

## **PENYULUHAN KETAHANAN KELUARGA, FUNGSI KELUARGA, DAN KETAHANAN PANGAN BAGI KELUARGA MIGRAN INDONESIA DI JEPANG**

### ***EXTENSION ON FAMILY RESILIENCE, FAMILY FUNCTIONS, AND FOOD SECURITY FOR INDONESIAN MIGRANT FAMILIES IN JAPAN***

Hurriyyatun Kabbaro<sup>1</sup>, Uswatun Hasanah<sup>2</sup>, Prastiti Laras Nugraheni<sup>3</sup>

Email: [1hurriyyatun.kabbaro@unj.ac.id](mailto:hurriyyatun.kabbaro@unj.ac.id)\*, [2uswatun\\_hasanah@unj.ac.id](mailto:uswatun_hasanah@unj.ac.id),  
[3prastitilaras@unj.ac.id](mailto:prastitilaras@unj.ac.id)

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka Raya, Kota Jakarta Timur, Indonesia

#### **Abstract**

*The adaptation process of Indonesian migrant families in Japan faces various challenges. Difficulties in fulfilling family functions pose a threat to the resilience of Indonesian migrant families in Japan. Several problems have been identified in Indonesian migrant families in Japan, including limited difficulties in fulfilling religious functions, limited access to education related to child care that is accessible in an easily understandable language, confusion among the community in carrying out Indonesian cultural socialisation that is easy and enjoyable for children, difficulties in implementing strategies to fulfil Indonesian citizenship education functions, which are still limited, limited knowledge of sustainable food management, and the fact that many migrant families are not yet exposed to Indonesian community and institutional networks in Japan, which could serve as social capital for Indonesian migrant families in Japan. The community service activities aimed to socialise and provide examples of good practices in improving the fulfilment of migrant families' functions in Japan as an effort to maintain family quality and resilience. In addition, education related to food security was also provided to strengthen the fulfilment of family functions. The programme is implemented through two methods, namely face-to-face and online. The programme is implemented in Aichi Prefecture in collaboration with PKBM Nishio Darussalam and PKBM Sekolah Nusantara. The results show that this extension addresses the needs of residents for education and consultation in dealing with various family resilience issues, such as those faced by migrant families in Japan.*

**Keywords:** Family Extension, Family Functions, Family Resilience, Indonesian Migrant.

#### **Abstrak**

Proses adaptasi keluarga migran Indonesia di Jepang dihadapkan berbagai tantangan. Kesulitan pemenuhan fungsi keluarga mengancam ketahanan keluarga migran Indonesia di Jepang. Beberapa masalah diidentifikasi pada keluarga migran Indonesia di Jepang diantaranya terbatasnya kesulitan pemenuhan fungsi agama, terbatasnya akses edukasi terkait pengasuhan anak yang dapat diakses dengan bahasa yang mudah dipahami, kebingungan masyarakat dalam menjalankan sosialisasi budaya Indonesia yang mudah dan menyenangkan

bagi anak, kesulitan strategi pemenuhan fungsi pendidikan kewarganegaraan Indonesia yang masih terbatas, terbatasnya pengetahuan pengelolaan pangan yang berkelanjutan, dan masih banyak keluarga migran yang belum terpapar jejaring komunitas dan kelembagaan Indonesia di Jepang yang dapat menjadi modal sosial bagi keluarga migran Indonesia di Jepang. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan mensosialisasikan dan memberikan contoh praktik baik dalam meningkatkan pemenuhan fungsi keluarga migran di Jepang sebagai upaya dalam menjaga kualitas dan ketahanan keluarga. Selain itu, edukasi terkait ketahanan pangan juga diberikan sebagai penguat pemenuhan fungsi keluarga. Program dilaksanakan melalui dua metode, yakni secara tatap muka langsung dan online. Program dilaksanakan di Prefektur Aichi dan bekerjasama dengan PKBM Nishio Darussalam dan PKBM Sekolah Nusantara Toyota. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini menjawab kebutuhan warga terkait edukasi dan konsultasi dalam menghadapi berbagai ketahanan keluarga sebagai keluarga migran di Jepang. Pemenuhan fungsi keluarga merupakan kunci kuatnya ketahanan keluarga.

**Kata kunci:** Fungsi Keluarga, Keluarga Migran Indonesia, Ketahanan Keluarga, Penyuluhan Keluarga

---

## PENDAHULUAN

Mobilitas global yang semakin meningkat telah mendorong banyak warga negara Indonesia untuk menetap di luar negeri (Setijadi, 2017). Jepang merupakan salah satu negara yang termasuk dalam lima besar negara penempatan pekerja migran Indonesia (Sumiati, 2022). Jepang terbagi dalam 9 kawasan dan 47 prefektur (Chakraborty, dkk, 2018). Prefektur Aichi merupakan wilayah yang diduduki WNI terbanyak di Jepang. Prefektur Aichi terletak kira-kira di tengah-tengah kepulauan Jepang dan berbatasan dengan Prefektur Mie, Gifu, Nagano, dan Shizuoka. Aichi menghadap Samudra Pasifik di sebelah selatan, berbatasan dengan garis pantai Ise dan Mikawa. Jumlah penduduk di Prefektur Aichi pada tahun 2024 sebanyak 7.465.813 penduduk (Pemerintah Aichi, 2025). Alasan imigrasi warga negara Indonesia beragam, mulai dari pekerjaan, studi, pernikahan, hingga program magang kerja (Haryanti, 2024). Jepang, sebagai negara maju dengan sistem pendidikan dan ekonomi yang kuat, menjadi tujuan menarik bagi banyak keluarga Indonesia. Namun, kehidupan di negeri Sakura tidak selalu mudah bagi para pendatang, terutama dalam konteks adaptasi sosial, ekonomi, dan budaya. Berbagai tantangan yang berkaitan dengan fokus Sustainable Development Goals (SDGs) dialami oleh keluarga Indonesia di Jepang.

Salah satu target SDGs nomor 2, yaitu "Tanpa Kelaparan," menargetkan penghapusan kelaparan dan memastikan akses pangan yang aman, bergizi, dan berkelanjutan bagi semua orang. Namun, bagi keluarga Indonesia yang mayoritas muslim, memiliki keterbatasan akses terhadap makanan halal (Iklima, Yuliati, dan Chawa, 2021). Terlebih tidak semua pangan di Jepang memiliki kejelasan sertifikasi halal (Rozaidah, 2024). Selain itu, harga pangan halal relatif lebih mahal dibandingkan pangan yang tidak tersertifikasi halal. Toko yang menyediakan pangan halal pun masih terbatas di Jepang (Matsumoto dan Otsuki, 2024). Secara umum, tantangan terkait pangan dihadapi karena harga bahan pangan yang tinggi dan perbedaan pola

konsumsi seperti komposisi bumbu dalam mengelola makanan tidak semua tersedia di Jepang. Selain itu, tantangan lainnya adalah kesulitan dalam memahami label makanan di produk dan perbedaan cita rasa yang menuntut adaptasi rasa. Hal ini akan terkait pula dengan Sustainable Development Goals (SDGs) nomor nomor 12, yakni menjamin pola konsumsi dan produksi berkelanjutan. Tantangan dalam SDGs nomor 2 dan 12 ini terkait dengan pemenuhan kebutuhan dasar yang masuk ke dalam fungsi ekonomi keluarga. Di satu sisi, keluarga memiliki finansial yang baik. Akan tetapi, keluarga masih memiliki tantangan dalam penyediaan pangan yang terjangkau.

Tantangan yang dihadapi oleh keluarga Indonesia di Jepang dalam konteks SDGs Nomor 3, khususnya terkait kesehatan mental dan kesejahteraan, diantaranya perbedaan budaya dalam pola asuh anak, interaksi sosial, dan cara mengatasi stres dapat menjadi tekanan tersendiri, ekspektasi tinggi dalam budaya kerja Jepang yang serba cepat juga dapat menyebabkan stres bagi kepala keluarga, rasa kesepian dan keterasingan akibat tinggal jauh dari keluarga besar di Indonesia, dan stres dalam mendampingi anak sekolah di Jepang karena bahasa yang digunakan. Berbagai tantangan yang dialami akhirnya mendorong masih adanya kesenjangan dalam kehidupan. Selaras dengan SDGs nomor 10 (mengurangi kesenjangan), perlu adanya program pengabdian kepada masyarakat yang dapat menurunkan kesenjangan keluarga migran Indonesia dalam menjalankan kehidupan di Jepang. Hal ini juga terkait dengan SDGs nomor 11 (kota dan komunitas berkelanjutan), yang memiliki target meningkatkan urbanisasi yang inklusif dan berkelanjutan (Goel dan Vishnoi, 2022).

Dalam menjalankan kehidupan bersosial, masyarakat Indonesia di Jepang memiliki jejaring sosial berupa komunitas. Setelah dilakukan diskusi dengan Komunitas Indonesia di Kota Toyota, Jepang, diidentifikasi berbagai masalah dan tantangan yang dialami oleh keluarga migran Indonesia di Jepang, yakni masih terbatasnya strategi pendidikan agama di keluarga (tantangan pemenuhan fungsi agama), terbatasnya akses edukasi terkait pengasuhan anak yang dapat diakses dengan bahasa yang mudah dipahami (pemenuhan fungsi cinta kasih), kebingungan masyarakat dalam menjalankan sosialisasi budaya Indonesia yang mudah dan menyenangkan bagi anak (pemenuhan fungsi sosial budaya), pelaksanaan fungsi pendidikan kewarganegaraan Indonesia yang masih terbatas (pemenuhan fungsi pendidikan), masih terbatasnya sarana edukasi terkait pengelolaan stres keluarga. Penguatan keluarga melalui komunitas dan lembaga masyarakat perlu dilakukan. Hal ini selaras dengan SDGs nomor 17 (kemitraan untuk mencapai tujuan), yakni pemenuhan target mendorong dan meningkatkan kerjasama pemerintah swasta dan masyarakat sipil yang efektif, berdasarkan pengalaman dan bersumber pada strategi kerjasama untuk mendorong kehidupan yang sejahtera dan merata (Anyanwu dan Udoh, 2022). Fungsi keluarga

merupakan pilar penting dari terwujudnya keluarga yang berkualitas. BKKBN Republik Indonesia mengelompokkan fungsi keluarga ke dalam delapan fungsi esensial, yakni fungsi agama, cinta kasih, reproduksi, sosial budaya, sosialisasi dan pendidikan, perlindungan, ekonomi, dan pemeliharaan lingkungan. Jika salah satu fungsi tidak terpenuhi, maka keluarga berpotensi menghadapi konflik maupun kerentanan. Hal ini akan menggoyahkan ketahanan dan kualitas keluarga migran.

Dengan berbagai tantangan tersebut, diperlukan penyuluhan terkait penguatan fungsi keluarga sebagai landasan bagi keluarga untuk mendukung ketahanan keluarga dalam menjalani kehidupan di Jepang. Peningkatan pengetahuan terkait pemenuhan fungsi keluarga diharapkan mampu selaras dengan pencapaian Sustainable Development Goals nomor 2, 3, 4, 10, 11, 12, dan 17, sehingga pemerataan kualitas hidup manusia dapat lebih ditingkatkan sebagai bagian dari keberlanjutan ekosistem dunia yang sehat. Tujuan utama pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk memberikan program penyuluhan penguatan fungsi keluarga bagi keluarga migran Indonesia di Jepang. Melalui program ini diharapkan keluarga migran Indonesia di Jepang dapat meningkatkan kualitas dan ketahanan keluarga mereka.

## METODOLOGI KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan keluarga ini dilaksanakan di dua wilayah dengan konsentrasi komunitas migran Indonesia terbesar di Prefektur Aichi, yaitu Kota Nishio dan Kota Toyota, pada bulan Mei hingga Juni 2025. Peserta penyuluhan adalah anggota komunitas keluarga migran di PKBM Sekolah Nusantara Kota Toyota dan PKBM Nishio Darussalam di Kota Nishio. Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung penguatan fungsi keluarga, khususnya dalam bidang pengasuhan, ketahanan pangan, komunikasi, dan adaptasi sosial-budaya di lingkungan Jepang. Metode penyuluhan menggunakan pendekatan partisipatif dan berbasis pengalaman keluarga (*family-based participatory extension*) yang mengutamakan keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan. Penyuluhan dilaksanakan melalui beberapa tahap:

### 1. Tahap Persiapan.

Pada tahap ini dilakukan identifikasi kebutuhan keluarga migran melalui wawancara singkat dan observasi komunitas PKBM Nishio Darussalam dan PKBM Sekolah Nusantara Toyota. Hasil asesmen digunakan untuk menyusun materi kontekstual sesuai kebutuhan nyata keluarga di Jepang, seperti manajemen waktu kerja dan pengasuhan, ketahanan pangan halal, serta komunikasi keluarga lintas budaya.

### 2. Tahap Pelaksanaan.

Penyuluhan dilaksanakan selama dua kali pertemuan di masing-masing kota dengan kombinasi metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok kecil. Setiap pertemuan berdurasi 2–3 jam dengan topik berbeda, yakni ketahanan keluarga, pemenuhan fungsi keluarga, dan ketahanan pangan berkelanjutan.

### **3. Tahap Refleksi dan Evaluasi.**

Peserta melakukan refleksi melalui family action plan, yaitu rencana tindak lanjut yang disusun bersama anggota keluarga untuk diterapkan di rumah. Evaluasi dilakukan melalui wawancara terkait kegiatan dan rencana keberlanjutan program. Berisi lokasi dan partisipan kegiatan, bahan dan alat, metode pelaksanaan kegiatan/ langkah-langkah pelaksanaan kegiatan, bagaimana cara pemilihan responden/khalayak sasaran, disain alat, kinerja dan produktivitasnya metode pengumpulan data, pengolahan dan analisis data (Afdillah dan Arrasyid, 2021).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Fungsi keluarga memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis yang berdampak pada ketahanan (Ziaian dkk., 2023). Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada penyuluhan penguatan pemenuhan fungsi keluarga untuk mendukung ketahanan keluarga migran Indonesia di Jepang. Kegiatan ini terbagi atas tiga topik utama, yakni ketahanan keluarga, pemenuhan fungsi keluarga, dan ketahanan pangan.

### **1. Ketahanan Keluarga**

Materi Ketahanan Keluarga disampaikan oleh Dr. Uswatun Hasanah, M.Si seperti yang terlihat pada Gambar 1. Berdasarkan data Kementerian Dalam Negeri Jepang pada Desember 2023, terdapat lebih dari tiga juta migran asing yang tinggal di Jepang (Khin dkk., 2025), dan di antara mereka, warga negara Indonesia menempati posisi signifikan. Hal ini sejalan dengan peningkatan jumlah migran Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain program magang kerja (technical intern training), kesempatan pendidikan tinggi, serta pernikahan lintas negara. Meskipun Jepang menawarkan peluang ekonomi dan pendidikan yang menjanjikan, sebagian besar keluarga migran menghadapi tantangan adaptasi sosial-budaya, kendala bahasa, serta tekanan ekonomi yang tinggi (Eriksen dkk., 2021).



**Gambar 1.** Penyampaian Materi Ketahanan Keluarga

Ketahanan keluarga menjadi konsep penting untuk mengukur sejauh mana keluarga mampu bertahan, beradaptasi, dan tetap berfungsi positif di tengah tekanan lingkungan baru (Hamzah dkk., 2023). Keluarga migran yang tangguh mampu mengelola stres, menjaga keharmonisan relasi antaranggota, serta mempertahankan keseimbangan antara nilai-nilai budaya asal dan tuntutan kehidupan di negara tujuan.

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pemahaman awal yang terbatas mengenai makna ketahanan keluarga. Melalui diskusi dan pelatihan interaktif, peserta memahami bahwa ketahanan keluarga bukan sekadar kemampuan bertahan dari kesulitan, tetapi juga kapasitas untuk berfungsi secara positif dan produktif dalam menghadapi perubahan. Ketahanan keluarga mencakup dua komponen utama, yaitu:

- a. Kemampuan adaptasi, yakni tingkat fleksibilitas keluarga untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan sosial, ekonomi, dan budaya. Keluarga yang memiliki tingkat fleksibilitas tinggi memiliki kemampuan adaptasi yang baik dalam menghadapi situasi baru (Nursetiawati dkk., 2023). Hal ini didukung karena adaptabilitas memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis (Waldeck dkk., 2021).
- b. Faktor protektif, yakni dukungan sosial yang kuat, komunikasi yang terbuka, dan kemampuan pemecahan masalah bersama. Dukungan sosial merupakan kekuatan bagi keluarga migran. Dukungan sosial dapat berkontribusi untuk mendukung kesejahteraan subjektif dan faktor protektif dari stress yang dirasakan oleh keluarga migran (Loayza-Rivas dan Fernández-Castro, 2020).

Melalui sesi refleksi kelompok, para peserta menyadari bahwa faktor protektif utama yang membantu mereka bertahan di Jepang adalah dukungan komunitas migran Indonesia yang saling menolong dan menjadi “keluarga kedua” di perantauan. Komunitas sesama Indonesia menjadi kekuatan bagi keluarga migran Indonesia untuk bertahan dan menjaga kualitas keluarga di Jepang.

## 2. Pemenuhan Fungsi Keluarga

Materi Pemenuhan Fungsi Keluarga disampaikan oleh Hurriyyatun Kabbaro, S.Si., M.Si seperti yang terlihat pada Gambar 2. Fungsi Keluarga adalah sekumpulan peran keluarga, baik internal maupun eksternal. Fungsi internal keluarga adalah fungsi keluarga dalam menjalankan seluruh kehidupannya, sementara fungsi eksternal adalah fungsi keluarga dalam membangun masyarakat dan memelihara alam (Sunarti, 2013). Kegiatan Penguatan Fungsi Keluarga dilaksanakan sebagai upaya memperkuat ketahanan dan kesejahteraan keluarga Indonesia melalui pendekatan penyuluhan dan pendidikan masyarakat. Kegiatan ini berangkat dari pemahaman bahwa keluarga merupakan fondasi utama kehidupan sosial, ekonomi, fisik, dan psikologis masyarakat.

Kehidupan keluarga migran dihadapkan oleh berbagai tantangan. Orang tua migran harus menyesuaikan diri dengan nilai dan norma budaya negara tujuan, yang sering kali berbeda dengan budaya Indonesia (Kreager dan Schröder-Butterfill, 2008). Tantangan yang dihadapi dapat memengaruhi ketahanan keluarga migran. Upaya menjaga ketahanan keluarga migran dapat dioptimalisasikan melalui pemenuhan fungsi keluarga. Menurut BKKBN, fungsi keluarga dikelompokkan berdasarkan kebutuhan fisik dan non fisik yang terdiri atas 8 fungsi yaitu, fungsi agama, fungsi sosial budaya, fungsi cinta kasih, fungsi perlindungan, fungsi reproduksi, fungsi sosialisasi dan pendidikan, fungsi ekonomi serta fungsi pembinaan lingkungan (Herawati dkk., 2020).



**Gambar 2.** Penyampaian Materi Pemenuhan Fungsi Keluarga

Rumah merupakan sekolah pertama bagi setiap anak, tempat di mana nilai, karakter, dan keterampilan hidup pertama kali dipelajari. Dalam keluarga, anak belajar tentang kasih sayang, tanggung jawab, kerja sama, dan nilai-nilai moral yang menjadi dasar pembentukan kepribadian. Karena itu, keluarga menjadi fondasi utama bagi tumbuh kembang manusia dan penentu kualitas masyarakat. Namun, bagi keluarga migran Indonesia di Jepang, menjalankan fungsi keluarga tidak selalu mudah. Perbedaan budaya, bahasa, dan sistem pendidikan menimbulkan tantangan dalam menanamkan nilai-nilai negara asal dan agama kepada anak

Orang tua harus berperan ganda sebagai guru, pembimbing, dan pelindung di tengah keterbatasan lingkungan sosial (Rayner dkk., 2016).

Fungsi agama merupakan fondasi utama dalam pembentukan keluarga yang berkarakter, harmonis, dan berketahanan. Dalam konteks pembangunan keluarga sejahtera, agama tidak hanya dipahami sebagai sistem kepercayaan, tetapi juga sebagai pedoman moral dan spiritual yang menuntun setiap anggota keluarga dalam berpikir, bersikap, dan bertindak (Smith, 2021). Pemenuhan fungsi agama menjadi urgen karena kehidupan modern dan arus globalisasi menghadirkan berbagai tantangan moral, sosial, dan budaya yang dapat mengikis nilai-nilai spiritual dalam keluarga. Strategi keluarga migran Indonesia dalam memenuhi fungsi agama antara lain mengikuti komunitas keagamaan yang umumnya ada di mesjid di setiap kota yang diselenggarakan komunitas Indonesia, mengikuti kelas keagamaan melalui metode online, menjadi teladan (*role model*) bagi anak, serta mengimplementasikan kegiatan beribadah secara bersama-sama.

Fungsi sosial budaya memainkan peran dalam melestarikan nilai, norma, tradisi, dan kebiasaan luhur bangsa (Elsayed, 2024). Strategi keluarga dalam pemenuhan fungsi sosial budaya diantaranya berbaur bersama warga lokal Jepang, terlibat aktif dalam kegiatan komunitas Indonesia, dan menjaga nilai-nilai kebaikan keindonesiaan. Fungsi cinta kasih berpengaruh signifikan terhadap keharmonisan keluarga (Aziz dan Mangestuti, 2021). Beberapa upaya yang dapat dilakukan keluarga dalam memenuhi fungsi cinta kasih diantaranya mengalokasikan waktu untuk membiasakan komunikasi terbuka secara positif, berempati terhadap kebutuhan anggota keluarga lainnya, dan berupaya hadir secara emosional

Fungsi perlindungan sangat penting untuk diperhatikan oleh antar anggota keluarga. Sebagai warga asing, keluarga migran sedikit banyak memiliki level keterasingan (Yang dkk., 2022), baik secara fisik maupun emosional. Fungsi perlindungan secara fisik dapat diimplementasikan di dalam keluarga dengan menghindari kekerasan dalam merespon konflik. Sementara untuk fungsi perlindungan fisik dari perpektif pemerintah, Jepang cenderung mewujudkan kemananan bagi warganya. Secara emosional, fungsi perlindungan dipenuhi dengan menghindari perundungan maupun rasa inferior dalam beraktivitas.

Fungsi reproduksi memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan keluarga (Idris dkk., 2021). Fungsi reproduksi keluarga migran dapat dilakukan melalui mengatur jarak kelahiran, memilih metode kontrasepsi yang sesuai, berkomunikasi terbuka tentang jumlah anak, menjaga kesehatan reproduksi, serta menjaga keintiman pasangan. Pemenuhan fungsi ekonomi merupakan fungsi dasar yang harus dipenuhi. Migrasi keluarga itu sendiri merupakan wujud upaya keluarga dalam pemenuhan fungsi ekonomi. Selain pemenuhan fungsi ekonomi,

keluarga penting melakukan manajemen ekonomi keluarga dengan melakukan investasi untuk menjaga ketahanan dan keberlanjutan ekonomi keluarga (Liu dkk., 2024). Bagaimanapun, tidak semua keluarga migran Indonesia memiliki kesempatan yang untuk menjadi warga negara Jepang. Oleh karena itu, penyusunan rencana dan alokasi dana darurat perlu disiapkan sebagai langkah preventif di bidang finansial sepulangnya keluarga ke tanah air.

Pemenuhan fungsi sosialisasi dan pendidikan dapat diwujudkan keluarga migran melalui memperkenalkan norma, etika, tanggung jawab, dan budaya kepada generasi muda. Sementara untuk pemenuhan fungsi pembinaan lingkungan dapat dilakukan keluarga dengan berbaur dan terlibat dalam gotong royong bersama warga lokal, berpartisipasi dalam menerapkan aturan yang berlaku di Jepang, serta terlibat dalam kordinasi orang tua di sekolah untuk kegiatan anak.

### 3. Ketahanan Pangan

Materi Ketahanan Pangan Keluarga disajikan oleh Prastiti Laras Nugraheni, S.TP., M.Si dalam bentuk buku saku seperti yang terlihat pada Gambar 3. Ketahanan pangan keluarga migran merupakan hal penting yang harus diwujudkan oleh keluarga. Pangan merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi keluarga (Coral dkk., 2024). Ketahanan pangan merupakan komponen penting dalam mewujudkan ketahanan keluarga secara menyeluruh. Berdasarkan definisi (FAO dkk., 2021), ketahanan pangan tercapai ketika setiap individu memiliki akses fisik, sosial, dan ekonomi terhadap pangan yang cukup, aman, bergizi, dan sesuai preferensi untuk menjalani kehidupan aktif dan sehat secara berkelanjutan. Dalam konteks keluarga migran Indonesia di Jepang, ketahanan pangan tidak hanya soal ketersediaan bahan makanan, tetapi juga mencerminkan kemampuan adaptasi, kecerdasan mengelola sumber daya, serta pelestarian identitas budaya dan nilai gizi keluarga Indonesia. Ketahanan pangan keluarga dapat dilihat dari empat dimensi:

- a. Ketersediaan pangan (*availability*), yaitu kemampuan menyediakan bahan makanan yang cukup, aman, dan bergizi.
- b. Akses pangan (*food access*), yaitu kemampuan ekonomi dan sosial keluarga dalam memperoleh pangan.
- c. Pemanfaatan pangan (*food utilization*), yaitu pengetahuan keluarga tentang gizi, cara pengolahan makanan, dan sanitasi.
- d. Stabilitas pangan (*food stability*), yaitu kemampuan menjaga keberlanjutan ketersediaan dan akses pangan dalam jangka panjang.



**Gambar 3.** Penyajian Materi Ketahanan Pangan Keluarga

Keluarga migran Indonesia menghadapi berbagai hambatan dalam memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari di Jepang. Tantangan tersebut mencakup:

- Keterbatasan bahan pangan khas Indonesia dan pangan halal. Banyak bahan makanan Indonesia sulit diperoleh atau dijual dengan harga tinggi karena impor.
- Akses ekonomi dan sosial yang terbatas. Harga bahan makanan halal relatif lebih mahal, sedangkan toko-toko khusus sering berjarak jauh dari tempat tinggal.
- Adaptasi budaya makan. Pola makan masyarakat Jepang berbeda dengan Indonesia, termasuk dalam porsi, rasa, serta jenis bahan yang digunakan.
- Hambatan bahasa dan pengetahuan gizi lokal. Banyak keluarga kesulitan membaca label makanan berbahasa Jepang dan memahami kandungannya.
- Keterbatasan lahan dan isu lingkungan. Tidak semua keluarga memiliki ruang untuk menanam bahan pangan atau mengelola limbah makanan dengan baik.

Kondisi tersebut menuntut strategi yang sistematis dan berkelanjutan agar keluarga migran tetap mampu memenuhi kebutuhan gizi seimbang tanpa kehilangan akar budaya kuliner Indonesia. Penyuluhan yang dilakukan kepada keluarga migran menekankan pentingnya manajemen pangan rumah tangga yang cerdas, efisien, dan ramah lingkungan. Strategi ketahanan pangan keluarga meliputi perencanaan menu dan anggaran, pemilihan pangan hewani dan nabati, preparasi dan penyimpanan pangan, pengolahan makanan sehat dan aman, penyajian dan penyimpanan makanan jadi, pengelolaan limbah dan zero waste lifestyle, dan urban farming di negeri sakura.

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan keluarga yang dilaksanakan pada bulan Mei–Juni 2025 di Kota Nishio dan Kota Toyota telah berhasil dilakukan. Kegiatan berjalan sesuai rencana, dengan partisipasi aktif dari keluarga migran Indonesia dan dukungan positif dari komunitas PKBM serta organisasi diaspora di kedua kota tersebut. Materi penyuluhan yang mencakup fungsi agama, cinta kasih, sosialisasi dan pendidikan anak, ekonomi keluarga, serta manajemen pangan berkelanjutan tersampaikan dengan baik, dan peserta menunjukkan antusiasme

selama proses kegiatan. Peserta mengungkapkan bahwa kegiatan penyuluhan dan konsultasi keluarga sangat diperlukan bagi keluarga migran di Jepang. Kami mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan dukungan dana melalui Skema Hibah Pengabdian kepada Masyarakat Kolaborasi Internasional dengan nomor kontrak 11/PPM-KI/LPPM/III/2025.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afdillah, D. N. dan Arrasyid F. I. (2021). Self- Access Materials Needed for Autonomous Learning in the 21<sup>st</sup> Century at Senior High School. *International Journal of Education and Humanities*, 1(3),113-123.
- Anyanwu, B. dan Udoh, G. N. (2022) The Effectiveness of Mass Media in Agricultural Extension and Development. *Afropolitan Journals*, 3(1), 25-36
- Aziz, R., dan Mangestuti, R. (2021). Membangun Keluarga Harmonis melalui Cinta dan Spiritualitas pada Pasangan Suami Istri di Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14(2), 129–139.
- Chakraborty, A., Kichikawa., Y., Iino, T., Iyetomi, H., Inoue, H., Fujiwara, Y., dan Aoyama, H. (2018). Hierarchical Communities in the Walnut Structure of Japanese Production Networks. *PLoS ONE*, 13(8), e0202739.
- Coral, A. A., Cesar, I., Veronica, M. R., Letza, B., dan Manuela, O.. (2024). Eating on the Move: Experiences of Food Insecurity and Hunger during Overland Transit Through Mexico. *Global Food Security*, 42, 100781.
- Elsayed, W. (2024). Building a Better Society: The Vital Role of Family's Social Values in Creating a Culture of Giving in Young Children's Minds. *Heliyon*, 10(7), e29208.
- Eriksen, S., Schipper, E. L. F., Scoville-Simonds, M., Vincent, K., Adam, H. N., Brooks, N., Harding, B., Khatri, D., Lenaerts, L., Liverman, D., Mills-Novoa, M., Mosberg, M., Movik, S., Muok, B., Nightingale, A., Ojha, H., Sygna, L., Taylor, M., Vogel, C., dan West, J. J. (2021). Adaptation Interventions and Their Effect on Vulnerability in Developing Countries: Help, Hindrance or Irrelevance? *World Development*, 141, 105383.
- FAO, IFAD, UNICEF, WFP, dan WHO. (2021). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2021*. Roma: FAO.

- Goel, R. K. dan Vishnoi S. (2022). Urbanization and Sustainable Development for Inclusiveness using ICTs. *Telecommunications Policy*, 46(6), 102331.
- Hamzah, A. H. P., Nurhasanah, dan Soesanta, P. E. (2023). Population Growth and Environmental Damage Issues (A Review of Environmental Damage on Land Conversion Perspective in North Jakarta). *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 8(2), 614–623.
- Haryanti, P., Suryadimulya, A. S., Dienaputra, R., dan Nur, T. (2024). Evaluation of Internship Programs Abroad at Universities in Indonesia: A Case Study of Indonesian Intern Students in Japan. *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies*, 8(1), 116-125
- Herawati, T., Krisnatuti, D., Pujihavuty, R., dan Latifah, E. W. (2020). Faktor-faktor yang Memengaruhi Pelaksanaan Fungsi Keluarga di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(3), 213–227.
- Idris, U., Frank, S. A. K., Hindom, R. F., dan Nurung, J. (2021). Family Planning (KB) Practices and the Impact on Papuan Women Reproductive Health. *Gaceta Sanitaria*, 35(2), S479–S482.
- Iklima, A. L., Yuliati, Y., Chawa, A. (2021). Between Halal and Haram: The Challenges and Adaptation of Halal Dietary Consumption Indonesian Muslim Immigrants in Japan. *Islam Realitas Journal of Islamic dan Social Studies*, 7(2), 109-122.
- Khin, Y. P., Owusu, F. M., Nawa, N., Surkan, P. J., dan Fujiwara, T. (2025). Barriers and Facilitators for Healthcare Access Among Immigrants in Japan: A Mixed Methods Systematic Review and Meta- synthesis. *The Lancet Regional Health - Western Pacific*, 54, 101276.
- Kreager, P., dan Schröder-Butterfill, E. (2008). Indonesia Against the Trend? Ageing and Inter-generational Wealth Flows in Two Indonesian Communities. *Demographic Research*, 19(52), 1781–1810.
- Liu, T., Fan, M., Li, Y., dan Yue, P. (2024). Financial Literacy and Household Financial Resilience. *Finance Research Letters*, 63, 105378.
- Loayza-Rivas, J., dan Fernández-Castro, J. (2020). Perceived Stress and Well-being: The Role of Social Support as A Protective Factor Among Peruvian Immigrants in Spain. *Ansiedad y Estrés*, 26(2–3), 67–72.

- Matsumoto S, dan Otsuki T. (2024). How did Japanese Households Change Their Food Purchasing Behavior at the Initial Period of the COVID-19 Outbreak? *Cogent Economics dan Finance*, 12(1), 2404709.
- Morling. (2022). Cultural Practices Emphasize Influence in the U.S. and Adjustment in Japan. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 311-323
- Nursetiawati, S., Siregar, J. S., dan Josua, D. P. (2023). Understanding Adaptability in the Family Environment in Facing COVID-19: A Review. *Heliyon*, 9(11), e20618.
- Pemerintah Prefektur Aichi. (2025). *Aichi Prefecture Government Official Website*. Aichi: Pemerintah Prefektur Aichi.
- Rayner, K., Schotter, E. R., Masson, M. E. J., Potter, M. C., dan Treiman, R. (2016). So Much to Read, So Little Time: How Do We Read, and Can Speed Reading Help?. *Psychol Sci Public Interest*, 17(1), 4-34.
- Rozaidah, S. (2024). Navigating Halal Certification Challenges in Japanese Restaurants: Insights and Strategies for Success. *Journal of Halal Science, Industry, and Business*, 2(1), 1-14.
- Setijadi, C. (2017). Harnessing the Potential of the Indonesian Diaspora. *Research Collection School of Social Sciences*, 2888, 1-38.
- Smith, J. (2021). Transmission of Faith in Families: The Influence of Religious Ideology. *Sociology of Religion*, 82(3), 332–356.
- Sumiati E. (2022). Indonesia-Japan Cooperation in Labour Migration to Improve the Competitiveness of Indonesian Migrant Workers. *Interdisciplinary Social Studies*, 1(8), 1022-1030.