

Bijak dalam Menyimpan Garam dengan Baik

Diah Ariana ^{a*}, Baterun Kunsah ^b, Yeti Eka Sispita Sari ^c, Adelia Septiyandari ^d, Nastiti Kartikorini ^e

^{a,b,c,d,e}Prodi D3 TLM, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya,
Jawa Timur, Indonesia

*corresponding author: diahariana0101@gmail.com

Abstract

Iodium merupakan mineral yang diperlukan oleh tubuh manusia dalam jumlah yang relatif sangat kecil. Garam ber iodium yang di gunakan sebagai garam yang di konsumsi oleh masyarakat harus memenuhi Standart Nasional Indonesia (SNI 3556: 2010) antara lain mengandung iodium sebesar 30 – 80 ppm. Penyimpanan yang salah dapat menurunkan kadar Iodium dalam Garam, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait analisa kadar iodium pada garam yang dijual di pasar. Gapura Sumenep didapatkan hasil 43% dari total sampel memiliki kadar iodium yang tidak memenuhi syarat SNI. jenis pengabdian ini adalah Penyuluhan kepada penjual 27 orang penjual garam dapur di pasar Gapura Sumenep dengan Metode memberikan brosur kepada setiap penjual beserta penjelasan dan menjawab pertanyaan dari penjual. Sejumlah 27 orang penjual garam pada pasar gapura Sumenep. Hasil yang didapatkan 100% penjual belum memiliki pemahaman yang baik terkait proses penyimpanan garam dapur yang dijual. Garam hanya disimpan di sembarang tempat tanpa memperhitungkan pencahayaan secara langsung dengan sinar matahari yang bisa menurunkan kadar iodium pada garam dan hal tersebut sudah terbukti secara laboratorium pada penelitian sebelumnya terkait penurunan kadar iodium pada garam sehingga tidak memenuhi Standart Nasional Indonesia (SNI 3556: 2010). Pemberian brosur sekaligus penyuluhan kepada penjual garam dapur yang ada di pasar Gapura bisa meningkatkan pengetahuan dari penjual sehingga lebih bijak dalam proses penyimpanan garam dapur sehingga tidak menurunkan kadar iodium yang terkandung di dalamnya. Kesimpulan Dari hasil pengabdian masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan penjual garam iodium dalam penyimpanan garam dapur sehingga tidak menurunkan kadar iodium yang terkandung di dalamnya.

Keywords: Garam Dapur, Iodium, Penyimpanan, Penjual Garam, SNI

1. Pendahuluan

Pada saat ini permasalahan kesehatan dapat di sebabkan karena makanan dan pola hidup manusia. Seseorang yang mengkonsumsi makanan yang tidak terjamin kesehatannya dapat menyebabkan terganggunya Kesehatan. Dalam aspek pemenuhan kebutuhan masyarakat banyak hal yang harus diperhati kan dan yang paling mendasar adalah aspek Kesehatan. Di dalam status kesahatan yang paling utama di perhatikan adalah masalah Kesehatan gizi. Faktor yang mempengaruhi masalah Kesehatan gizi adalah factor makanan. Makanan sangat berperan penting bagi manusia untuk kehidupan sehari – hari. Di Indonesia bahkan di Seluruh Dunia Hampir seluruh makanan

menggunakan garam sebagai penyedap rasa. Namun kadar iodium pada garam harus memenuhi kadar yang telah ditentukan. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia pemerintah Indonesia berusaha membebaskan penduduknya dari masalah kekurangan yodium atau kelebihan yodium. (Safitri, 2019).

Iodium merupakan mineral yang diperlukan oleh tubuh manusia dalam jumlah yang relatif sangat kecil, namun memiliki peranan yang sangat penting dalam pembentukan hormon tiroksin. Garam beryodium mempunyai bentuk yang sama, rasa, bau yang sama seperti garam yang tidak ditambahkan kalium Iodat dalam garam. Penambahan suatu senyawa iodium berupa kalium Iodat dalam garam dimaksudkan untuk mencukupi kebutuhan tubuh manusia atau masyarakat karena tubuh tidak dapat memproduksi sendiri, sehingga harus diperoleh dari luar (Muthiah dkk, 2020).

Kelebihan iodium dapat meningkatkan kejadian iodine-induced hyperthyroidism (IIH), penyakit autoimun tiroid dan kanker tiroid. Sedangkan kekurangan yodium dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik seperti, keguguran pada ibu hamil, meningkatnya angka kematian bayi baru lahir maupun cacat mental ataupun cacat fisik dengan gambaran bervariasi sesuai dengan tingkat tumbuh kembang manusia akibat kekurangan iodium. Kekurangan iodium dapat menyebabkan penyakit gondok atau bisa disebut dengan pembesaran kelenjar tiroid, menurunnya kecerdasan, gangguan pada otak, bisu, tuli. Kekurangan yodium juga bisa menyebabkan Hipotiroidisme. Hipo adalah keadaan saat kelenjar tiroid tidak dapat menghasilkan hormon yang cukup akibat kekurangan iodium (Safitri, 2019).

Menurut hasil penelitian Latifah dkk, (2020), Jawa Timur merupakan daerah yang mempunyai riwayat permasalahan GAKI defisiensi yodium yaitu 18,8 persen dari 315 anak di bawah dua tahun di periksa mengalami masalah hipotiroid. Menurut data Dinkes Jawa Timur di tahun 2020 ada 213 penduduk yang menderita hipotiroid Di Kota Sumenep. (Dinkes kab sumenep, 2021).

Gangguan akibat kekurangan iodium timbul karena tubuh kekurangan iodium dalam waktu jangka panjang dan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan masyarakat yang paham akan pentingnya mengkonsumsi garam yang beryodium. Untuk mengatasi kekurangan asupan iodium dalam makanan maupun minuman pemerintah mengeluarkan keputusan no 69 tahun 1994, Indonesia harus mengandung iodium dan menambahkan Kalium Iodat (KIO₃) ke dalam garam dapur (Muthiah dkk, 2020).

Garam ber iodium yang di gunakan sebagai garam yang di konsumsi oleh masyarakat harus memenuhi Standart Nasional Indonesia (SNI 3556: 2010) antara lain mengandung yodium sebesar 30 – 80 ppm. Kemasan produk garam dapur umumnya mencantumkan tulisan garam beryodium, namun setelah di teliti kandungan yodium tidak sesuai standart yang berlaku. (Safitri, 2019).

Mayoritas masyarakat di kota Sumenep memiliki tingkat konsumsi garam yang tinggi. Menurut seorang seles yang keliling menjual garam ke pasar pasar dan ke toko toko di kota sumenep perharinya bisa terjual sebanyak 350 karton. Meskipun masyarakat sumenep tingkat konsumsi garamnya tinggi namun masih banyak masyarakat di kota sumenep yang menderita penyakit hipotiroid akibat kekurangan iodium. masyarakat sebaiknya mengkonsumsi asupan iodium 100-150 mikrogram tiap orang per hari. (Karwiti dkk, 2018). Hal tersebut disebabkan karena adanya kemungkinan garam dapur yang dijual di daerah Sumenep tidak memenuhi syarat Standar Nasional Indonesia (SNI) No. (SNI 3556: 2010) sebanyak 30-80 mg KIO₃/kg garam (30-80 ppm) walaupun pada kemasan sudah mencantumkan tulisan garam beryodium.

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, maka perlu diadakan penelitian terkait analisa kadar garam dapur yang dijual di Sumenep apakah sudah sesuai dengan syarat Standar Nasional (SNI 3556: 2010) yaitu sebanyak 30-80 mg KIO₃/kg garam (30-80 ppm)

2. Hasil dan Diskusi

100% penjual belum memiliki pemahaman yang baik terkait proses penyimpanan garam dapur yang dijual. Garam hanya disimpan di sembarang tempat tanpa memperhitungkan pencahayaan secara langsung dengan sinar matahari yang bisa menurunkan kadar iodium pada garam dan hal tersebut sudah terbukti secara laboratorium pada penelitian sebelumnya terkait penurunan kadar iodium pada garam sehingga tidak memenuhi Standart Nasional Indonesia (SNI 3556 : 2010). Pemberian brosur sekaligus penyuluhan kepada penjual garam dapur yang ada di pasar Gapura bisa meningkatkan pengetahuan dari penjual sehingga lebih bijak dalam proses penyimpanan garam dapur sehingga tidak menurunkan kadar iodium yang terkandung di dalamnya.

2.1. Dokumentasi penyuluhan secara langsung



Gambar. 1 Brosur Penyuluhan (Pribadi, 2021)



Gambar 2. Dokumentasi Penyuluhan pada penjual Garam dapur

3. Kesimpulan

Dari hasil pengabdian masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan penjual garam iodium dalam penyipanan garam dapur sehingga tidak menurunkan kadar iodium yang terkandung di dalamnya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada kepala pasar dan penjual pada pasar Gapura Sumenep.

Referensi

- Adriani, M. 2014. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. (2006). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Amanati, L. (2017) Karakteristik Kandungan KIO₃ Pada Garam Konsumsi Beryodium Yang Beredar Di Kota Blitar (Characteristics Of KIO₃ Content In Iodized Consumption Salt That Circulating In Blitar City
- Akhiruddin, M. (2011) Analisis Kadar Kalium Iodat (KIO₃) Dalam Garam Dapur Menggunakan Metode Iodometri Yang Beredar Di Pasar Ujung Batu Kabupaten Hulu.
- Astuti, W. (2016). Analisis hubungan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi ibu rumah tangga dengan penggunaan garam beryodium di wilayah kabupaten bogor.
- Departemen Gizi, K. I. 2016. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rajawali Pers.
- Gunung, I, K. (2004). Perhitungan Kadar Iodium dalam Iodisasi garam untuk Penanggulangan GAKI di daerah Endemik.
- Gusti Ayu M.P dan NI Komang E. 2013. Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu Rumah Tangga terhadap Garam Beryodium di Desa Lodontuh Wilayah Kerja UPT Kesehatan Masyarakat Ubud, Community Healt, Volume 1, No.2 juli 2013.
- Gunibala, S. Y. 2014. Pemeriksaan Kadar Kalium Iodat dalam Garam Dapur di Kota Medan. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo
- Handayani, E., Saraswati, D. D., & Munayarokh. 2013. Perbedaan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Penggunaan Garam Beriodium di Wilayah Puskesmas Borobudur Kabupaten Magelang Tahun 2013. Jurnal Kebidanan, 2 (5): 20-27
- Herman, dkk. (2015) Pengaruh Garam Dapur Terhadap Susut Tanah Lempung. Instuti Teknologi Padang.
- Jim M, A. S. 2016. Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Karwiti, W (2017). Basa, I.H., Asrori., Silvia, Veny. Gambaran Kadar Iodium (sebagai KIO₃)



Dalam Garam Dapur Yang Dijual diPasar Kota Palembang Tahun 2017. The Presence of Iodine (As KIO_3) In Table Salts sold In Palembang City In 2017.

Muthiah,. (2020). Penentuan Kadar Kalium Iodat (KIO_3) dalam Garam Konsumsi yang Beredar Dipasaran dengan Metode Iodometri. Determination of Potassium Iodate Levels (KIO_3) in Circulating Consumption Salt on the Market with the Iodometry Method.

Manalu, L. (2007). Pemeriksaan Kadar Kalium Iodat (KIO_3) Dalam Garam Dan Air yang Dikonsumsi Masyarakat Garoga Kabupaten Tapanuli Utara.

Mulyono. 2009. Kamus Kimia untuk Siswa Dan Mahasiswa Sains dan teknologi Ganesindo. Bandung.

Nuraini,N,D.2016. Diet Sehat dengan terapi Garam. Gosyen Publishing. Jakarta



Novitasari, Siti. 2014. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Rumah Tangga Dengan Penggunaan Garam Beryodium Di Desa Selo Kecamatan Selo Kabupaten Boyolali. Surakarta : Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Safitri,R.(2019), P07534016036 Analisa Kadar Iodium Pada Garam Dapur Dari Berbagai Merk Di pasar Sukaramai Medan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Analisis Kesehatan.

Sastroasmoro, Sudigdo. 2011. Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi Ke-4. Jakarta : Sagung Seto.

Sediaoetama, A,D. (2006). Ilmu Gizi. Jilid. I. Dian Rakyat. Jakarta.