

Edukasi Penambahan Garam Dapur yang Benar pada Masakan di Desa Datengan, Kabupaten Kediri

Lailatul Badriyah^{1*}, Mardiana Prasetyani Putri²
[#]*Kimia, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri*
³blailatul@gmail.com

ABSTRAK

Garam beryodium adalah salah satu gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, yaitu dalam pertumbuhan hormon tiroid, keseimbangan metabolisme tubuh serta perkembangan fungsi otak. Yodium yang ditambahkan dalam garam, perlu diperhatikan dalam pemakaiannya, yaitu penambahan dalam masakan. Penyimpanan dan penambahan yang kurang tepat dapat mengakibatkan menurunnya kandungan yodium dalam garam, sehingga gizi yang didapat tidak maksimal. Tujuan pada kegiatan ini adalah untuk memberi informasi kepada ibu-ibu dalam penambahan garam yang benar pada masakan, sehingga kebutuhan gizi keluarga tercukupi. Metode yang digunakan melalui ceramah dan pembagian mini leaflet. Berdasarkan hasil kuisioner *pre-test* dan *pos test* menunjukkan bahwa terdapat kenaikan signifikan terhadap pemahaman ibu-ibu terhadap pemberian garam pada makanan yang benar. Sebelum kegiatan pemberian garam yang benar hanya 10% dan setelah kegiatan menjadi 100% ibu-ibu memahami penambahan yang benar. Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa kegiatan berhasil dibuktikan dengan antusiasnya warga dan naiknya tingkat pemahaman warga ibu-ibu di desa Datengan tentang penambahan garam yang benar pada makanan.

Kata Kunci: garam Yodium, pengetahuan, masakan

1. PENDAHULUAN

Garam adalah salah satu bahan yang banyak digunakan dalam pangan, digunakan untuk menambahkan rasa. Selain itu, garam juga dijadikan sebagai sumber elektrolit dalam tubuh (Astutik, 2017). Kualitas garam yang baik adalah mengandung yodium. Yodium merupakan zat mineral mikro yang harus tersedia di dalam tubuh yang berfungsi untuk pembentukan hormon tiroid dan berguna untuk proses metabolisme di dalam tubuh. Yodium bisa ditambahkan ke dalam garam. Garam beryodium merupakan suplemen efektif untuk memperbaiki kekurangan yodium. Jumlah garam yang dikonsumsi tiap orang per hari adalah 6–10 gram sedangkan kebutuhan tubuh akan yodium adalah sekitar 100–150 µg tiap orang per hari (RAN, 2004). Produksi garam Indonesia dengan kualitas baik belum sepenuhnya mencukupi, sehingga saat ini kebutuhan garam beryodium masih membutuhkan impor dari luar negeri terutama garam beryodium dan garam industri (Sasongkowati, 2014).

Kekurangan yodium atau lebih dikenal dengan GAKI, merupakan salah satu permasalahan gizi mikro di Indonesia yang mempunyai dampak langsung maupun tidak langsung pada kelangsungan hidup (Almatsier, 2003). Penanganan GAKI (Gangguan Akibat Kekurangan Iodium) lebih efektif apabila disertai dengan industri-industri yang memproduksi garam beryodium yang sesuai dengan Standar Nasional Indonesia. Sesuai SNI nomor 01-3556-2000, garam beryodium adalah mengandung natrium klorida 94,7%, air maksimal 5% dan kalium iodat mineral 30 ppm serta senyawa-senyawa lain (Sugiani dkk., 2015). Selain itu, Pemerintah juga mewajibkan label SNI di produk kemasannya, yang diatur pada Peraturan Pemerintah No.15 tahun 1991 tentang Standar Nasional Indonesia dengan SK Menteri Perindustrian No.29/M/SK/2/1995 tentang pengesahan SNI dan penggunaan tanda SNI secara wajib. Pembuatan garam beryodium di Indonesia dimulai sejak tahun 1973 melalui iodisasi.

Beberapa hal yang dapat menyebabkan hilang atau menurunnya yodium di dalam garam, yaitu proses pengeringan yang tidak sempurna menyebabkan mutu garam beryodium kurang baik sehingga menyebabkan penurunan kadar yodium selama penyimpanan. Selain itu penyimpanan garam di tempat terbuka dan terpapar sinar matahari juga harus dihindari karena adanya oksigen dan

sinar matahari menyebabkan iodine teroksidasi. Garam sebaiknya disimpan di tempat tertutup dan rapat (Soengkawati dan Marihati, 2001). Faktor lain menurunnya kadar iodine adalah penambahan dalam masakan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cahyadi (2008), penambahan garam terbaik adalah saat makanan siap saji atau setelah dimasak. Pengetahuan ibu-ibu di Desa Datengan akan penambahan garam yang benar masih belum memahami, dan belum mengetahui cara yang benar. Oleh karena itu, pengabdian ini ingin memberikan edukasi tentang cara penambahan garam yang benar pada berbagai masakan.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan dilaksanakan di Desa Datengan, Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri. Waktu pelaksanaan kegiatan dilaksanakan selama 3 hari, yaitu 17 sampai dengan 19 Agustus 2019.

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Kegiatan yang dilakukan meliputi:

- a. Perizinan
Melakukan perizinan dan sosialisasi pada pihak-pihak yang terkait antara lain kepala Desa Datengan sebagai Mitra, Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri untuk melaksanakan kegiatan edukasi pemberian garam pada makanan.
- b. Koordinasi
Koordinasi dilakukan dengan Bidan Koordinator sebelum pelaksanaan, yaitu dengan Bapak Daryono selaku Kepala Desa Datengan serta koordinasi dengan mahasiswa yang membantu saat di lapangan.
- c. Tahapan Pelaksanaan
 - Pembagian pra-test
Sebelum materi diberikan, masyarakat diminta untuk mengisi pra test untuk mengukur tingkat pemahaman sebelum edukasi pemberian garam pada makanan.
 - *Focus Group Discussion* (FGD)
Pada kegiatan ini, diberikan informasi tentang cara menambahkan garam beryodium yang benar pada masakan dan cara penyimpanan garam yang benar agar yodium tidak hilang atau rusak melalui pembagian leaflet. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi dengan peserta tentang garam yodium.
 - Simulasi pengecekan yodium pada garam dapur
Simulasi dilakukan pada garam yang beredar di Desa Datengan, yang terdiri dari 3 merk garam halus dan 1 garam krasak. Pengujian dilakukan menggunakan singkong dan cuka, dengan menggunakan air perasan singkong.
 - Pembagian post test
Post test diberikan kepada warga setelah edukasi dilakukan. Kegiatan ini digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman masyarakat tentang penambahan garam beryodium setelah edukasi dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Edukasi Pemberian Garam yang Benar pada Masakan

Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu warga desa Datengan, Kediri yang terdiri dari ibu-ibu rumah tangga, ibu-ibu tani dan ibu-ibu pedagang yang berjumlah 20 orang. Sebelum dilakukan penyuluhan materi pemberian garam, masyarakat diberikan *pre-test* terkait kebiasaan memasak mereka selama ini. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah mereka sudah benar dalam menambahkan garam ke dalam masakannya.

Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui bahwa:

- a. Pengetahuan garam yodium
Masyarakat desa Datengan mengetahui garam beryodium sebesar 70% sedangkan sebesar 30% mengetahui garam yang benar adalah garam beryodium.
 - b. Penggunaan garam
Beredarnya berbagai jenis garam, menjadikan dasar sebelum penyuluhan. Sebesar 90% menggunakan garam halus dalam memasak dan 10% masyarakat masih menggunakan garam krasak dalam memasak.
 - c. Penambahan garam
-

Kandungan yodium yang berada di dalam garam, menjadikan perhatian untuk penambahan yang benar. Sebesar 10% masyarakat desa Datengan mengetahui penambahan garam yang benar pada masakan. Dan sisanya sebesar 90% belum benar dalam penambahan garam dalam masakan.

d. Efek kekurangan yodium

Kurangnya yodium menjadi salah satu kategori kekurangan gizi, sehingga menimbulkan bebragai efek dan penyakit yang berbahaya. Masyarakat desa Datengan mengetahui efek kurang garam yodium sebesar 80% dan 20% tidak mengetahui akibat jika kekurangan yodium.

Berdasarkan hasil pre-test tersebut, disusunlah materi dalam penyuluhan tentang penambahan garam yang benar pada masakan, yaitu mini leaflet tentang penambahan garam yang benar. Leaflet yang dibagikan ke warga desa Datengan, terutama ibu-ibu dalam bentuk sederhana. Hal ini ditujukan agar ditempel di rumah masing-masing dan tidak lupa saat memasak. Kegiatan penyuluhan ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. a. antusias warga b. penyuluhan garam beryodium (Sumber: dokumen pribadi)

Selain penyuluhan penambahan garam yang benar pada masakan, warga desa Datengan juga diberikan informasi tentang pengujian sederhana yodium dalam garam. Pengujian menggunakan singkong dan cuka, air sari singkong dan cuka dituangkan pada garam yang akan diuji. Hasil positif mengandung yodium apabila garam berubah warna ungu dan negatif tidak mengandung yodium jika tidak ada perubahan warna.



Gambar 2. a. pengenalan jenis-jenis garam beryodium b. pengujian yodium menggunakan singkong dan cuka (Sumber: dokumen pribadi)

Hasil pengujian pada garam yang beredar di Desa Datengan disajikan pada Tabel 1.

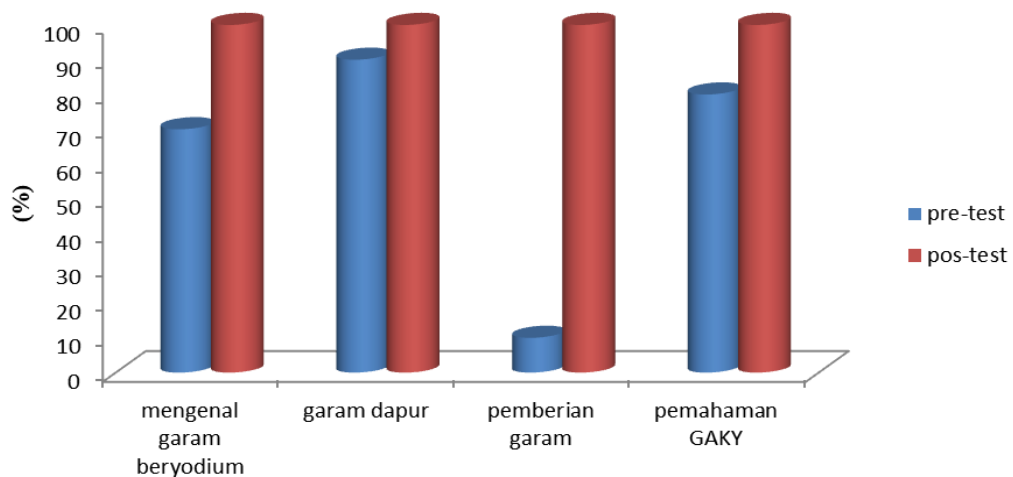
Tabel 1. Hasil uji yodium pada garam yang beredar di Desa Datengan

Merk Garam	Hasil
Garam merk X	Ungu pudar
Garam merk Y	Tidak ada perubahan
Garam merk Z	Tidak ada perubahan
Garam tak ber-merk	Tidak ada perubahan

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan dari 4 sampel merk garam yang beredar di pasaran sekitar desa Datengan, hanya satu merk yang menghasilkan positif mengandung yodium. Tidak terdeteksinya kandungan yodium dalam garam, dapat disebabkan proses penyimpanan dan distribusinya yang belum benar. Selain itu, kandungan garam yang sangat rendah, memungkinkan tidak terdeteksi untuk pengujian sederhana.

Setelah proses penyuluhan, dilakukan *post-test* yang diberikan, terangkum sebagai berikut:

- Pengetahuan garam yodium**
Masyarakat desa Datengan mengetahui garam beryodium sebesar 100%. Hal ini menunjukkan pola pikir masyarakat sudah berubah dan memahami cara penambahan garam yang benar.
- Penggunaan garam**
Beredarnya berbagai jenis garam, menjadikan tolak ukur dalam penyuluhan ini. Sebesar 100% masyarakat desa Datengan akan menggunakan garam dapur atau garam halus dalam memasak.
- Penambahan garam**
Kandungan yodium yang berada di dalam garam, menjadikan perhatian untuk penambahan yang benar. Sebesar 100% masyarakat desa Datengan memahami penambahan garam pada masakan yang benar. Hal ini diberikan juga dengan mini poster, untuk ditempel di rumah agar tidak lupa dalam memasak.
- Efek kekurangan yodium**
Kurangnya yodium menjadi salah satu kategori kekurangan gizi, sehingga menimbulkan berbagai efek dan penyakit yang berbahaya. Masyarakat desa Datengan mengetahui efek kurang garam yodium sebesar 100% setelah kegiatan penyuluhan.



Gambar 2. Hasil penyuluhan sebelum penyuluhan (*pre-test*) dan setelah kegiatan (*pos-test*)
Berdasarkan hasil *pre-test* dan *pos-test*, menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan tentang pemberian garam dapur yang benar pada masakan adalah berhasil. Hal ini terlihat setelah kegiatan, angka pemahaman mencapai 100%.

4. SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu di Desa Datengan memahami bagaimana cara penambahan garam yang benar pada masakan. Hal ini terbukti dari hasil *pos-test* setelah kegiatan, angka menunjukkan 100%. Diharapkan setelah kegiatan, ibu-ibu menerapkan di dalam kesehariannya.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Institut Ilmu Kesehatan yang telah memberikan hibah pendanaan kegiatan pengabdian ini, serta PP2M IIK Bhakti Wiyata yang membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, V.Y. 2017. Tingkat Pengetahuan, Pola Kebiasaan Lingkungan Hidup Berhubungan dengan Motivasi Ibu dalam Memilih Garam. *Jurnal Care*. Vol.5 No.2.
- Almatsier, Sunita.(2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sugiani, H., Previanti, P., Sukrido, Pratomo, U. 2015. Penentuan Pengaruh Pemanasan dan Waktu Penyimpanan Garam Beriodium Terhadap Kalium Iodat. *Chimica et Natura Acta.*, Vol. 3 No.2.
- Sasongkowati, R. 2014. *Bahaya Gula, Garam, dan Lemak*. Penerbit Indoliterasi:Yogyakarta
- Rencana Aksi Nasional (RAN). 2004. Kesiambungan Program Penanggulangan GAKY .
- Soengkawati, A. M. & Marihati. 2001. Penelitian Kandungan Iodium Dalam Garam Konsumsi Beriodium Di Tingkat Produsen Di Jawa Tengah Dan Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kandungan Iodium Dalam Produk Akhir. *Buletin Penelitian Dan Pengembangan Industri*. 28.
-