

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. KONSUMSI GARAM BERIODIUM**

##### **1. Pengertian Konsumsi Garam Beriodium**

konsumsi garam beriodium merupakan jumlah garam beryodim yang dikonsumsi (gram) kebutuhan dan jumlah yang tertentu. Kebutuhan tubuh akan zat iodium harus diwaspadai karena akan mempunyai dampak yang sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Pada kelompok usia sekolah hal ini ditandai dengan rendahnya tingkat kecerdasan sehingga menurunnya daya serap belajar ( Ratna Yuliantri,2010).

##### **2. Pengertian Tingkat Konsumsi Garam Beriodium**

Tingkat konsumsi garam beriodium adalah jumlah garam beriodium (gram) yang dikonsumsi dan dibandingkan dengan kebutuhan. Kebutuhan zat yodium sekitar 100-150 ug tiap orang per hari. Kebutuhan ini bisa terpenuhi dengan mengkonsumsi garam beriodium sebanyak 6-10 gram dengan kadar yodium garam 30-80 ppm. (Ratna yuliantri,2010).

##### **3. Pengertian Garam beriodium**

Garam beriodium merupakan garam yang telah diperkaya dengan  $KIO_3$  (kalium Iodat) yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan kecerdasan, Garam beriodium sangat penting untuk kesehatan dari usia balita, anak –anak dewasa hingga lansia. Jika kekurangan garam beriodium dapat mempengaruhi kesehatan dapat mengakibatkan penyakit gondok,

maka dari itu mengonsumsi garam beriodium sangat penting. Garam beriodium yang digunakan sebagai garam beriodium konsumsi harus memenuhi Standar Nasional Indonesia (SNI) mengandung sebanyak 30-80 ppm (Depkes RI, 2003:26)

## **B. PENGELOLAAN GARAM BERIODIUM**

### **1. Konsumsi Garam Beriodium**

Tingkat konsumsi garam beriodium adalah membandingkan garam beriodium yang dikonsumsi oleh seseorang dengan kecukupan atau rata-rata intake garam beriodium kedalam per orang per hari (Nurahmah,2010).

rendah dan atau konsumsi garam beriodium yang rendah. Masih banyak masyarakat yang kurang mengetahui manfaat dari garam beriodium yang merupakan salah satu penyebab rendahnya konsumsi garam beriodium. Apabila iodium dalam makanan rendah, konsumsi garam beriodium 30 ppm sebanyak 10gram/hari dapat mencukupi kebutuhan iodium (Depertemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI, 2007).

Jumlah iodium yang dikonsumsi setiap harinya hendaknya sesuai dengan anjuran asupan yang telah ditentukan. Dalam hal ini, konsumsi garam beriodium tidak kurang dari jumlah yang dianjurkan dan tidak pula berlebihan. Sebab segala sesuatu yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi diri kita. (Andi Hikmawati, 2012)

## **2. Cara Penggunaan Garam Beriodium**

Faktor lain yang sangat penting dalam mempengaruhi kandungan atau kualitas iodium dalam garam adalah cara penggunaannya selama proses pengolahan. Cara menggunakan garam yang benar saat pemasakan adalah tidak membubuhkannya saat awal pemasakan atau masakan mendidih, tetapi setelah masakan matang dan siap untuk dihidangkan. Cara penggunaan garam beriodium yang masih salah akan mengurangi dan merusak iodiumnya. Dalam waktu 10 menit di atas kompor yang menyala, kandungan iodium sudah berkurang dan bahkan hilang (Arisman, 2007).

Cara penggunaan bahan makanan menggunakan garam beriodium sangatlah berpengaruh pada jumlah iodium pada masakan. Kehilangan iodium pada saat proses pemasakan dapat dikurangi. Proses perlakuan pada saat penambahan garam beriodium ada tiga perlakuan yaitu sebelum pemasakan, pada saat pemasakan dan setelah pemasakan, menunjukkan hasil presentase penurunan yodat tertinggi dengan cara pemanbahan sebelum pemasakan yakni sebesar 68,20 % -61,90% dan yang terkecil dengan cara penambahannya saat akan disajikan yaitu 19,5%. (Cahyadi, 2006)

### **3. Cara Penyimpanan Garam Beriodium**

Penyimpanan garam yang benar adalah dengan cara disimpan dalam wadah tertutup supaya tetap kering, tidak terkena cahaya secara langsung, dan tidak berdekatan dengan tempat yang lembab (Sarlan,2009)

Wadah ialah wadah/ alat yang digunakan sebagai tempat penyimpanan sementara garam sebelum digunakan/ dikonsumsi dengan jenis tempat penyimpanan garam sebagai berikut:

1. Kaca ialah bila wadah terbuat dari bahan kaca
2. Keramik ialah bila wadah terbuat dari bahan keramik
3. Plastik ialah bila wadah terbuat dari bahan plastic
4. Logam ialah bila wadah tersebut dari bahan logam

Kehilangan iodum terbesar terjadi pada garam yang disimpan dalam kemasan plastik yang mempunyai sifat permeabilitas tinggi dari pada di dalam botol gelas, dan yang disimpan pada suhu 37% dan kelembaban dibawah 76%. Selain itu juga kestabilan iodium akan dipengaruhi oleh jenis makanan, kandungan air dan suhu pemanasan pada saat pemasakan. Hilangkanya kandungan iodium pada saat pemasakan ini berkisar Antara 36,6% sampai 86.1% (Wisnu Cahyadi, 2006).

### **4. Mutu Garam Beriodium**

Meskipun tidak semua garam produksi lokal bermutu rendah tetapi kenyataan memang menunjukkan adanya kelemahan-kelemahan yang vital bagi mutu suatu garam yang sering didapati pada garam lokal antara lain

rendahnya kandungan yodium yang tidak memenuhi standar seperti yang ditetapkan oleh lembaga Standar Nasional Indonesia. Setidaknya ada 13 kriteria standar mutu yang harus dipenuhi oleh produsen garam. Diantaranya adalah penampakan bersih, berwarna putih tidak berbau, tingkat kelembaban rendah dan tidak terkontaminasi dengan timbal dan logam lainnya (Depkes RI, 2003).

#### **5. Harga Garam Beriodium**

Harga garam beriodium pada umumnya dapat mempengaruhi daya beli masyarakat terhadap garam beryodium. Semakin tinggi harga garam beryodium maka semakin rendah permintaan garam beryodium di pasaran. Karena menurut masyarakat garam beriodium yang harganya tinggi dapat digantikan oleh garam tanpa garam beriodium. Meskipun harga garam beriodium sedikit mahal, masyarakat harus benar-benar mengkonsumsi garam beriodium, karena apabila akan terancam GAKY yang dapat berakibat fatal terhadap diri dan keluarga (Ismalia Novianti, 2007)

#### **6. Merk Garam Beriodium**

Garam merupakan salah satu bahan penyedap alami yang membuat makanan yang semula hambar jadi lebih nikmat. Selain memperkuat rasa. Garam memiliki banyak kandungan mineral yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh, seperti fosfor, kobalt, kalium hingga kalsium. Oleh karena itu ada berbagai merk garam yaitu 1) Garam Dolphin dimana garam dolphin ini diproduksi oleh PT Susanti Megah yang mengantongi berbagai

sertifikasi seperti SNI, ISO sehingga kualitas dari garamnya sudah terjamin,

2) Garam Garena dimana garam garena berbeda dengan garam lainnya, garam garena hanya memiliki 40% natrium, sehingga komposisi kalium dan iodium menjadi lebih tinggi. 3) Garam Cap Kapal dimana garam laut asli, merek garam terbaik sama dengan garam Doplin, Garam cap Kapal berada di bawah naungan PT susanti Megah. Garam ini cocok digunakan untuk menambah rasa pada sayuran, daging dan kue secara langsung

