

## **BAB III**

### **KESIMPULAN**

Nutrisi merupakan esensi untuk segala bentuk kehidupan. Tubuh manusia memerlukan variasi dari berbagai zat untuk tumbuh dan menopang kelangsungan aktifitas tubuh. Berbagai nutrisi yang terdapat pada makanan sangat dibutuhkan bagi individu yang sehat. Pemahaman akan pentingnya makanan untuk kesehatan dan panjang umur telah berkembang dari masa kemasa dalam berbagai pengalaman hidup manusia, termasuk dalam kebudayaan manusia. Pembelajaran tentang nutrisi dalam makanan dan hubungannya dengan kesehatan manusia telah berkembang menjadi food science (ilmu makanan) yang terus berkembang melalui berbagai penelitian. Tidak semua nutrisi dalam makanan diketahui fungsinya dengan pasti, tetapi setiap nutrisi masing-masing memiliki fungsi yang diyakini saling menopang satu sama lain dalam menjalankan perannya.

Banyak para ahli kesehatan melakukan penelitian terhadap makanan, diantaranya adalah makanan Jepang yang dapat kita jumpai di banyak negara, misalnya seperti di Indonesia, Amerika, Australia, Singapore, Malaysia dan negara-negara lainnya. Kesegaran bahan yang diutamakan pada hidangan laut, keindahan penyajian, peralatan makan yang menarik, serta manfaat kesehatan yang terdapat pada masakan Jepang membuat banyak orang tertarik untuk mencoba maupun

mempelajarinya. Salah satu makanan Jepang yang telah melalui berbagai penelitian dan dinyatakan memiliki berbagai manfaat terhadap kesehatan adalah natto.

Natto merupakan kacang kedelai yang terfermentasi dengan bakteri yang disebut bacillus natto yang di Jepang dikenal dengan sebutan nattokinase. Manfaat yang terdapat pada natto antara lain dapat mencegah penyakit jantung, stroke, kanker, osteoporosis, kegemukan dan penyakit usus yang disebabkan pathogen (bakteri, virus dari luar). Sedangkan Bacillus natto itu sendiri mengandung bermacam-macam enzim, vitamin, asam amino dan nutrisi lainnya.

Zaman dulu pembuatan natto adalah dengan cara membungkus kacang kedelai yang sudah direbus dibungkus dengan menggunakan jerami atau batang padi kering, tetapi saat ini pembuatan natto menjadi lebih mudah dan praktis, selain itu telah banyak beredar obat-obat atau pil yang mengandung nattokinase tinggi. Tetapi tentu saja jika dibandingkan dengan mengkonsumsi obat alangkah lebih baik jika mengkonsumsi yang lebih alami yaitu natto itu sendiri.

Kebutuhan manusia baik itu ilmu pengetahuan maupun kesehatan makin meningkat, oleh karena itu makanan sebagai sumber energi merupakan salah satu bagian yang sangat penting dalam kelangsungan hidup manusia.