



## Alternatif Pemberdayaan Masyarakat melalui Pemanfaatan Rumput Laut (Nori) sebagai Produk Olahan Makanan Padat Gizi Kimbab Pada Kelompok Mitra Desa Tana Toa Kecamatan Kajang Kabupaten Bulukumba

Suriyanti<sup>1✉</sup>, Aryati Arfah<sup>2</sup>, Nur Wahyuni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muslim Indonesia

### Abstrak

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki keberagaman hayati laut Dunia, diantaranya ialah Rumput Laut (Nori) atau alga. Diantara Rumput Laut (Nori) yang banyak dibudidayakan di Indonesia adalah *Gracilla* sp & *Kappaphycus cottonii* (*eucheuma cottonii*). Aspek ekonomis, Rumput Laut (Nori) merupakan komoditas yang potensial untuk dikembangkan karena nilai gizi yang dikandungnya. Rumput Laut (Nori) dapat diolah menjadi olahan makanan ataupun cemilan seperti agar-agar, ada juga yang mengolah Rumput Laut (Nori) sebagai produk obat-obatan maupun kosmetik. Rumput Laut (Nori) juga digunakan dalam industri farmasi, tekstil dan lain sebagainya. Keuntungan yang bisa didapatkan dalam membudidayakan Rumput Laut (Nori) diantaranya berkurangnya jumlah pengangguran, meningkatnya pendapatan masyarakat, dan bertambahnya Pendapatan Asli Daerah (PAD). Aspek sosial, perkembangan usaha budidaya Rumput Laut (Nori) memberikan keuntungan bagi masyarakat disekitar lokasi budidaya. Dengan adanya usaha budidaya ini diharapkan mampu memenuhi kebutuhan pasar yang luas dan mampu menumbuhkan semangat kerja serta semangat berwirausaha masyarakat setempat. Ditinjau dari aspek kesehatan, mengkonsumsi Rumput Laut (Nori) dapat membantu mempertahankan atau menurunkan berat badan, membantu mempercepat penyembuhan luka, menguatkan tulang dan gigi, memperlancar sistem pencernaan, meningkatkan energi, baik untuk penderita diabetes dan kolesterol, terhindar dari pembengkakan kelenjar tiroid, melawan penyakit, serta dapat memperlambat penyebaran sel kanker..

**Kata Kunci:** *Rumput laut (Nori); Kimbab; Peningkatan asli daerah.*

Copyright (c) 2022 **Suriyanti**

---

✉ Corresponding author :

Email Address : [puspa\\_feb@unmus.ac.id](mailto:puspa_feb@unmus.ac.id)

### PENDAHULUAN

Kehidupan masyarakat Desa Tana Toa terletak pada bidang ekonomi, sekurang-kurangnya mencakup tingkat penghasilan yang rendah, tingkat peran. Kemampuan bersaing yang rendah dalam pengolahan sumber-sumber ekonomi, tingkat pengangguran, keterbatasan kemampuan dalam mengelola kegiatan bisnis, ketidakmerataan kemakmuran dan kesejahteraan hidup yang semakin tajam (Indriyani

& Sumiarsih, 1996). Problematika ekonomi masyarakat ini terbungkus rapi dan tersembunyi dibalik wajah kemiskinan dan ketidakberdayaan (Karim, 2020). Persoalannya sekarang adalah bagaimana atau dengan cara apa problematika ekonomi masyarakat itu dapat dipecahkan? Apakah usaha-usaha memecahkan problematika ekonomi masyarakat dapat diwujudkan?

Apabila konsep ekonomi masyarakat disandingkan dengan pembangunan nasional, maka pengertiannya menurut Garis-garis Besar Haluan Negara (GBHN) adalah menjadi “pembangunan dari oleh, dan untuk rakyat yang dilaksanakan dalam semua aspek kehidupan bangsa”. Selanjutnya visi ekonomi kerakyatan tercermin dalam undang-undang dasar 1945 Pasal 27 (2) bahwa tiap-tiap warga negara berhak atas pekerjaan dan penghidupan yang layak bagi kemanusiaan. Ini berarti bahwa ekonomi rakyat yang pokok adalah penyediaan lapangan kerja serta mewujudkan taraf hidup yang layak bagi seluruh warga Negara (Septiana & Asnani, 2012). Dengan demikian ekonomi rakyat mempunyai misi yang luhur untuk mengupayakan perekonomian bangsa yang selalu berpihak kepada kepentingan rakyat banyak.

Untuk itu semua bentuk usaha yang ada seperti UKM, koperasi, dan sebagainya dapat berjalan dan berperan aktif dalam kegiatan ekonomi rakyat (Karim dkk, 2021). Salah satu bentuk usaha dalam menjalankan ekonomi rakyat yang selama ini telah dikembangkan adalah usaha kecil menengah (UKM), sebab dalam usaha ini mempunyai fungsi kerakyatan yaitu:

1. Membangun dan mengembangkan potensi dan kemampuan ekonomi masyarakat dalam rangka meningkatkan kesejahteraan.
2. Menciptakan kemandirian berusaha, membuka lapangan kerja, sehingga dapat membawa perubahan mendasar dalam ekonomi keluarga.
3. Meningkatkan pendapatan dan kesejahteraan masyarakat.

Sehubungan dengan hal tersebut, menarik untuk dikaji dan ditelaah bahwa sebagian masyarakat baik di perkotaan maupun di pedesaan perlu dilibatkan untuk memberdayakan potensi ekonomi, sekaligus meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut (Aslan, 1998). UKM Tana Toa merupakan Daerah binaan Universitas Muslim Indonesia yang memiliki potensi, baik potensi sumber daya alam maupun sumber daya manusia (Ahmad, 2016). Potensi sumber daya manusia meliputi: Ibu Rumah Tangga dan Remaja Putri. Potensi sumber daya manusia tersebut sangat perlu diberi bekal pengetahuan dan keterampilan. Selain untuk menambah wawasan, juga menambah sumber-sumber pendapatan dan konsumsi makanan yang dibutuhkan (Armita, 2011).

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat bagi dosen Universitas Muslim Indonesia mencoba melakukan mitra dengan masyarakat dalam rangka Alternatif Pemberdayaan Masyarakat melalui Pelatihan Pemanfaatan Rumput Laut (Nori) sebagai Produk Olahan Makanan Padat Gizi Kimbab Pada Kelompok Mitra Desa Tana Toa Kecamatan Kajang Kabupaten Bulukumba. Bagi Ibu Rumah Tangga dan Remaja Putri, sekaligus memberi pengetahuan dan keterampilan. UKM Tana Toa yang nantinya diharapkan memiliki keterampilan Pemanfaatan Rumput Laut (Nori) sebagai salah satu sumber pendapatan masyarakat daerah tersebut. Program pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan di Desa Tana Toa Kecamatan Kajang untuk membantu meningkatkan Pendapatan cara pengolahan Rumput Laut (Nori) dengan penerapan

teknologi tepat guna yang selama ini belum pernah dilakukan, selain sebagai sumber bahan makanan, juga dapat menjadi salah satu sumber menambah pendapatan (Karim, 2020).

Kabupaten Bulukumba adalah merupakan salah satu Kabupaten di bagian selatan Sulawesi Selatan yang berjarak kurang lebih 153 Km dari ibu kota Provinsi Sulawesi Selatan terletak diantara 05° 20' - 05° 40' Lintang Selatan (LS) dan 119° 58' - 120° 28' Bujur Timur (BT) dengan batas-batas administrasi: - Sebelah Utara : berbatasan dengan Kabupaten Sinjai - Sebelah Selatan : berbatasan dengan Laut Flores - Sebelah Barat: berbatasan dengan Kabupaten Bantaeng - Sebelah Timur : berbatasan dengan Teluk Bone Luas wilayah Kabupaten Bulukumba sekitar 1.154,67 KM<sup>2</sup> atau sekitar 1,85 % dari luas wilayah Sulawesi Selatan, terbagi dalam 10 kecamatan yang meliputi 126 desa/kelurahan yang terdiri dari 24 kelurahan dan 102 desa. Ditinjau dari 10 Kecamatan terdapat 2 kecamatan yang luas, yaitu Kecamatan Gantarang dan Kecamatan Bulukumpa, masing-masing 173,51 KM<sup>2</sup> dan 171,33 KM<sup>2</sup>, sekitar 29,87 % dari luas Kabupaten Bulukumba, kemudian kecamatan yang terkecil adalah Kecamatan Ujung Bulu yang berlokasi Ibukota Kabupaten (Kota Bulukumba) dengan luas wilayah 14,44 Km<sup>2</sup> atau 1,25 % dari luas wilayah Kabupaten Bulukumba.

Pemberdayaan masyarakat melalui program UKM yang berbasis pada pilihan masyarakat atau peran masyarakat baik individu, kelompok maupun komunitas (Atmadja dkk, 1996). Konsep pemberdayaan masyarakat yaitu upaya untuk membangun daya itu dengan mendorong motivasi dan membangkitkan kesadaran potensi yang dimilikinya serta berusaha untuk mengembangkannya. Pemberdayaan masyarakat berdaya melalui dorongan atau motivasi untuk membangkitkan kesadaran terhadap pengembangan potensi sumber daya yang dimiliki.

Sebagai salah satu hidangan negara-negara Asia, Rumput Laut (Nori) sudah terkenal kelezatannya. Tidak hanya bisa memanjakan lidah, Rumput Laut (Nori) atau seaweed juga memiliki khasiat bagi kesehatan, lho. Kegunaan Rumput Laut (Nori) telah populer sejak 300 tahun sebelum Masehi di Asia Timur. Bangsa Romawi percaya seaweed dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan, seperti luka bakar dan ruam pada kulit. Namun, Rumput Laut (Nori) juga mengandung beberapa polutan dari dalam laut dan berpotensi membahayakan kesehatan. Makanya, Anda tidak sepatutnya mengonsumsi seaweed sembarangan. Simak manfaat Rumput Laut (Nori) beserta risiko mengonsumsinya.

Sasaran program LPKM ini adalah Kelompok Mitra di Kabupaten Bulukumba. Program LPKM yang dikembangkan adalah Pemanfaatan Rumput Laut (Nori). Berbagai manfaat Rumput Laut (Nori) bagi Kesehatan, manfaat-sayuran-rumput-laut-adalah Rumput Laut (Nori) disebut juga sayuran laut. Seperti jenis sayuran lainnya, Rumput Laut (Nori) juga memiliki kalori yang rendah. Berikut ini adalah beberapa kegunaan Rumput Laut (Nori) untuk kesehatan tubuh.

## **METHODOLOGI**

Untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi pada kelompok mitra, maka diperlukan Pendekatan dan Metode dalam program LPKM ini. Metode dan Pendekatan yang dikembangkan adalah sebagai berikut:

### **A. Pendekatan Penyuluhan**

Salah satu metode yang banyak dikembangkan dalam mentransfer inovasi adalah metode penyuluhan. Metode Penyuluhan ini sangat penting diaplikasikan kepada anggota kelompok Artinya pola pikir yang dirubah terlebih dahulu untuk memudahkan pelaksanaan program LPKM. Bentuk penyuluhan dapat dilakukan melalui interpersonal atau antarpersonal dengan tatap muka. Selain itu juga sebagai ajang sosialisasi program. Metode ini dianggap efisien dan efektif dalam menyampaikan pesan-pesan program.

### B. Metode Pelatihan

Selain metode penyuluhan, metode lain yang sering digunakan adalah Metode Pelatihan. Metode pelatihan yang dikembangkan dalam program LPKM ini meliputi dua bentuk pelatihan, yaitu:

1. Pelatihan Teknis
  - a) Pelatihan proses Pemanfaatan Rumput Laut (Nori) menjadi Makanan padat Gizi Kimbab.
  - b) Pelatihan Pengemasan

Salah satu daya tarik produk adalah kemasan. Pengetahuan tentang tehnik pengemasan dan pentingnya pengemasan sangat diperlukan kelompok mitra dalam pengembangan Pemanfaatan Rumput Laut (Nori) yang mereka produksi. Dengan tehnik pengemasan yang baik dapat meningkatkan nilai jual produk yang dijual, sehingga berdampak pada volume penjualan dan akhirnya dapat meningkatkan pendapatan kelompok mitra.

2. Pelatihan Non Teknis

Pelatihan non teknis yang diberikan adalah berhubungan dengan permasalahan kelompok mitra menyangkut analisa usaha. Sehubungan dengan itu maka materi yang kegiatan yang dibahas dalam pelatihan non teknis yaitu sebagai berikut:

- a) Manajemen kewirausahaan kelompok, berupa Pemasaran dan Pembukuan.
- b) Penguatan Kelembagaan Kelompok Mitra.

### C. Bahan, Alat yang digunakan, Proses Pembuatan Tepung Kelapa

Tabel 1. Bahan yang diperlukan

1	Nasi Panas	5	Rumput Laut (Nori) Lembaran
2	Wortel	6	Saus Tomat, Sambel
3	Sosis	7	Minyak wijen
4	Telur	8	Mayoneis

#### Peralatan

1. Makisu: Makisu adalah alat yang terbuat dari bambu dan benang katun untuk menggulung adonan sushi yang sudah ditata. Makisu menjadi alat yang penting dalam pembuatan sushi karena tanpanya sulit untuk membuat sushi tergulung sempurna. Makisu biasanya dipakai untuk membuat makizushi. Ukuran makisu sekitar 25x25 cm. Ada dua variasi makisu, yang pertama makisu dengan bambu tipis dan kedua dengan bambu yang tebal. Setelah dipakai, biasanya makisu langsung dikeringkan untuk mencegah bakteri dan jamur.
2. Sendok Nasi (Shamoji): Digunakan untuk mengaduk nasi sushi yang ditaruh di dalam Hangiri. Sendok rata yang dipakai memang lebih baik jika terbuat dari kayu, bambu karena membuat adonan nasi dan bumbu lebih meresap. Selain itu, Shamoji juga

bermanfaat untuk mendinginkan nasi. Sebaiknya, setelah digunakan sendok ini dicuci dan dikeringkan segera setelah tidak dipakai. Uniknya lagi, shamoji ini dijadikan simbol dalam sebuah keluarga. Shamoji sejak dahulu telah dijadikan warisan dari ibu ke anaknya, dan seterusnya.

3. Pisau, untuk memotong Kimbab
4. Wadah untuk menyimpan Kimbab
5. Kompor dan Tabung Gas

#### D. Pemilihan Bahan Baku

Untuk membuat *kimbap* dibutuhkan beberapa jenis sayuran seperti wortel, timun, atau bayam. Kamu juga boleh menyiapkan isian daging sesuai selera kamu. Kalau tak mau ribet memasak daging, kamu bisa juga mengganti dengan sosis atau tuna. Sesuaikan saja bahan-bahan yang mudah untuk didapatkan. Beberapa bahan yang bisa kamu siapkan adalah:

- 1 buah wortel, kupas iris sebesar batang korek api
- 2 buah telur
- 2 ikat bayam
- 2 buah sosis, potong memanjang
- 1 piring nasi
- acar lobak kuning (opsional)
- 5 lembar Rumput Laut (Nori) kering
- 2 sdt minyak wijen
- 1/2 sdt garam

#### E. Pendekatan dan Pendampingan

Untuk mengembangkan program LPKM bagi kelompok mitra, Pemanfaatan Rumput Laut (Nori) sebagai makanan padat Gizi dengan tujuan mengembangkan usaha, maka Belajar Sambil Bekerja (Learning by Doing) merupakan pendekatan yang paling tepat. Pendekatan ini dikembangkan pada pasca pelatihan, dimana kelompok sambil mempraktekkan apa yang diperoleh pada pelatihan sekaligus membuka atau mengembangkan usaha produk Pemanfaatan Rumput Laut (Nori) sebagai makanan padat Gizi Kimbab (Park dkk, 2005).

##### 1) Pembelajaran Kelompok

Pembelajaran pada kelompok ini dilaksanakan berulang-ulang sebagai proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran di kelompok ini pada dasarnya sudah menghasilkan produk yang bisa dijual ke pasaran. Pendekatan inilah yang dinamakan *learning by doing* artinya belajar sambil bekerja (Anggadiredja dkk, 2009). Dalam proses pembelajaran dikelompok ini tetap didampingi oleh pendamping. Kegiatan pembelajaran dikelompok merupakan cikal bakal usaha yang dikembangkan oleh anggota kelompok masing-masing. Agar pembelajaran kelompok menjadi maksimal, maka dilakukan pembelajaran cara pembukuan agar kelompok dapat menganalisa usaha yang dilakukan.

##### 2) Pemasaran

Produk Kimbab yang diperoleh pada saat pembelajaran di kelompok mitra merupakan produk awal dari kelompok mitra pada program LPKM. Hasil produk yang dihasilkan, dapat dipasarkan, dan hasil penjualan menjadi milik kelompok mitra,

### 3) Pembinaan dan Evaluasi

Pembinaan dan Evaluasi terhadap kelompok mitra perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk melihat dan mengetahui sejauhmana keberhasilan masing-masing kelompok mitra. Pembinaan dilakukan dengan cara melakukan konsolidasi pada setiap tahap kegiatan pada program PKM. Konsolidasi dilakukan untuk mendapatkan masukan dari peserta dan dengan masukan dari peserta dan dengan masukan tersebut, kelemahan-kelemahan kelompok dapat diperbaiki sehingga program ini semakin sempurna. Sedangkan Evaluasi dilakukan dalam tiga (3) tahapan yaitu evaluasi awal, evaluasi pertengahan dan evaluasi akhir. Hal-hal yang dianggap harus diperbaiki dalam evaluasi harus ditindaklanjuti dengan melibatkan kelompok kegiatan sehingga solusi yang diambil merupakan hasil kesepakatan bersama antara pendamping dan kelompok mitra (Basmal, 2009). Hasil kesepakatan bersama inilah yang dilaksanakan oleh masing-masing kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Kandungan Gizi

Nori bisa dijadikan sebagai camilan sehat untuk anak. Misalnya dengan membuat camilan dari Rumput Laut (Nori) dengan memanggang beberapa lembar besar nori dengan satu sendok makan minyak zaitun atau minyak wijen dan taburi garam di atasnya. Bisa juga dengan menggunakan nori tanpa perasa tambahan untuk membuat sushi atau onigiri (bola nasi) dengan menggulung beberapa potong lauk dan sayur, serta nasi ke dalam lembaran nori panggang. Jika melihat sejarah, Rumput Laut (Nori) sudah dijadikan menu makanan di Cina sejak 2000 tahun yang lalu karena mengandung banyak manfaat bagi kesehatan. Berikut adalah manfaat Rumput Laut (Nori) untuk anak:

#### 1. Memberikan nutrisi penting

Anak terus tumbuh dan berkembang, sehingga membutuhkan banyak nutrisi untuk tumbuh kuat dan sehat. Dari 21 jenis Rumput Laut (Nori) yang ada, nori adalah pilihan yang tepat karena kaya akan vitamin A, B1, B2, dan C, yodium, serta protein. Jenis Rumput Laut (Nori) dulce juga baik untuk si Kecil karena mengandung protein, zat besi, magnesium, dan beta-karoten yang tinggi.

#### 2. Membantu dalam pembekuan darah

Rumput Laut (Nori) kaya vitamin K, yaitu nutrisi yang dapat larut dalam lemak. Vitamin K membantu trombosit, yaitu sel yang mampu membekukan darah. Anak-anak cenderung lebih sering jatuh dan melukai dirinya, inilah pentingnya fungsi ini, Moms, untuk mencegah pendarahan berlebihan saat anak terluka.

#### 3. Menjaga kekuatan tulang dan gigi

Anak perlu memiliki tulang dan gigi yang sehat. Rumput Laut (Nori) merupakan sumber yang kaya kalsium, sehingga membantu menjaga kekuatan tulang dan gigi anak. Kalsium juga penting membantu kontraksi otot dan fungsi sistem saraf.

#### 4. Sumber energi

Usia anak-anak adalah usianya aktif, itulah mengapa anak membutuhkan banyak energi. Rumput Laut (Nori) mengandung banyak zat besi yang membantu tubuh menghasilkan energi untuk aktivitas sehari-hari, serta menjaga sistem peredaran darah.

#### **5. Mencegah anemia**

Anemia yang disebabkan kurangnya zat besi dalam tubuh muncul ditandai dengan kekurangan energi, sesak napas, dan kulit yang pucat. Rumput Laut (Nori) yang kaya akan zat besi dapat membantu mencegah anemia pada anak.

#### **6. Menyehatkan usus**

Kandungan serat dalam Rumput Laut (Nori) dapat menyehatkan usus dan pencernaan secara keseluruhan, serta mencegah sembelit.

#### **7. Mencegah infeksi**

Sifat antibakteri, antivirus, dan anti-radang/anti-inflamasi membantu menjauhkan anak dari infeksi dan alergi pada anak, sehingga mencegah peradangan atau gatal-gatal pada kulit. Rumput Laut (Nori) memiliki banyak manfaat bagi kesehatan anak, terutama jika diolah secara alami, Moms. Namun, jika si kecil hobi makan camilan nori, usahakan untuk tidak mengonsumsi lebih dari satu bungkus sehari karena snack kemasan cenderung telah melalui pemrosesan tinggi yang tidak baik bagi kesehatan. Rumput Laut (Nori) baik untuk anak-anak karena mengandung banyak vitamin A, B, dan C, juga tinggi zat besi, kalsium, magnesium serta mengandung sifat anti-inflamasi, protein, serat, dan EPA pada setiap gigitan. Namun, fakta menunjukkan bahwa konsumsi yodium dalam camilan nori berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertiroidisme, jadi pastikan untuk mengontrol konsumsi camilan nori pada anak.

Rumput Laut (Nori) merupakan bagian dari keluarga ganggang multi sel yang terdiri dari ganggang hijau, ganggang merah, dan ganggang cokelat. Khusus jenis Rumput Laut (Nori) yang berwarna cokelat, kandungan iodiumnya sangat tinggi. Zat ini sangat diperlukan tubuh untuk memproduksi hormon tiroid. Sehingga, Rumput Laut (Nori) juga sering dikonsumsi untuk mencegah atau mengobati penyakit gondok. Selain itu, Rumput Laut (Nori) juga memiliki sejumlah nutrisi baik, antara lain asam amino esensial, antioksidan, mineral, trace element, serat, dan asam lemak tak jenuh ganda.

#### **B. Penyuluhan**

Sebelum dilakukan pelatihan terlebih dahulu dilakukan kegiatan penyuluhan. Dalam kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan yaitu bagaimana mentransfer inovasi pada anggota kelompok mitra (kelompok tani) untuk menambah pengetahuan sehingga terjadi perubahan kognitif. Artinya pola pikir yang dirubah terlebih dahulu untuk memudahkan pelaksanaan program PkM yang dapat dilihat pada Gambar dibawah ini. Sejarah asal muasal kimbab tidak diketahui dengan pasti. Namun ada referensi dari sebuah buku yang ditulis pada masa Joseon (Korea jaman dahulu kala) berjudul "Dongguk Sesigi". Dalam buku tersebut disebut-sebut satu jenis makanan yaitu Bokssam yang artinya bungkus keberuntungan. Makanan tersebut terbuat dari nasi gulung yang dibungkus Rumput Laut (Nori) kering atau nori. Nah, makanan Bokssam ini dulunya adalah makanan yang dibawa ketika piknik. Kemungkinan dengan seiring perkembangan jaman dan perubahan bahasa serta kosakata di Korea, makanan bokssam tadi sudah bervariasi dan namanya pun menyesuaikan dengan bahasa saat ini yang lebih praktis, yaitu Kimbab.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan PKM

Sepintas memang kimbab seperti kelihatan sama dengan sushi atau norimaki dari Jepang. Tapi sebenarnya ada perbedaan pada kedua jenis makanan tersebut, yaitu pada nasi yang digunakan. Nasi pada kimbab diberikan bumbu minyak wijen, sedangkan nasi pada sushi atau norimaki hanya nasi biasa tanpa campuran bumbu lain. Karena kemiripan tadi, ada yang menyebutkan bahwa kimbab adalah jenis makanan yang sebenarnya dibawa oleh orang Jepang pada saat masa penjajahan Korea oleh Jepang. Karena letak geografis dan rumpun yang berdekatan, makanan tersebut pun diterima baik oleh selera orang Korea (Jo dkk, 2005). Sehingga setelah sekian lama makanan tersebut pun menjadi makanan yang sering dijumpai di Korea meskipun dengan variasi dan citarasa yang beragam seiring perkembangannya.

Kimbab adalah salah satu makanan khas Korea Selatan yang bentuknya terlihat seperti sushi dari Jepang. Jadi, makanan dari Korea itu bukan cuma kimchi atau bulgogi saja ya. Masih banyak makanan khas yang ternyata juga lumayan terkenal di Indonesia. Kimbab ini sama-sama menggunakan nasi sebagai salah satu bahan pembuatannya. Bagian tengahnya pun juga ada isiannya dan di luarnya juga menggunakan nori atau Rumput Laut (Nori) kering sebagai pembungkusnya. Dengan penampakan yang seperti itu, mungkin ada orang yang tidak bisa membedakan antara sushi dengan kimbab. Tetapi, ternyata ada perbedaan yang bisa kamu ketahui walaupun hanya dengan melihatnya saja. Potongan dari kimbab biasanya lebih tipis dari pada sushi. Selain itu, ukuran gulungan kimbab lebih lebar dari pada sushi.

Sedangkan untuk isiannya, kalau biasanya sushi menggunakan bahan-bahan seperti ikan salmon, daging kepiting, atau alpukat, kimbab sedikit berbeda. Isian kimbab biasanya menggunakan sayuran seperti wortel dan lobak. Setelah tahu apa saja bahan yang biasanya digunakan untuk membuat kimbab, sekarang tentu kamu tahu apa itu Kimbab (Chang dkk, 2008). Yah, walaupun di awal udah dijelaskan sih, tapi kita perdalam lagi pembahasan mengenai kimbab ini. Kimbab merupakan makanan berbahan dasar nasi yang digulung dengan berbagai macam isian dan dibungkus menggunakan nori atau Rumput Laut (Nori) kering.

Buat kamu yang jarang nonton film atau drama Korea, tentu jarang ketemu sama makanan yang namanya kimbab ini. Tapi ketika kamu nonton drama Korea atau mungkin variety show Korea, kadang kamu bisa melihat makanan ini muncul di dalam sebuah sesi. Kalau kamu pengen ngrasain kimbab dan nggak pengen ribet, langsung saja menuju restoran Korea terdekat yang ada di Kota kamu. Cara Membuat Kimbab Korea:





Gambar 3. Proses pembuatandan penyajian Kimbab

## SIMPULAN

Nori bisa dijadikan sebagai camilan sehat untuk anak. Misalnya dengan membuat camilan dari Rumput Laut (Nori) dengan memanggang beberapa lembar besar nori dengan satu sendok makan minyak zaitun atau minyak wijen dan taburi garam di atasnya. Bisa juga dengan menggunakan nori tanpa perasa tambahan untuk membuat sushi atau onigiri (bola nasi) dengan menggulung beberapa potong lauk dan sayur, serta nasi ke dalam lembaran nori panggang. Jika melihat sejarah, Rumput Laut (Nori) sudah dijadikan menu makanan di Cina sejak 2000 tahun yang lalu karena mengandung banyak manfaat bagi kesehatan. Berikut adalah manfaat Rumput Laut (Nori) untuk anak. Rumput Laut (Nori) merupakan bagian dari keluarga ganggang multi sel yang terdiri dari ganggang hijau, ganggang merah, dan ganggang cokelat. Khusus jenis Rumput Laut (Nori) yang berwarna cokelat, kandungan iodiumnya sangat tinggi. Zat ini sangat diperlukan tubuh untuk memproduksi hormon tiroid. Sehingga, Rumput Laut (Nori) juga sering dikonsumsi untuk mencegah atau mengobati penyakit gondok. Selain itu, Rumput Laut (Nori) juga memiliki sejumlah nutrisi baik, antara lain asam amino esensial, antioksidan, mineral, trace element, serat, dan asam lemak tak jenuh ganda.

**REFERENSI**

- Ahmad, A. R. (2016). MENCIPTAKAN DESA MANDIRI KESEHATAN DI DESA SALUKANAN KECAMATAN BARAKA KABUPATEN ENREKANG. *Jurnal Balireso: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 1(1).
- Anggadiredja, J. T., Zalnika, A., Purwoto, H., & Istini, S. (2009). Rumput Laut (Nori). *Jakarta: Penebar Swadaya*.
- Armita, D. (2011). Analisis perbandingan kualitas air di daerah budidaya rumput laut dengan daerah tidak ada budidaya rumput laut di Dusun Malelaya, Desa Punaga, Kecamatan Mangara-bombang, Kabupaten Takalar. *Universitas Hasanuddin, Makassar*.
- Aslan, L. M. (1998). Budidaya Rumput Laut (Nori). *Yogyakarta: Penerbit Kanisius*.
- Atmadja W. S., Kadi A., Sulistijo., & Rachmaniar. (1996). Pengenalan Jenis-Jenis Rumput Laut (Nori) Indonesia. *Jakarta: Puslitbang Oseanologi-LIPI*.
- Basmal, J. (2009). Prospek pemanfaatan rumput laut sebagai bahan pupuk organik. *Squalen Bulletin of Marine and Fisheries Postharvest and Biotechnology*, 4(1), 1-8.
- Chang, U. J., Jung, E. Y., Suh, H. J., Kim, J. M., & Hong, I. S. (2008). The effect of the consumption monitoring inaccuracy by vision on Kimbab intake and satiety rate. *Korean Journal of Community Nutrition*, 13(2), 237-243.
- Indriani, H., & Sumiarsih. (1996). Budidaya, Pengolahan dan Pemasaran Rumput Laut (Nori). *Jakarta: Penebar Swadaya*.
- Jo, C., Lee, N. Y., Kang, H. J., Hong, S. P., Kim, Y. H., Kim, J. K., & Byun, M. W. (2005). Inactivation of pathogens inoculated into prepared seafood products for manufacturing kimbab, steamed rice rolled in dried seaweed, by gamma irradiation. *Journal of food protection*, 68(2), 396-402.
- Karim, A. (2020). Endemic rice Pulu'Mandoti supports the economy and food security at Salukanan community during Covid-19 global pandemic crisis. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 5(9), 793-796.
- Karim, A. (2020). The role of BUMDes as supporting regional economy in Enrekang Regency based on local wisdom. [HTTPS://WWW.ACADEMIA.EDU, 43785786](https://www.academia.edu/43785786).
- Karim, A., Musa, C. I., Sahabuddin, R., & Azis, M. (2021). The Increase of Rural Economy at Baraka Sub-District through Village Funds. *The Winners*, 22(1).
- Park, S. Y., Choi, J. W., Yeon, J. H., Lee, M. J., Oh, D. H., Hong, C. H., ... & Ha, S. D. (2005). Assessment of contamination level of foodborne pathogens in the main ingredients of kimbab during the preparing process. *Korean Journal of Food Science and Technology*, 37(1), 122-128.
- Septiana, A. T., & Asnani, A. (2012). Kajian sifat fisikokimia ekstrak rumput laut coklat *Sargassum duplicatum* menggunakan berbagai pelarut dan metode ekstraksi. *Agrointek: Jurnal Teknologi Industri Pertanian*, 6(1), 22-28.