

## PROGRAM PENYULUSAN MAKANAN SEHAT DAN PENGGUNAAN GARAM BERYODIUM

Sumedi P Nugraha dan Dwi annisa.,  
Universitas Islam Indonesia

### ABSTRACT

Lack of knowledge of citizens about the food they consume daily, as well as most people are still using less salt is not iodized feasible and less good for health makes the author moved to the extension of the benefits of the food consumed daily as well as the benefits of iodized salt. The program is carried out as much as six times and the face to face for 2 hours. This extension materials are as follows: 4 healthy 5 perfect food, the benefits of eating agricultural produce Hamlet Cangkol Duwur terms of health, the benefits of iodized salt, as well as the testing of samples of salt with iodine-test to prove that iodized salt or not. The result of this program goes well and fluently. In addition, people are also very happy and excited in receiving the material. author sincerely hope through this program, citizens have the knowledge of the benefits of the food they consume everyday and consume iodized salt.

Keywords: Food, Healthy, Iodine,

### ABSTRAK

Kurangnya pengetahuan warga tentang makanan yang dikonsumsi sehari-hari, serta sebagian besar warga masih menggunakan garam yang kurang layak dan tidak beryodium yang kurang baik untuk kesehatan membuat penulis tergerak untuk penyuluhan tentang manfaat makanan yang dikonsumsi sehari-hari serta manfaat garam beryodium. Program ini dilakukan sebanyak 6 kali tatap muka selama 2 jam. Materi penyuluhan ini antara lain sebagai berikut: makanan 4 sehat 5 sempurna, manfaat mengonsumsi hasil tani Dukuh Cangkol Duwur dari segi kesehatan, manfaat garam beryodium, serta pengujian sampel garam dengan iodine-test untuk membuktikan garam itu beryodium atau tidak. Hasilnya program ini berjalan dengan baik dan lancar. Selain itu, warga juga sangat senang dan antusias dalam menerima materi. penulis sangat berharap melalui program ini warga memiliki pengetahuan tentang manfaat makanan yang dikonsumsi sehari-hari dan mengonsumsi garam beryodium.

Kata kunci: Makanan, Sehat, Yodium

### 1. PENDAHULUAN

Banyak penyakit berawal dari kesalahan manusia dalam mengonsumsi serta mengolah konsumsi makanan dalam rumah tangga mereka. Hal tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan warga terkait informasi kandungan gizi makanan dan pentingnya menambahkan yodium pada makanan sebagai antisipasi penyakit secara dini, yodium juga

sangat berperan dalam membantu membentuk kecerdasan manusia Wikimapia, (diakses September 2013).

Selain berperan dalam kecerdasan manusia, yodium/iodium juga mampu menangkal dan mencegah yodium radioaktif yang terbawa ke tiroid. Yodium radioaktif dari aktivitas nuklir dapat mencemari udara dan makanan. Kelenjar tiroid cepat menyerap zat radioaktif dan menimbulkan efek buruk. Menurut Guru besar Kimia dari Institut Teknologi Bandung, Ismunandar yodium aktif cukup ampuh untuk menangkal racun radiaktif. Yodium dipakai sebagai salah satu penangkal agar sistem tubuh tidak rusak. "Supaya kelenjar gondok tidak terkena," (Siswoyo, 2011). Karena alasan inilah tentunya mengkonsumsi garam dengan kandungan yodium sangat penting apalagi bagi masyarakat Indonesia yang hidup berdekatan dengan area industri. Meski sangat penting ternyata masyarakat pada umumnya juga belum juga menyadari pentingnya penggunaan garam yodium pada makanan mereka.

Data dari riset kesehatan dasar 2007 ditemukan bahwa hanya sekitar 62,3% warga yang mengkonsumsi garam yodium secara cukup hal ini justru menunjukkan angka penurunan konsumsi garam yodium secara cukup dimana pada riset yang sama tahun 2003 konsumsi garam secara cukup menembus angka 73,3%. Dari 33 Provinsi baru 5 provinsi yang diketahui menunjukkan angka konsumsi garam cukup sampai diatas 90% yakni Sumatera barat, Jambi, Sumatera Selatan, Bangka Belitung, Gorontalo dan Papua barat (Pramono, 2009)

Ditinjau sisi bahaya, defisit yodium dalam tubuh memiliki spektrum yang luas mulai dari gangguan metabolisme sampai gangguan perkembangan otak, hambatan perkembangan mental, intelektual, motorik, gangguan pertumbuhan fisik hingga gangguan fungsi reproduksi (Anggorodi, 2010). Selain hal tersebut diatas berbagai gangguan yang disebabkan oleh kurangnya garam yodium (GAKY) ternyata juga berpengaruh terhadap keguguran, kelainan bawaan hingga meningkatnya angka kematian bayi baru lahir (Wardianti, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan di Dukuh Cangkol Duwur terdapat kurang lebih delapan puluh warga dimana mayoritas warga Cangkol Duwur bermata pencaharian sebagai petani. Namun dari hasil tani tersebut, masyarakat belum mampu mengembangkan olahan jadi dari bahan baku yang tersedia di perkebunan Dukuh Cangkol Duwur. Masyarakat memanfaatkan hasil tani mereka untuk dijual langsung ke pasar. Masyarakat tidak memiliki pengetahuan tentang manfaat hasil tani mereka jika dikonsumsi sehari-hari. Masyarakat belum memiliki pengetahuan tentang manfaat makanan dari segi kesehatan, terkadang masyarakat juga masih mengonsumsi garam yang kurang layak yaitu garam untuk makanan sapi. Oleh karenanya maka penulis kemudian tergerak untuk melakukan penyuluhan dan kegiatan pengabdian untuk meningkatkan taraf hidup sehat masyarakat.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Program ini dilakukan setelah melalui proses identifikasi area sasaran yakni Dusun Cangkol duwur, desa Lencoh, kemudian dilanjutkan dengan observasi dan wawancara langsung antara penulis dengan warga. Setelah itu penulis kemudian melakukan sosialisasi kepada warga, pengaturan jadwal penyuluhan, kemudian melakukan penyuluhan dan praktek langsung tentang cara kandungan gizi makanan sehari-hari yang ada disekitar warga juga manfaat menggunakan garam yodium serta pengetesan kandungan yodium pada garam yang digunakan dalam rumah tangga.

**Tabel 1** Rincian Program penyuluhan manfaat makanan sehat dan pentingnya garam yodium

No.	Uraian Kegiatan	Tempat Kegiatan	Durasi Kegiatan
1	Sosialisasi program	Rumah ibu Pinah	1 jam
2	Penyuluhan manfaat makanan 4 sehat 5 sempurna	Rumah Ketua RT 10 Dukuh Cangkol Duwur	2 jam
3	Penyuluhan manfaat hasil usaha tani dalam bidang kesehatan	Rumah Ketua RT 10 Dukuh Cangkol Duwur	2 jam
4	Penyuluhan garam beryodium	Rumah Ketua RT 10 Dukuh Cangkol Duwur	2 jam
5	Penyuluhan lanjutan	Rumah Ketua RT 10 Dukuh Cangkol Duwur	2 jam
6	Melakukan tes garam dan pembagian garam beryodium	Rumah Ibu Suti	2 jam
7	Melakukan tes garam dan pembagian garam beryodium	Rumah Ibu Suti	2 jam
Jam Durasi			10 jam

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penyuluhan ini warga mengetahui jenis kandungan gizi pada tumbuh-tumbuhan yang mereka tanam serta mengerti fungsi dan manfaat makan 4 sehat 5 sempurna. Yang paling penting dengan adanya kegiatan ini masyarakat lebih paham tentang manfaat garam beryodium, bahaya jika mengalami defisit iodium dalam tubuh. Adanya tes kadar yodium dalam rumah tangga membuat mereka sadar bahwa garam curah atau garam sapi yang mereka gunakan saat ini sangat tidak mencukupi kebutuhan yodium dalam tubuh karena kurang mengandung zat pening tersebut. Melalui kegiatan ini warga juga mulai antusias untuk beralih dari garam biasa ke garam yodium.



**Gambar 1** praktek dan pengetesan iodin dalam garam rumah tangga



**Gambar 2** Penyuluhan makanan sehat dan konsultasi gizi

#### 4. KESIMPULAN

Kebutuhan akan makanan 4 sehat 5 sempurna sejatinya telah ada dan bahkan dirawat dan ditanam sendiri oleh rata-rata warga desa Cangkol Duwur, desa Lencoh di lahan-lahan pertanian mereka. Kurangnya kesadaran akan hidup sehat dan kebutuhan ekonomi yang mendesak membuat warga justru tidak memanfaatkan hasil panen mereka dengan baik sebagai sarana pemenuhan gizi rumah tangga. Warga justru memilih menjual seluruh hasil kebun mereka agar mendapatkan keuntungan yang memadai bagi rumah tangga. Kurangnya pengetahuan juga membuat mereka lebih senang menggunakan garam curah yang selama ini mereka kenal dengan garam sapi sebagai bumbu dapur, akibatnya mereka bisa saja terancam paparan penyakit kekurangan iodium yang cukup berbahaya. Setelah mengikuti kegiatan ini warga diharapkan untuk lebih memperhatikan asupan gizi rumah tangga serta memperhatikan penggunaan garam beryodium dalam rumah tangga.

#### 5. REFERENSI

- Anggorodi, Rina. (2010). Kampanye dan Penggunaan garam beryodium di desa leuwiliang Jawa Barat. *Artikel penelitian*. Jakarta: Universitas Indonesia  
[https://id.wikipedia.org/wiki/Garam\\_Iodium](https://id.wikipedia.org/wiki/Garam_Iodium),
- Pramono.Laurentius.Aswin., (2009). Gangguan Akibat Kekurangan Iodium di Indonesia: Tinjauan Epidemiologis dan Kebijakan Kesehatan. *Jurnal kesehatan masyarakat Nasional*. Vol.4 (2). Jakarta: Universitas Indonesia
- Siswoyo. (2011). Manfaat garam. *Jurnal penelitian*. *Gizi.depkes.go.id*. Wardayati,Tatik., (2013). Kurang Yodium Gangguan pada Kehamilan. *Majalah online*. Intisari, <http://intisari-online.com/Wellness/Fitness-And-Health/Kurang-Yodium-Gangguan-Pada-Kehamilan>