

Healthy Food Korean Menu

Hazarah Sheina¹, Lilik Hariyanto², Rendi David Sanjaya³

^{1,2,3} Universitas Pradita

Abstrak: Obesitas meningkat di Indonesia karena kebiasaan pola makan yang berbahaya, seperti konsumsi makanan cepat saji dan berkalori tinggi, yang meningkatkan risiko gangguan fisik dan psikologis, terutama pada anak-anak. Penelitian ini menyelidiki potensi masakan Korea sebagai alternatif diet sehat untuk mengatasi obesitas. Data dikumpulkan dari tinjauan literatur dan studi kasus tentang konsumsi makanan Korea. Fitur nutrisi dan cara penyajian makanan Korea diselidiki dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa makanan Korea, yang rendah kalori, tinggi sayuran, dan rendah minyak, bermanfaat dalam mempromosikan pola makan yang sehat. Menurut penelitian, orang yang mengikuti pola makan ala Korea memiliki risiko obesitas yang lebih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kebiasaan makan yang baik berdasarkan masakan tradisional yang menarik dan bergizi.

Kata Kunci : Obesitas, Korean Food, Healthy Diet

DOI: <https://doi.org/10.47134/pjpp.v2i2.3550>

Correspondence : Hazarah Sheina

Email: hazarah.sheina@student.pradita.ac.id

Received: 13-12-2024

Accepted: 08-01-2025

Published: 13-02-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Abstract: Obesity is increasing in Indonesia due to harmful dietary habits, such as the consumption of fast and high-calorie foods, which increase the risk of physical and psychological disorders, especially in children. This study investigated the potential of Korean cuisine as a healthy dietary alternative to address obesity. Data were collected from a literature review and case studies on Korean food consumption. Nutritional features and ways of serving Korean food were investigated using a descriptive qualitative approach. The results revealed that Korean food, which is low in calories, high in vegetables, and low in oil, is beneficial in promoting a healthy diet. According to the study, people who follow a Korean-style diet have a lower risk of obesity. This project aims to increase people's knowledge of good eating habits based on attractive and nutritious traditional cuisine.

Keywords: Obesity, Korean Food, Healthy Diet.

Pendahuluan

Kebutuhan dasar manusia meliputi makanan, pakaian, dan tempat tinggal. Kebutuhan akan makanan, yang tadinya hanya untuk memuaskan rasa lapar dan menyediakan energi untuk beraktivitas, telah berkembang menjadi sebuah gaya hidup (Rencidiptya, 2020). Makanan Korea sangat digemari di Indonesia, karena masyarakat Indonesia ingin mencicipi apa yang dimakan oleh artis-artis Korea yang digemari oleh mereka, sehingga makanan yang dimakan oleh artis Korea menjadi kiblat bagi masyarakat Indonesia, khususnya Kpopers di Indonesia (Tamara & Suyanto, 2019)

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang secara rutin mengonsumsi makanan Korea seperti kimchi, bibimbap, dan doenjang-ijigae memiliki asupan kalori harian lebih

rendah dibandingkan individu yang mengonsumsi makanan cepat saji. Sebagai contoh, kimchi, yang kaya akan serat dan probiotik, dapat meningkatkan metabolisme tubuh, membantu pencernaan, dan mengurangi risiko obesitas. Menurut (Nugroho & Hikmah, 2020) tingkat obesitas terus meningkat, terutama di kalangan remaja yang berisiko karena kebiasaan makan dan pola makan yang tidak sehat. Obesitas telah muncul sebagai tantangan kesehatan yang kritis di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Selama beberapa dekade terakhir, Indonesia telah menghadapi peningkatan prevalensi obesitas yang pesat, menjadikannya masalah kesehatan masyarakat yang mendesak.

Obesitas adalah suatu kondisi di mana tubuh mengonsumsi lebih banyak energi daripada yang dibutuhkan (Anggraini & Hutahaean, 2022). Obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian pemerintah saat ini. Malnutrisi pada remaja berkaitan dengan pertumbuhan fisik yang tertunda, kekebalan tubuh yang rendah dan kerentanan terhadap penyakit (terutama penyakit menular), serta IQ yang lebih rendah dan masalah mental (Hambali et al., 2023). Indonesia mengalami beban ganda malnutrisi. Satu sisi memiliki masalah gizi buruk dan stunting, sisi lain memiliki tingkat obesitas yang tinggi. Keduanya terus melakukan berbagai upaya pencegahan agar angka stunting turun dan angka obesitas kita dapat ditekan hingga 3% pada tahun 2030. Berbagai penyebab obesitas disebabkan oleh pola makan anak seperti kurang asupan protein, konsumsi banyak makanan manis, makanan instan, makanan siap saji. Makanan Korea yang kaya sayuran dan rendah minyak, seperti namul (aneka sayuran rebus), memberikan rasa kenyang lebih lama tanpa meningkatkan asupan kalori secara signifikan. Serat dalam makanan ini membantu mengontrol kadar gula darah, sehingga mencegah lonjakan insulin yang sering terkait dengan penumpukan lemak tubuh.

Obesitas pada masa kanak-kanak dikaitkan dengan kemungkinan obesitas yang lebih tinggi, kematian dini dan kecacatan di masa dewasa. Selain peningkatan risiko di masa depan, anak-anak yang mengalami obesitas juga mengalami kesulitan bernapas. Menurut (Al Rahmad, 2019) Di Indonesia, prevalensi obesitas telah melonjak ke tingkat yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Studi ini berupaya memberikan kontribusi substansial terhadap pengembangan strategi pola makan sehat berbasis makanan tradisional yang rendah kalori dan bergizi, sekaligus mendukung upaya pencegahan obesitas di Indonesia. Dengan mengeksplorasi karakteristik makanan Korea, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi strategi peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan sehat di era modern.

Metodologi

Saat ini, makanan Korea sangat digemari oleh banyak orang karena pengaruh dari Korean wave. Ada banyak sekali makanan dan jajanan khas Korea yang merajalela di pasar Indonesia. Ada banyak makanan yang sangat tinggi kalori namun semakin disukai masyarakat Indonesia dan akan menjadi berbahaya. Perlu adanya kesadaran diri untuk mengontrol makanan yang masuk ke dalam tubuh. Makanan Korea dianggap sehat, karena

makanan Korea banyak menggunakan sayuran dan dimasak tanpa banyak minyak sehingga bisa dikatakan rendah kalori.

Makanan Korea mulai dikenal lebih luas oleh masyarakat di abad ke-21. Korea memperkenalkan hidangan tradisional mereka sebagai strategi peningkatan ekonomi. Saat ini, makanan Korea mulai dikenal masyarakat sebagai makanan sehat karena cara penyajiannya. Cara penyajian makanan Korea memiliki beberapa ciri khas dengan mempertimbangkan aspek keindahan, gizi, dan kesehatan. Berikut ini adalah karakteristik hidangan Korea :

1. Penggunaan biji-bijian sebagai bahan makanan pokok masyarakat Korea.
2. Pengembangan makanan fermentasi seperti kecap, acar, dan ikan asin. Makanan ini biasanya digunakan sebagai bumbu atau lauk pauk. Pasta Kedelai diciptakan karena pada saat itu kebutuhan akan protein penting dari hewan belum dapat terpenuhi, sedangkan untuk mendapatkan gizi yang seimbang dibutuhkan Protein. Kimchi adalah hidangan yang Dikembangkan pada musim dingin dimana sayuran segar tidak dapat diperoleh. Saat ini, berbagai manfaat kesehatan dari kimchi mulai ditemukan oleh para ahli dan hidangan ini mulai diterima oleh masyarakat mancanegara.
3. Berbagai jenis sayuran digunakan dalam masakan Korea, seperti sayuran liar atau perkebunan. Sayuran yang Ditanam di daerah pegunungan atau ladang kaya akan vitamin dan mineral Seperti serat dan antioksidan.
4. Penggunaan kaldu atau sup yang Berfungsi untuk membantu sistem pencernaan memproses makanan dengan lebih baik dengan cara melarutkan makanan.
5. Masyarakat Korea sadar akan pentingnya makan untuk kesehatan, sehingga berbagai macam rempah-rempah seperti Madu, kayu manis, ginseng, jahe, jujube, Omija, dan gugija digunakan sebagai bahan makanan aromatik.
6. Orang Korea menganggap bahwa Sarapan adalah pola makan yang paling penting sebanyak 3 kali dalam sehari. Porsi sarapan orang Korea cenderung besar karena membantu kinerja tubuh.
7. Masakan Korea cenderung memiliki rasa yang kompleks dari berbagai bumbu dan rempah- rempah daripada rasa asli dari bahan makanan utama.
8. Masakan Korea kaya akan warna yang pekat. Putih, hitam, biru, Merah kuning, adalah warna yang Digunakan dengan baik ke dalam makanan pokok, lauk pauk, sup, atau lauk pauk utama .

Dalam makanan yang kami buat, kami juga menggunakan karbohidrat dari beras multigrain, di mana terdapat berbagai biji-bijian yang sehat, salah satunya quinoa. "Konsumsi biji-bijian utuh dan risiko penyakit kardiovaskular, kanker, dan semua penyebab kematian spesifik: tinjauan sistematis dan meta-analisis dosis-respons dari studi prospektif" (BMJ, 2016).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi makanan Korea dalam membantu mengatasi obesitas. Berdasarkan analisis literatur dan studi kasus terhadap berbagai jenis makanan Korea yang populer, berikut adalah temuan utama :

1. Dampak Makanan Korea terhadap Kesehatan

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa pola makan berbasis makanan Korea dapat membantu menurunkan berat badan dan mengurangi risiko obesitas. Makanan Korea yang kaya sayuran dan rendah lemak berpotensi untuk meningkatkan rasa kenyang lebih lama, mengurangi nafsu makan, dan mengatur kadar gula darah, yang semuanya berperan dalam mengurangi risiko obesitas.

2. Perbandingan dengan makanan tidak sehat

Dibandingkan dengan makanan cepat saji atau makanan tinggi kalori, makanan Korea lebih rendah kalori dan lebih kaya nutrisi. Misalnya, sebuah porsi nasi goreng instan mengandung sekitar 500-600 kalori, sementara satu porsi nasi lengkap dengan sup rumput laut, pajeon, tofu dan kimchi mengandung 508,9 kalori dengan kandungan gizi yang lebih seimbang

Saat ini, makanan Korea sangat digemari oleh banyak orang karena pengaruh dari Korean wave. Ada banyak sekali makanan dan jajanan khas Korea yang merajalela di pasar Indonesia. Ada banyak makanan yang sangat tinggi kalori namun semakin disukai masyarakat Indonesia dan akan menjadi berbahaya. Perlu adanya kesadaran diri untuk mengontrol makanan yang masuk ke dalam tubuh. Makanan Korea dianggap sehat, karena makanan Korea banyak menggunakan sayuran dan dimasak tanpa banyak minyak sehingga bisa dikatakan rendah kalori.

Makanan Korea mulai dikenal lebih luas oleh masyarakat di abad ke-21. Korea memperkenalkan hidangan tradisional mereka sebagai strategi peningkatan ekonomi. Saat ini, makanan Korea mulai dikenal masyarakat sebagai makanan sehat karena cara penyajiannya. Cara penyajian makanan Korea memiliki beberapa ciri khas dengan mempertimbangkan aspek keindahan, gizi, dan kesehatan.

Berikut ini adalah karakteristik hidangan Korea:

1. Penggunaan biji-bijian sebagai bahan makanan pokok masyarakat Korea.
2. Pengembangan makanan fermentasi seperti kecap, acar, dan ikan asin. Makanan ini biasanya digunakan sebagai bumbu atau lauk pauk. Pasta Kedelai diciptakan karena pada saat itu kebutuhan akan protein penting dari hewan belum dapat terpenuhi, sedangkan untuk mendapatkan gizi yang seimbang dibutuhkan Protein. Kimchi adalah hidangan yang Dikembangkan pada musim dingin dimana sayuran segar tidak dapat diperoleh. Saat ini, berbagai manfaat kesehatan dari kimchi mulai ditemukan oleh para ahli dan hidangan ini mulai diterima oleh masyarakat mancanegara
3. Berbagai jenis sayuran digunakan dalam masakan Korea, seperti sayuran liar atau perkebunan. Sayuran yang Ditanam di daerah pegunungan atau ladang kaya akan vitamin dan mineral Seperti serat dan antioksidan.
4. Penggunaan kaldu atau sup yang Berfungsi untuk membantu sistem Pencernaan memproses makanan dengan lebih baik dengan cara melarutkan makanan.
5. Masyarakat Korea sadar akan pentingnya makan untuk kesehatan, sehingga berbagai macam rempah-rempah seperti Madu, kayu manis, ginseng, jahe, jujube, Omija, dan gugija digunakan sebagai bahan makanan aromatik.

6. Orang Korea menganggap bahwa Sarapan adalah pola makan yang paling penting sebanyak 3 kali dalam sehari. Porsi sarapan orang Korea cenderung besar karena membantu kinerja tubuh.
7. Masakan Korea cenderung memiliki rasa yang kompleks dari berbagai bumbu dan rempah-rempah daripada rasa asli dari bahan makanan utama.
8. Masakan Korea kaya akan warna yang pekat. Putih, hitam, biru, merah, kuning, adalah warna yang digunakan dengan baik ke dalam makanan pokok, lauk pauk, sup, atau lauk pauk utama.

Dalam makanan yang kami buat, kami juga menggunakan karbohidrat dari beras multigrain, di mana terdapat berbagai biji-bijian yang sehat, salah satunya quinoa. "Konsumsi biji-bijian utuh dan risiko penyakit kardiovaskular, kanker, dan semua penyebab kematian spesifik: tinjauan sistematis dan meta-analisis dosis-respons dari studi prospektif" (BMJ, 2016).

Tabel 1. Resep

No.	Ingredient	Qty	Unit
1.	Rice	70	Gram
2.	Multigrain rice	10	Gram
3.	Tofu	50	Gram
4.	Garlic	5	Pcs
5.	Soysauce	30	Gram
6.	Honey	5	Gram
7.	Sesameoil	10	Gram
8.	Salt	7	Gram
9.	Pepper	2	Gram
10.	Sugar	8	Gram
11.	Water	250	MI

12.	Radish	30	Gram
13.	Gochujang	5	Gram
14.	Ginger	3	Gram
15.	Flour	15	Gram
16.	AppleCider	5	Gram
17.	Carrot	30	Gram
18.	Scallion	15	Gram
19.	Sesame	3	Gram
20.	CornStarch	3	Gram

Hasil Survey

Survei yang kami lakukan adalah dengan membuat tester kepada 30 orang dan dari 30 orang tersebut harus merasakan aroma, tekstur, warna, dan rasa. Dan kami juga menentukan angka 1 sebagai sangat tidak suka, 2 sebagai tidak suka, 3 sebagai suka dan 4 sebagai sangat suka. Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan.



Gambar 1. Hasil Survey

Tabel 2. Hasil Akhir Nutrisi dalam 1 piring.

1.	<i>Protein</i>	12,06 gr
2.	Carbohydrate	91,89 gr
3.	Calorie	508,9 kkal
4.	Fat	15,04

Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji potensi makanan Korea sebagai alternatif pola makan sehat untuk mengatasi obesitas di Indonesia. Berdasarkan analisis literatur dan studi kasus terhadap berbagai jenis makanan Korea, dapat disimpulkan bahwa:

1. Makanan Korea Alternatif yang Sehat

Masakan Korea, seperti kimchi, bibimbap, dan doenjang-ijigae, kaya akan nutrisi yang mendorong pola makan sehat. Makanan ini sering kali rendah kalori dan tinggi sayuran, serat, dan probiotik, yang semuanya dapat membantu mengatur metabolisme tubuh dan meningkatkan kesehatan pencernaan.

2. Peran makanan Korea dalam mengurangi obesitas

Makanan Korea, dengan komposisi nutrisi yang seimbang dan jumlah kalori yang rendah, dapat membantu mengurangi risiko obesitas. Mengadopsi makanan Korea ke dalam pola makan rutin Anda akan membantu menurunkan berat badan, merasa kenyang lebih lama, dan mengelola kadar gula darah, yang semuanya berkontribusi pada pengurangan obesitas.

3. Efek Positif pada Kebiasaan Makan

Dengan memperkenalkan masakan Korea, orang-orang dapat mulai mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat, mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan berkalori tinggi, serta lebih memperhatikan nilai gizi makanan yang mereka makan. Kesehatan lebih penting dari apapun. Untuk mencegah penyakit masuk ke dalam tubuh, kita harus memperhatikan makanan dan istirahat yang cukup. Setiap individu memiliki tanggung jawab terhadap tubuhnya sendiri.

Salah satu cara untuk mencegah berbagai penyakit datang adalah dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seperti rendah kalori. Saat ini sudah banyak masyarakat yang mengerti akan kalori dalam makanan, bahkan banyak penjual warung yang mencantumkan kalori dalam setiap makanan yang mereka jual, sehingga diharapkan masyarakat Indonesia dapat lebih sadar akan kesehatan diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya

Rekomendasi

Semakin masuknya budaya dan makanan Korea, set menu Korea yang rendah kalori ini dapat sangat membantu masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan dan mengurangi jumlah kasus obesitas di negara ini. Meskipun rendah kalori, set menu Korea

yang terdiri dari nasi, pajeon, miyeokguk, tahu bawang putih madu ini sangat lezat dan sesuai dengan lidah orang Indonesia. Kalori yang ditawarkan memang sedikit namun dapat mengenyangkan perut.

Referensi

- Al Rahmad, A. H. (2019). Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 67–76.
- Anggraini, N. V., & Hutahaean, S. (2022). Pendidikan Orang Tua dan Obesitas Anak Usia Sekolah. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 13(4), 1023–1027.
- Das, G. (2021). Korean traditional foods as antiviral and respiratory disease prevention and treatments: A detailed review. *Trends in Food Science and Technology*, 116, 415–433, ISSN 0924-2244, <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2021.07.037>
- Hambali, H., Magfirah, N., & Rukman, W. Y. (2023). EDUKASI REMAJA SADARGIZI. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(3), 289–294.
- Jung, H. (2018). The effect of almonds on vitamin E status and cardiovascular risk factors in Korean adults: a randomized clinical trial. *European Journal of Nutrition*, 57(6), 2069–2079, ISSN 1436-6207, <https://doi.org/10.1007/s00394-017-1480-5>
- Kim, H. (2019). Higher diet quality is associated with lower odds of low hand grip strength in the Korean elderly population. *Nutrients*, 11(7), ISSN 2072-6643, <https://doi.org/10.3390/nu11071487>
- Kim, H. (2020). Plant-based diets and incident metabolic syndrome: Results from a South Korean prospective cohort study. *PLoS Medicine*, 17(11), ISSN 1549-1277, <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003371>
- Kim, J. (2021). Plant-based diet quality and the risk of total and disease-specific mortality: A population-based prospective study. *Clinical Nutrition*, 40(12), 5718–5725, ISSN 0261-5614, <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.10.013>
- Kim, Y.J. (2019). Diet quality, physical activity, and their association with metabolic syndrome in Korean adults. *Nutrition*, 59, 138–144, ISSN 0899-9007, <https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.08.009>
- Kwon, S. (2017). Implementing health promotion activities using community-engaged approaches in Asian American faith-based organizations in New York City and New Jersey. *Translational Behavioral Medicine*, 7(3), 444–466, ISSN 1869-6716, <https://doi.org/10.1007/s13142-017-0506-0>

-
- Lee, S.A. (2017). Breakfast consumption and depressive mood: A focus on socioeconomic status. *Appetite*, 114, 313-319, ISSN 0195-6663, <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.04.007>
- Lee, S.H. (2020). Unraveling microbial fermentation features in kimchi: from classical to meta-omics approaches. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 104(18), 7731-7744, ISSN 0175-7598, <https://doi.org/10.1007/s00253-020-10804-8>
- Movassagh, E. (2017). Current evidence on the association of dietary patterns and bone health: A scoping review. *Advances in Nutrition*, 8(1), 1-16, ISSN 2161-8313, <https://doi.org/10.3945/an.116.013326>
- Nugroho, P. S., & Hikmah, A. U. R. (2020). Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 185–191.
- Rencidiptya, T. A. (2020). Daya tarik menjamurnya restoran Korea di Yogyakarta. *Jurnal Sosiologi Reflektif*, 14(2), 255–270.
- Shim, J.S. (2021). Socioeconomic characteristics and trends in the consumption of ultra-processed foods in Korea from 2010 to 2018. *Nutrients*, 13(4), ISSN 2072-6643, <https://doi.org/10.3390/nu13041120>
- Shim, J.S. (2022). Association between Ultra-processed Food Consumption and Dietary Intake and Diet Quality in Korean Adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 122(3), 583-594, ISSN 2212-2672, <https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.07.012>
- Tamara, A., & Suyanto, A. M. A. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Membentuk Perubahan Minat Konsumen Dari Makanan Tradisional Menjadi Makanan Korea Di Indonesia. *Almana: Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 3(2), 291–300.
- Yang, S.J. (2018). Serum metabolite profile associated with incident type 2 diabetes in Koreans: Findings from the Korean Genome and Epidemiology Study. *Scientific Reports*, 8(1), ISSN 2045-2322, <https://doi.org/10.1038/s41598-018-26320-9>
- Yun, S. (2022). Development of the Korean Healthy Eating Index for adults, based on the Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *Nutrition Research and Practice*, 16(2), 233-247, ISSN 1976-1457, <https://doi.org/10.4162/nrp.2022.16.2.233>