

Edukasi Pentingnya Kandungan Yodium Dalam Garam Konsumsi Pada Warga RT 9 RW 3 Kelurahan Jalan Gedang Kota Bengkulu

Nita Anggreani¹, Eka Nurdianty Anwar²

^{1,2} Prodi Teknologi Laboratorium Medis, Akademi Analisis Kesehatan Harapan Bangsa Bengkulu,
Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nita Anggreani

E-mail: nitaanggreani@gmail.com

Abstrak

Mayoritas warga yang bertempat tinggal di Rt 9 Rw 3 Kelurahan Jalan Gedang Kota Bengkulu khususnya para ibu merupakan masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah. Warga masih kurang wawasan karena minimnya informasi terutama tentang pentingnya kandungan yodium dalam garam konsumsi bagi kesehatan. Kegiatan edukasi ini dilakukan untuk memberikan informasi lengkap tentang manfaat yodium dan bahayanya jika kekurangan yodium bagi kesehatan. Tahapan kegiatan dilakukan dengan penilaian pemahaman awal peserta melalui form questioner awal (pre-test), selanjutnya penyampaian materi lewat media powerpoint dibantu alat LCD dan tahap akhir adalah penilaian pemahaman peserta setelah mendapat materi melalui form questioner akhir (post-test) Hasil kegiatan menunjukkan bahwa adanya peningkatan pemahaman warga terhadap informasi pentingnya yodium bagi kesehatan dan menambah kesadaran masyarakat untuk bisa selalu menggunakan garam beryodium untuk garam konsumsi dalam sajian makanan mereka sehari-hari.

Kata kunci - yodium, garam konsumsi, kesehatan

Abstract

The majority of residents who live on Rt 9 Rw 3, Jalan Gedang Subdistrict, Bengkulu City, especially mothers, are people with a low level of education. Citizens still lack insight due to the lack of information, especially about the importance of iodine content in consumed salt for health. This educational activity was carried out to provide complete information about the benefits of iodine and the dangers of iodine deficiency for health. The activity stages are carried out by assessing participants' initial understanding through an initial questionnaire form (pre-test), then delivering the material via powerpoint media assisted by an LCD tool and the final stage is assessing participants' understanding after receiving the material through a final questionnaire form (post-test). The results of the activity show that there is increasing public understanding of information about the importance of iodine for health and increasing public awareness to always use iodized salt for consumption salt in their daily food offerings

Keywords - iodine, salt consumption, health

PENDAHULUAN

Yodium merupakan mineral yang diperlukan untuk membentuk tiroksin sebagai hormon yang di keluarkan melalui kelenjar tiroid (kelenjar gondok). Hormon tiroksin ini berperan untuk mengontrol metabolisme, proses pertumbuhan dan penggunaan energi yang di butuhkan oleh tubuh. Hormon tiroksin memiliki 2 tipe pada orang yang menderita penyakit gondok yaitu, hormon tiroksin *Tetraiodotyronin* T4 yang beredar di dalam darah menurun, dan hormon tiroksin *Triiodotyronin* T3 yang tetap berada pada kadar normal. Yodium didalam tubuh jumlahnya sedikit yaitu hanya sebanyak 0,00004% dari berat badan atau sekitar 15-23 mg (Yuniastuti, 2014).

Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKI) merupakan sekumpulan gejala yang di akibatkan karena tubuh mengalami kekurangan yodium dalam jangka waktu yang lama mengakibatkan pembengkakan pada kelenjar gondok, mengganggu perkembangan mental dan kecerdasan bahkan pada tingkatan yang lebih berat dapat berakibat denyut jantung lebih meningkat dan merasa cepat lelah (Adriani, 2016). Mengonsumsi yodium terlalu tinggi juga dapat menyebabkan pembesaran pada kelenjar tiroid (goiter/gondok), seperti halnya kekurangan yodium dan kadang hipertiroidisme. Dalam keadaan berat hal ini dapat menutup saluran pernafasan sehingga menimbulkan sesak nafas (Yuniastuti, 2014).

Pemerintah Indonesia sendiri sedang menjalankan suatu program untuk memberantas Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKI) (Amanati, 2017). Oleh karena itu sangat dianjurkan untuk mengonsumsi banyak makanan yang mengandung yodium yang diperoleh dari makanan dari laut yang mengandung yodium lebih besar yaitu sekitar 0,7-5,4 g/kg daripada makanan yang berasal dari darat yang mengandung yodium sekitar 0,001 g/kg (Adriani, 2016). Selain itu, sangat penting juga untuk menggunakan garam beryodium dalam proses memasak makanan. Garam konsumsi beryodium adalah bahan makanan yang berbentuk padat dengan komponen utamanya adalah natrium klorida (NaCl) dengan penambahan /fortifikasi kalium iodat (KIO₃). Persyaratan mutu garam konsumsi beryodium adalah memiliki kandungan NaCl minimal 94% dan yodium 30-80 ppm sesuai dengan SNI 3556 : 2016 (Badan Standarisasi Nasional, 2016).

Warga di Rt 9 Rw 3 Kelurahan Jalan Gedang Kota Bengkulu terutama ibu-ibu sebagian besar berpendidikan rendah (setingkat SMU ke bawah). Dengan keterbatasan wawasan selama ini dan minimnya pendidikan, menjadikan para ibu tersebut kurang memahami manfaat yodium dan pentingnya penggunaan garam konsumsi yang beryodium ketika memasak makanan untuk keluarganya. Oleh karena itu ibu-ibu warga di Rt 9 Rw 3 Kelurahan Jalan Gedang Kota Bengkulu ini merupakan sasaran yang tepat untuk diberikan edukasi yang lebih tentang manfaat yodium, bahaya kesehatan jika kekurangan yodium, dan makanan yang baik mengandung yodium. Dalam edukasi ini juga para ibu diberikan tambahan wawasan tentang kandungan garam dalam ikan asin yang sering dikonsumsi selama ini ternyata tidak mengandung yodium seperti yang telah diteliti Anggreani & Hayati (2022), oleh karena itu dianjurkan para ibu ketika memasak produk ikan asin juga tetap harus menambahkan garam yodium secukupnya agar tetap memenuhi kebutuhan asupan yodium sehari-hari.

METODE

Kegiatan edukasi kepada warga rt 9 rw 3 Kelurahan Jalan Gedang Kota Bengkulu khususnya para ibu tentang manfaat yodium dilakukan secara bertahap. Tahap pertama adalah pemberian form *questioner* awal (*pre-test*) untuk menilai pemahaman awal peserta tentang yodium sebelum dilakukan pemaparan materi. Tahap berikutnya adalah pemberian materi melalui media *powerpoint* dan *LCD*. Ditahap ini, terdapat sesi tanya jawab sehingga peserta bisa tuntas memahami materinya. Tahap akhir adalah kembali para peserta menjawab pertanyaan dalam form *questioner* akhir (*post-test*) untuk menilai pemahaman peserta tentang yodium setelah dilakukan pemaparan materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi tentang pentingnya yodium dalam garam konsumsi dilakukan berbarengan dengan kegiatan arisan Ibu-ibu PKK di lingkungan rt 9 rw 3 Kelurahan Jalan Gedang Kota Bengkulu dimana kegiatan ini diikuti oleh 15 peserta.

Hasil kegiatan yang telah dilakukan secara bertahap adalah sebagai berikut :

1. Pengisian lembar *questioner* awal (*pre-test*)
Para peserta diberikan for *questioner* awal (*pre-test*) berisi pertanyaan tentang pengetahuan awal mereka berkaitan dengan manfaat yodium sebelum penyampaian materi.
Hasil yang didapatkan dari tahap awal ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1.

Penilaian *Questioner* Awal (*Pre-test*) Peserta Kegiatan Edukasi Pentingnya Yodium Dalam Garam Konsumsi di RT 9 RW 3 Kelurahan Jalan Gedang Kota Bengkulu

Indikator	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah/Tidak Tahu (%)
Manfaat Yodium	27,3	72,7
Nama Penyakit Akibat kekurangan yodium	36,4	63,6
Makanan sumber yodium	0	100
Merk Garam yodium	54,5	45,5
Ikan Asin Tidak Mengandung yodium	63,6	36,4

Dari hasil Tabel 1 di atas, terlihat bahwa para pemahaman peserta di awal kegiatan sebagian besar belum memahami tentang manfaat yodium, penyakit yang ditimbulkan akibat kekurangan yodium, dan bahkan semuanya belum mengetahui makanan apa saja yang bisa menjadi sumber yodium. Walau demikian sebagian besar peserta ternyata sudah cukup mengetahui tentang nama penyakit akibat kekurangan yodium, yaitu penyakit gondok. Selain itu juga sebagian besar peserta bisa menjawab dengan benar pertanyaan tentang ikan asin tidak mengandung yodium. Namun dalam hal ini, tim penilai masih menganggo bahwa peserta sebenarnya tidak benar-benar tahu fakta ilmiahnya dan hanya masih melakukan pendugaan saja.

2. Penyampaian Materi

Dalam kegiatan ini, tim pelaksana kegiatan menyampaikan slide materi berupa powerpoint dibantu dengan LCD. Materi meliputi tentang definisi, manfaat, jumlah asupan yodium yang dibutuhkan tubuh, Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), gangguan akibat kelebihan yodium, sumber makanan yang mengandung yodium, garam beryodium dan cara pemakaian dengan baik agar kandungan yodium tidak cepat hilang.

Materi selanjutnya juga ditambahkan informasi ilmiah dari hasil penelitian Anggreani & Hayati (2022) tentang ikan asin yang tidak mengandung yodium, walaupun produk ini dibuat dari proses penggaraman sehari-hari. Semua sampel ikan asin yang berasal dari pedagang di Kota Bengkulu tersebut semua negatif mengandung yodium. Oleh karena itu, peserta diberi anjuran untuk tetap menambahkan garam beryodium ketika memasak ikan asin tersebut. Selanjutnya peserta juga diingatkan untuk selalu menggunakan garam beryodium sebagai garam konsumsi sehari-hari agar asupan yodium bagi tubuh selalu cukup terpenuhi.

Kegiatan pemaparan materi ini berlangsung secara komunikatif dan interaktif. Ada sesi tanya jawab yang digunakan dengan baik oleh peserta. Beberapa pertanyaan yang diajukan para peserta dijawab dengan tuntas oleh tim pemateri.



Gambar 1.

Penyampaian Materi Oleh Tim Pelaksana (a) Kepada Peserta Kegiatan Edukasi Pentingnya Yodium Dalam Garam Konsumsi di RT 9 RW 3 Kelurahan Jalan Gedang Kota Bengkulu (b)

3. Pengisian lembar *questioner* akhir (*post-test*)

Tahap akhir adalah pengisian form *questioner* akhir (*post-test*) oleh peserta kegiatan. Form *post-test* masih berisi pertanyaan yang sama dengan form *pre-test* sebelumnya namun ditambah dengan pertanyaan tentang kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi ini.

Hasil yang didapatkan dari tahap akhir ini adalah sebagai berikut :

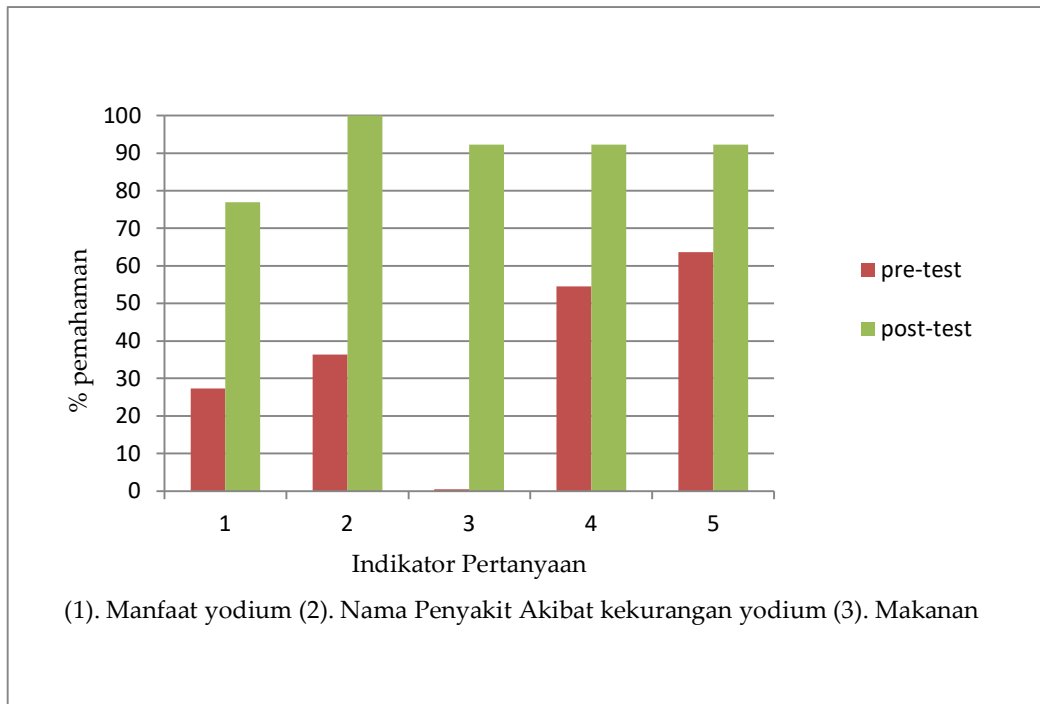
Tabel 2.

Penilaian *Questioner* Akhir (*Post-test*) Peserta Kegiatan Edukasi Pentingnya Yodium Dalam Garam Konsumsi di RT 9 RW 3 Kelurahan Jalan Gedang Kota Bengkulu

Indikator Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah/Kurang Tepat/Tidak Tahu (%)
Manfaat Yodium	76,9	23,1
Nama Penyakit Akibat kekurangan yodium	100	0
Makanan sumber yodium	92,3	7,7
Merk Garam yodium	92,3	7,7
Ikan Asin Tidak Mengandung yodium	92,3	7,7
Kepuasan & Manfaat Kegiatan	100	0

Hasil penilaian pemahaman peserta setelah tahap penyampaian materi seperti yang tampak pada Tabel 2 di atas, ditunjukkan dengan peserta mayoritas telah menjawab dengan benar semua pertanyaan terkait dengan materi yodium tersebut. Perbandingan pemahaman peserta di awal dan akhir penyampaian materi tampak cukup signifikan jika dibandingkan antara nilai sebelum (Tabel 1) dan sesudah penyampaian materi (Tabel 2).

Peningkatan nilai pemahaman dan wawasan para peserta kegiatan edukasi ini cukup besar seperti bisa dilihat pada Gambar 2 berikut ini.



Gambar 2.

Persentase Kenaikan Pemahaman Peserta Kegiatan Edukasi Pentingnya Yodium Dalam Garam Konsumsi di RT 9 RW 3 Kelurahan Jalan Gedang Kota Bengkulu Berdasarkan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Tabel 2 di atas juga menunjukkan bahwa kepuasan peserta terhadap kegiatan edukasi ini juga tinggi dimana semua peserta menyatakan 100% puas dengan kegiatan edukasi dan merasakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat.



Gambar 3.

Foto Bersama Di Akhir Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang pentingnya kandungan yodium dalam garam konsumsi pada warga rt 9 rw 3 Kelurahan Jalan Gedang khususnya para ibu ini telah terlaksana dengan baik dan memberikan nilai kebermanfaatannya yang besar. Peserta sangat antusias dalam setiap tahap kegiatan dan pemahaman peserta tentang materi kegiatan juga bertambah secara signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Ibu Ketua Rt 9 Rw 3 Kelurahan Jalan Gedang Kota Bengkulu yang telah memberikan izin dan memfasilitasi Tim Pelaksana Pengabdian dari Kampus Analis Kesehatan Harapan Bangsa Bengkulu untuk melaksanakan kegiatan pengabdian di wilayah kerjanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta. PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Amanati, L. 2017. Karakteristik Kandungan KIO₃ Pada Garam Konsumsi Beryodium Yang Beredar Di Kota Blitar. *Jurnal Teknologi Proses dan Inovasi Industri*, 2(2): 67-70.
- Anggreani, N & Hayati, T., N. 2022. Pemeriksaan Kadar Yodium Pada Ikan Asin Olahan Nelayan Kota Bengkulu. *BULLETT : Jurnal Multidisiplin Ilmu*. 1(2) : 101-104
- Badan Standarisasi Nasional. 2016. Garam Konsumsi Beryodium, SNI 3556-2016. <http://sispk.bsn.go.id/SNI/DetailSNI/10898>. Jakarta.
- Yuniastuti, A. 2014. *Nutrisi Mikromineral Dan Kesehatan*. Semarang. Unnes Press.