

SKRIPSI
PENGARUH ADAPTASI PANGAN TERHADAP KERAWANAN
PANGAN PADA KELUARGA MIGRAN INDONESIA DI
JEPANG



SUCI FAUZIAH LESTARI
1504621025

PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Adaptasi Pangan terhadap Kerawanan Pangan
pada Keluarga Migran Indonesia di Jepang
Nama : Suci Fauziah Lestari
NIM : 1504621025

Disetujui oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Prastiti Laras Nugraheni, S.TP., M.Si.
NIP 198907172023212066



Hurriyyatun Kabbaro, S.Si., M.Si.
NIP 199204252022032008

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan
Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, S.Si., M.Si.
NIP 199003082019032019

Intelligentia - Dignitas

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Adaptasi Pangan terhadap Kerawanan Pangan
pada Keluarga Migran Indonesia di Jepang
Nama : Suci Fauziah Lestari
NIM : 1504621025
Tanggal Ujian : 22 Desember 2025

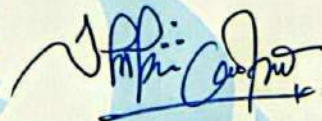
Disetujui oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Prastiti Laras Nugraheni, S.TP., M.Si.
NIP 198907172023212066



Hurriyyatun Kabbaro, S.Si., M.Si.
NIP 199204252022032008

Pengesahan Panitia Ujian Skripsi :

Ketua Penguji

Anggota Penguji

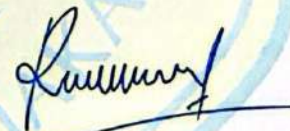
Anggota Penguji



Dr. Uswatun Hasanah, M.Si.
NIP 196703261994032001



Riswano, S.Pd., M.Pd.
NIP 199602102025061003



Rachmadina Rafika Triani, S.Tr., M.Par.
NIP 199505132025062004

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan
Kesejahteraan Keluarga

Intelligentia - Dignitas



Elmanora, S.Si., M.Si.
NIP 199003082019032019

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 3 Januari 2026

Yang membuat Pernyataan,



Suci Fauzian Lestari
NIM 1504621025

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Adaptasi Pangan Terhadap Kerawanan Pangan pada Keluarga Migran Indonesia di Jepang”**, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi (S1) Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Sehingga pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dengan rendah hati kepada:

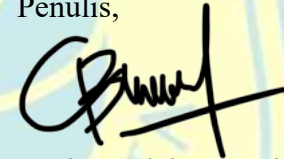
1. Prof. Dr. Neneng Siti Silfi Ambarwati, Apt., M.Si, selaku Dekan Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.
2. Elmanora, S.Si., M.Si, selaku Koordinator Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta.
3. Prastiti Laras Nugraheni, S.TP., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi pertama atas segala bimbingan dan saran yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Hurriyatun Kabbaro, S.Si., M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi kedua yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Seluruh staff pengajar Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh sarjana di Universitas Negeri Jakarta.
6. Kedua orang tua penulis, Bapak Imam Zulqaid dan Ibu Nasriah yang selalu memberi dorongan, nasehat dan juga doa agar penulis dapat menyelesaikan Pendidikan dengan baik. Terimakasih atas segala dukungan yang telah diberikan.
7. Saudari dan saudara kandung penulis yakni Firda Nurazizah Alsyibani, Walid Wirmansyah, Sultan Abdul Ghani, Jamil Al Hakim yang senantiasa memberikan dukungan positif sebagai adik dan juga kakak.

8. Rasyid Dany Saputra yang senantiasa memberi dorongan untuk penulis menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Sahabat penulis Dian Kurnia, Alya Carolin, Indah Nur Wulan dan Fachrurozi Noor yang selalu memberi masukan dan arahan untuk penyelesaian skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman di Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Angkatan 2021 yang selalu kebersamai di 3 tahun ini.
11. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya agar penelitian ini berjalan dengan baik.
12. Seluruh pihak yang telah memberi dukungan dan motivasi baik sehingga dapat terselesaikan nya skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Jakarta, 6 Januari 2026

Penulis,



Suci Fauziah Lestari
NIM 1504621025

PENGARUH ADAPTASI PANGAN TERHADAP KERAWANAN PANGAN PADA KELUARGA MIGRAN INDONESIA DI JEPANG

Suci Fauziah Lestari

**Dosen Pembimbing : Prastiti Laras Nugraheni, S.TP., M.Si. dan
Hurriyyatun Kabbaro, S.Si., M.Si.**

ABSTRAK

Keluarga migran Indonesia di Jepang mengalami dinamika dalam proses adaptasi khususnya dalam memperoleh akses pangan yang inklusif dan sesuai dengan preferensi budaya. Perbedaan sistem pangan, ketersediaan bahan makanan, serta norma konsumsi di negara tujuan berpotensi memenuhi tingkat kerawanan pangan rumah tangga migran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh adaptasi pangan terhadap kerawanan pangan pada keluarga migran Indonesia di Jepang. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penyebaran kuesioner kepada 98 responden. Variabel kerawanan pangan terdiri atas dimensi kecemasan dan ketidakpastian, kualitas makanan yang tidak memadai, asupan makanan yang tidak memadai. Sementara variabel adaptasi pangan terdiri atas dimensi tertarik terhadap makanan lokal, menggunakan bahan pangan lokal, kerinduan terhadap makanan lokal, upaya mendapatkan makanan lokal dan *self report*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh nilai sig. ($0,000 < 0,05$) negatif antara adaptasi pangan terhadap kerawanan pangan yang signifikan dengan nilai 18,6%. Migran pada penelitian ini berada pada adaptasi yang baik dengan kategori sedang diikuti dengan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan adaptasi pangan dapat mempengaruhi penurunan kerawanan pangan, sehingga diharapkan kebijakan bagi pemerintah untuk mendukung kapasitas adaptasi pangan di negara tujuan.

Kata kunci : Adaptasi pangan, Jepang, keluarga migran, kerawanan pangan

THE EFFECT OF FOOD ADAPTATION ON FOOD INSECURITY AMONG INDONESIAN MIGRANT FAMILIES IN JAPAN

Suci Fauziah Lestari

**Dosen Pembimbing : Prastiti Laras Nugraheni, S.TP., M.Si. dan
Hurriyyatun Kabbaro, S.Si., M.Si.**

ABSTRACT

Indonesian migrant families in Japan experience dynamics in the adaptation process, particularly in obtaining inclusive access to food that is in line with their cultural preferences. Differences in food systems, food availability, and consumption norms in the destination country have the potential to increase the level of food insecurity among migrant households. This study aims to analyze the effect of food adaptation on food insecurity among Indonesian migrant families in Japan. This study used a quantitative approach by distributing questionnaires to 98 respondents. The food insecurity variable consisted of the dimensions of anxiety and uncertainty, inadequate food quality, and inadequate food intake. Meanwhile, the food adaptation variable consisted of the dimensions of interest in local food, use of local food ingredients, longing for local food, efforts to obtain local food, and self-report. The results showed that there was a significant negative effect (sig. value < 0.05) of food adaptation on food insecurity, with a value of 18.6%. Migrants in this study were found to have good adaptation, with moderate followed by high categories. These findings indicate that increasing food adaptation can reduce food insecurity, so it is hoped that the government will implement policies to support food adaptation capacity in the destination country.

KeyWords :Food adaptation, food insecurity, Japan, migrant family

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Perumusan Masalah	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Manfaat Teoristis	6
1.5.2 Manfaat Praktis	6
BAB II KAJIAN TEORIKTIK.....	8
2.1 Deskripsi Konseptual.....	8
2.1.1 Kerawanan Pangan (<i>Food Insecurity</i>)	8
2.1.2 Adaptasi Pangan	14
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	18
2.3 Kerangka Teoretik.....	20
2.4 Hipotesis Penelitian	22
BAB III METOLOGI PENELITIAN.....	23
3.1 Tujuan Penelitian	23
3.2 Tempat dan waktu Penelitian.....	23
3.3 Metode Penelitian	23
3.4 Populasi dan Sampel.....	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.5.1 Instrumen Kerawanan Pangan	24
3.5.2 Instrumen Adaptasi Pangan	27
3.6 Teknik Analisis Data.....	30

3.6.1 Uji Prasyarat	30
3.6.2 Uji Hipotesis	31
3.7 Hipotesis Statistika	33
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Deskripsi Data	34
4.1.1 Sebaran Karakteristik Responden	34
4.1.2 Deskripsi Data Variabel Adaptasi Pangan.....	37
4.1.3 Deskripsi Data Variabel Kerawanan Pangan	48
4.1.4 Deskripsi Tabulasi Silang	59
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis Data	67
4.2.1 Hasil Uji Normalitas	67
4.2.2 Uji Linearitas	68
4.3 Pengujian Hipotesis	69
4.3.1 Hasil Uji Regresi Sederhana	69
4.3.2 Hasil Uji Signifikansi Regresi	70
4.3.3 Hasil Uji Koefisiensi Determinasi	70
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	71
4.4.1 Variabel Adaptasi Pangan	71
4.4.2 Variabel Kerawanan Pangan	76
4.4.3 Pengaruh Adaptasi Pangan terhadap Kerawanan Pangan pada Keluarga Migran Indonesia di Jepang.....	79
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	85
5.1 Kesimpulan.....	85
5.2 Implikasi	85
5.3 Saran	86
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN.....	95
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	110

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Skala Likert	24
3.2	Instrumen Kerawanan Pangan Coates, (2007)	25
3.3	Skala Likert Kerawanan Pangan	26
3.4	Instrumen Adaptasi pangan Park, (1997)	28
3.5	Skala Likert Adaptasi Pangan	29
4.1	Rumus Tiga Kategorisasi	38
4.2	Sebaran Responden Berdasarkan variabel Adaptasi Pangan	38
4.3	Pernyataan Dimensi Tertarik Terhadap Makanan Lokal	39
4.4	Kategorisasi Dimensi Tertarik Terhadap Makanan Lokal	40
4.5	Pernyataan Dimensi Menggunakan Bahan Pangan Lokal	41
4.6	Kategorisasi Dimensi Menggunakan Bahan Pangan Lokal	42
4.7	Pernyataan Dimensi Merindukan Makanan Asal	43
4.8	Kategorisasi Dimensi Merindukan Makanan Asal	44
4.9	Pernyataan Dimensi Upaya Mendapatkan Makanan Asal	45
4.10	Kategorisasi Dimensi Upaya Mendapatkan Makanan Asal	46
4.11	Pernyataan Dimensi Self Report	46
4.12	Kategorisasi Dimensi Self Report	47
4.13	Kategorisasi Variabel Kerawanan Pangan	49
4.14	Pernyataan Dimensi Kecemasan dan Ketidakpastian	52
4.15	Kategorisasi Dimensi Kecemasan dan Ketidakpastian	53
4.16	Pernyataan Dimensi Kualitas Makanan yang Tidak Memadai	55
4.17	Kategorisasi Dimensi Kualitas Makanan yang Tidak Memadai	56
4.18	Pernyataan Dimensi Jumlah Asupan yang Tidak Memadai	57
4.19	Kategorisasi Dimensi Jumlah Asupan yang Tidak Memadai	59
4.20	Tabulasi silang antara usia dengan adaptasi pangan	60
4.21	Tabulasi silang antara jenis kelamin dengan adaptasi pangan	61

4.22	Tabulasi silang antara lama tinggal dengan adaptasi pangan	62
4.23	Tabulasi silang antara perhitungan IMT dengan adaptasi pangan	63
4.24	Tabulasi silang antara usia dengan kerawanan pangan	64
4.25	Tabulasi silang antara jenis kelamin dengan kerawanan pangan	65
4.26	Tabulasi silang antara lama tinggal dengan kerawanan pangan	66
4.27	Tabulasi silang antara perhitungan IMT dengan kerawanan pangan	67
4.28	Hasil Uji Normalitas	68
4.29	Hasil Uji Linearitas	69
4.30	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	69
4.31	Hasil Uji Signifikansi Regresi	69
4.32	Hasil Uji Koefesiensi Determinasi	70



DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.1	Data Penempatan Migran BP2MI 2025	2
2.1	Kerangka Teoretik	22
3.1	Sebaran Responden Berdasarkan Usia	30
3.2	Sebaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	31
3.3	Sebaran Responden Berdasarkan Lama Tinggal	32
3.4	Sebaran Responden Berdasarkan Perhitungan IMT	32
4. 1	Sebaran Responden Berdasarkan Usia	30
4.2	Sebaran Respponden Berdasarkan Jenis Kelamin	31
4.3	Sebaran Responden Berdasarkan Lama Tinggal	32
4.4	Sebaran Responden Berdasarkan Perhitungan IMT	32
4.5	Sebaran Responden Berdasarkan Adaptasi Pangan	43
4.6	Sebaran Responden Berdasarkan Kerawanan Pangan	54
4.7	P-Plot Normalitas	63



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Suci Fauziah Lestari

NIM : 1504621025

Fakultas/Prodi : Fakultas Teknik/Pendidikan Kesejahteraan Keluarga

Alamat email : sucif4499@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

Pengaruh Adaptasi Pangan terhadap Kerawanan Pangan pada Keluarga Migran Indonesia di Jepang

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Januari 2026

Penulis

(Suci Fauziah Lestari)