradisi *nanakusa*, maka hewan peliharaannya pun juga ikut menyantap bubur tersebut.

3. Keselarasan antara Tradisi dan

Harapan

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, ketika masyarakat Jepang menyantap bubur *nanakusa* ini, mereka tidak sekadar menjalankan tradisi yang telah turun temurun dari nenek moyang mereka. Lebih dari itu, mereka memiliki harapan yang kuat dengan menjalankan tradisi ini agar terhindar dari penyakit dan mendapatkan kesehatan selama satu tahun ke depan. Selain itu, masyarakat Jepang juga memercayai bahwa bubur *nanakusa* dapat mengistirahatkan lambung dari makanan berat seperti *oseichi* yang dimakan saat tahun baru.

Harapan tersebut tampaknya tidak sekadar harapan yang mengada-ada. Pemikiran logis yang dapat dijabarkan di dalamnya pun ada. Pertama, bubur *nanakusa* dipercaya dapat mengistirahatkan perut. Seperti diketahui, masyarakat Jepang memiliki tradisi menyambut tahun baru dengan berpesta bersama keluarga dan kerabat. Sajian makanan yang dihidangkan adalah *oseichi ryouri*, yakni hidangan mewah yang terdiri dari berbagai macam makanan warna-warni yang dimasak

sedemikian rupa sehingga dapat bertahan lama. Jenis makanan yang disajikan dalam *oseichi ryouri* adalah *kamaboko, kinton, datemaki, buri no teriyaki, renkon, satoimo, tofu, kouhaku namasu, su renkon, ozoni, toshikoshi soba, dan kaninabe* (Aditya, et al, 2023: 6 dan 14). Masyarakat Jepang menganggap makanan-makanan tersebut adalah makanan berat yang penuh dengan kalori namun minim serat. Terlebih lagi, makanan tersebut dikonsumsi selama beberapa hari di awal tahun baru, sehingga orang Jepang merasa perlu mengistirahatkan perut sejenak.

Di dalam cara penyajian bubur *nanakusa*, beras dimasak hanya menggunakan sejumlah air yang banyak dan sejumlah garam, sehingga rasanya pun cukup ringan dibandingkan dengan *oseichi*. Selain itu, beras yang ditanak dengan kadar air yang berlebih akan menghilangkan tekstur aslinya yang kasar hingga menjadi lembut. Dengan demikian, cara kerja lambung menjadi lebih ringan dalam mencerna makanan yang masuk ke dalam tubuh (JITCO, 2023: 9). Oleh karena itu, bubur *nanakusa* ini dipercaya dapat

mengistirahatkan cara kerja lambung.

Kedua, harapan untuk sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Harapan tersebut tidak jauh dari sejarah tradisi *nanakusa-gayu* bermula. Dilihat dari sejarah awalnya, tradisi *nanakusa-gayu* berasal dari tradisi memetik sayuran muda (*wakana tsumi*) dari timbunan salju di awal bulan Januari. Ketujuh sayuran yang ada dalam sajian bubur *nanakusa* dapat diperoleh dan dipetik di pinggir jalan atau di tanggul-tanggul sungai (JITCO, 2023: 9; Sakai, 2023:1). Dengan demikian, tradisi *wakana tsumi* mengharuskan orang Jepang untuk keluar rumah di saat udara dingin masih menyelimuti penjuru negeri yang membuat orang enggan meninggalkan selimut hangatnya.

Adanya tradisi *wakana tsumi* ini, orang Jepang secara tidak langsung melakukan olahraga kecil, yaitu berjalan keluar rumah sambil menggerakkan anggota badan menyusuri jalanan dan sungai untuk mencari tujuh macam sayuran muda. Dari sini dapat dibayangkan, jika orang Jepang harus mencari tujuh macam sayuran, waktu yang

dibutuhkan juga lebih lama, sehingga secara otomatis badan harus lebih banyak bergerak lagi. Aktivitas sederhana ini dapat menyehatkan tubuh, karena otot-otot tubuh mereka tetap bergerak dan beraktivitas meskipun udara dingin menerpa tubuh. Dengan tubuh yang sehat, seseorang secara otomatis akan terhindar dari penyakit. Sakai (2023: 1) juga menjelaskan bahwa yang menjadi hal penting dalam tradisi *nanakusa-gayu* adalah memetik sayuran muda (*wakana tsumi*). Oleh sebab itu, masyarakat Jepang tidaklah keliru jika mengharapkan tubuh yang sehat dan terhindar dari berbagai penyakit patut menyantap bubur *nanakusa*.

Seiring dengan berkembangnya Negara Jepang, lingkungan hijau di Jepang pun semakin berkurang. Hal ini berdampak pada rerumputan atau sayuran yang dulunya dapat dijumpai dengan mudah di pinggir jalan atau tanggul sungai (JITCO, 2023: 9). Meski demikian, masyarakat Jepang tetap diharapkan menjalankan tradisi *wakana tsumi* ini. Walau akhirnya, mereka hanya mampu mendapatkan satu jenis sayuran saja, karena tradisi

nanakusa-gayu pada hakikatnya adalah memetik sayuran muda (*wakana tsumi*).

D. Simpulan

Tradisi *nanakusa-gayu* merupakan tradisi lama yang sudah ada sejak zaman Heian dan tetap berjalan hingga sekarang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, masyarakat Jepang dewasa ini diketahui masih ada yang melakukan tradisi menyantap bubur *nanakusa* di hari ketujuh bulan pertama. Akan tetapi, seiring dengan berkembangnya zaman, beberapa pergeseran terjadi ketika tradisi ini dilaksanakan. Pergeseran tersebut antara lain waktu menyantap bubur *nanakusa*, pergeseran bahan baku yang dipakai, pergeseran cara memperoleh bahan, dan pergeseran hewan peliharaan yang turut menyantap bubur tersebut.

Di samping itu, keselarasan antara apa yang dilakukan ketika tradisi ini dilakukan dengan harapan untuk terhindar dari berbagai penyakit itu tetap ada. Keselarasan tersebut salah satunya tidak terlepas dari aktivitas memetik sayuran muda (*wakana tsumi*) yang menjadi inti

dasar dari tradisi *nanakusa-gayu*. Aktivitas tersebut mengharuskan seseorang untuk terus bergerak menyusuri jalanan atau panggul-panggul sungai sambil mencari sayuran muda. Dengan bergerak, orang Jepang memiliki badan yang sehat, sehingga kebal dari serangan penyakit. Saran untuk penelitian selanjutnya yakni, penelitian tentang makanan tradisional Jepang lainnya yang apabila dikaji melalui pendekatan budaya, akan memunculkan nilai-nilai filosofis yang baik bagi generasi muda Jepang dan secara umum bagi para pembaca.

Daftar Pustaka

- Aditya, Rendy, *et al.* (2018). Filosofi Hidangan pada Perayaan Chunjie dan Oshogatsu. *Jurnal Paramasastra*, Vol. 10 No. 1, pp.11-17.
- Anya. 2021. *Mengapa Orang Jepang Lebih Memilih Punya Hewan Peliharaan daripada Anak?* Melalui, <<https://japanesestation.com/lifestyle/pet-animal/mengapa-orang-jepang-lebih-memilih-punya-peliharaan-daripada-anak>> [Diakses pada 15/06/2023.]
- Choi, Jiyong, *et al.* (2003). *Nougakukei Daigakusei to Shinbun Kiji ni Miru Nanakusa ni Kansuru Ninchido. Ningen-Shokubutsu Kankei Gakkai Zasshi* (JJSPPR), Vol. 2 No. 2, pp. 6-10. Melalui, <http://www.jsppr.jp/academic_journal/pdf/Vol.2_No.2_P6-10.pdf> [Diakses pada 15/7/2023.]
- Frontique. (2020). Minna Isshoni, Mubyokusai Nanakusa Gayu wo Tanoshimashita. *Frontique Journal*, Vol. 17 No. 01, 2020, pp. 1.
- Harutake, Ikura. 2007. *Nihonjin no Shikitari*. 2007. Tokyo: Seishun Shinsho.
- JITCO. 2023. *Cita Rasa Hidangan Ibu Jepang. Hidup Sehat di Tahun Baru Nanakusa-gayu: Bubur 7 Rerumputan*. Melalui, <https://www.jitco.or.jp/webto mo/pdf/nanakusagayu_in.pdf> [Diakses pada 2023.]
- Moleong, Lexy J. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Noviana, Fajria. (2018). Hewan Peliharaan sebagai *Human Substitute* dalam Keluarga Jepang. *Jurnal Kiryoku*, Vol. 2 No 1, 2018, pp 11-17. e-ISSN: 2581-0960, p-ISSN: 2599-0497.
- Sakai, Eiji. 2023. *Tanoshiku Tabeyou Nyuusu: Haru no Nanakusa wo Shitte, Nanakusa-Gayu wo Ajiwau*. Tokyo: Shonen Shashin

Isnin Ainie, Desy Irmayanti, Dika Bhakti Lesmana, Pergeseran Tradisi *Nanakusa-Gayu...*

Shimbunsha.

Tokio, Nareji. 2017. *Nihonjin no Skikitari Iroha Zukan*. Tokyo: Tokyo Knowledge.