

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Garam Iodium

1. Pengertian Garam Iodium

Garam beriodium adalah garam yang telah diperkaya dengan KIO₃ (Kalium Iodat) yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan kecerdasan. Garam beriodium yang digunakan sebagai garam konsumsi harus memenuhi Standar Nasional Indonesia (SNI) mengandung sebanyak 30-80 ppm (RI K. K., 2013)

2. Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI)

Gangguan akibat kekurangan iodium merupakan sekumpulan gejala yang timbul karena tubuh seseorang kekurangan unsur iodium secara terus menerus dalam jangka waktu yang cukup lama. GAKI bermanifestasi pada gangguan tumbuh kembang, baik secara fisik, mental maupun sosial (Fitri & Sunarno, 2016)

Defisiensi iodium pada janin merupakan dampak dari kekurangan pada ibu. Keadaan ini berkaitan dengan meningkatnya insidensi lahir mati, keguguran, cacat lahir, yang kesemuanya dapat dicegah melalui intervensi yang tepat (Novitasari, 2014).

Defisiensi iodium pada bayi baru lahir selain berpengaruh pada angka kematian, keberfungsian tiroid pada bayi baru lahir terhubung dengan kenyataan bahwa otak bayi baru lahir hanya sepertiga ukuran normal orang dewasa. Kekurangan yang parah dan berlangsung lama akan mempengaruhi fungsi tiroid bayi yang kemudian mengancam perkembangan otak secara dini (Novitasari, 2014).

Defisiensi iodium pada anak akan menyebabkan insidensi gondok. Angka kejadian gondok meningkat bersama usia, dan mencapai puncaknya setelah remaja (Novitasari, 2014).

Defisiensi iodium pada orang dewasa akan berakibat hipotiroidisme dan gangguan fungsi mental. Pemberian iodium dalam bentuk garam, roti atau minyak beriodium, lebih efektif dalam pencegahan gondok orang dewasa (Tabel 1).

Tabel 1.
Spektrum Gangguan Akibat Kekurangan Iodium

Tahap Perkembangan	Bentuk Gangguan
Janin	1. Keguguran 2. Lahir mati 3. Kelainan kongenital 4. Kematian perinatal 5. Kematian bayi 6. Kreatinisme miksedema 7. Kerusakan psikomotor 8. Gondok tetanus
Bayi baru lahir	1. Hipotiroidisme neonatus 2. Gondok
Anak dan remaja	1. Gangguan pertumbuhan fungsi fisik dan mental 2. Hipotiroidisme juvenile 3. Gondok dengan komplikasinya
Dewasa	1. Hipotiroidisme 2. Gangguan fungsi mental

Sumber: (Novitasari, 2014)

3. Penanggulangan GAKI

Penanggulangan GAKI harus dimulai dari dasar (akar masalah) yaitu kurangnya persediaan dan peredaran garam konsumsi beriodium di pasar karena kurangnya produksi dan distribusi oleh sentra garam rakyat, industri kecil menengah maupun industri besar. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan kualitas dan kuantitas produksi garam rakyat secara nasional yang merupakan produsen utama garam beriodium. Umumnya sebagian besar pegaraman di kelola oleh masyarakat

disekitar sentra garam dengan pengetahuan yang rendah dan teknik pegaraman yang sederhana, sehingga produktivitas lahan, kualitas dan kuantitas garam produksi masih rendah. Kualitas garam lokal sebagian besar belum memenuhi standar SNI dan masih memerlukan proses pencucian lebih lanjut, sehingga perlu adanya tindak lanjut untuk meningkatkan kualitas garam dengan cara di iodisasi dan perlu adanya teknik pegaraman yang lebih baik dalam menghasilkan garam yang berkualitas (Sudarto, 2012).

4. Uji Garam Beriodium

Garam beriodium berfungsi sebagai komponen penting dalam pembentukan tiroksin pada kelenjar gondok (tiroid). Maka dari itu, mutu garam beriodium yang beredar dipasar perlu dilakukan pemantauan.

Cara mengetahui kadar iodium dalam garam dengan test kit yodida yaitu: (1) Ambil setengah sendok teh garam yang akan diuji, letakkan dalam piring, teteskan cairan yodina sebanyak 2-3 tetes pada garam tersebut, (2) Tunggu dan perhatikan apakah garam berubah warna. Kalau tidak berubah, masih putih berarti tidak mengandung iodium (30 ppm), (3) Bila berwarna ungu tua berarti garam tersebut mengandung iodium yang sesuai dengan persyaratan (30 ppm), (4) Bila berwarna ungu muda, berarti garam tersebut kurang mengandung iodium, tidak dianjurkan untuk dipakai (Hasibuan, 2010).

5. Penyimpanan Garam Beriodium

Cara menyimpan garam beriodium perlu memperhatikan beberapa hal berikut:

a. Iodium dalam garam dapat rusak oleh paparan sinar matahari dan cairan maka simpan garam beriodium didalam wadah plastik, kayu, gelas atau gerabah yang

mempunyai tutup. Disimpan dalam wadah kering, bebas karat, tidak tembus cahaya dan tertutup rapat. Kandungan kadar kalium iodat (KIO₃) dipengaruhi oleh kondisi penyimpanan terutama suhu dan kelembaban.

b. Letakkan di tempat yang sejuk. Jauh dari sumber panas yaitu api, sinar matahari langsung dan jauh dari tempat lembab. Pada proses memasak, masukkan garam pada saat masakan mendidih atau pada saat masakan akan diangkat sehingga garam tidak terlalu lama berada dalam proses pemanasan.

c. Menggunakan sendok yang kering untuk mengambil garam.

d. Setiap kali mengambil garam, tutup kembali wadah yang sudah digunakan.

e. Memastikan garam tidak disimpan lebih dari enam bulan sejak dibeli.

Walaupun garam yang digunakan adalah garam beriodium, penanganan dan penyimpanan harus diperhatikan (Meliansari, 2013).

B. Faktor Yang Mempengaruhi Ketersediaan Garam Beriodium

Faktor yang mempengaruhi ketersediaan garam beriodium adalah pendidikan dan perilaku, khususnya pendidikan dan perilaku ibu rumah tangga. Karena semua kebutuhan keluarga diatur dan dikelola oleh ibu rumah tangga.

1. Pendidikan Ibu

Pendidikan adalah segala usaha untuk membuat masyarakat dapat mengembangkan potensi serta memiliki keterampilan yang diperlukan sebagai anggota masyarakat dan warga negara. Pendidikan akan mampu membentuk kepribadian manusia yang matang dan wibawa secara lahir dan batin, menyangkut keimanan, ketakwaan, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab (Rini Y. S., 2013).

Pendidikan merupakan salah satu faktor penentu kualitas sumber daya manusia. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat dan keadaan kesehatan masyarakat. Maka dari itu, pendidikan merupakan faktor penentu perilaku ibu rumah tangga dalam asupan garam beriodium di rumah tangga (Nadimin, 2015).

2. Perilaku Ibu

Perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku merupakan respon/reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya (Notoatmodjo, 2010).

Perilaku merupakan faktor kedua yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat karena sehat atau tidak sehatnya lingkungan kesehatan individu, keluarga dan masyarakat sangat tergantung pada perilaku manusia itu sendiri (Adliyani, 2015).

Perilaku ibu rumah tangga dalam asupan garam beriodium dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu pengetahuan ibu, sikap ibu, dan praktik ibu dalam asupan garam beriodium.

a. Pengetahuan Ibu

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagiannya). Waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas persepsi terhadap objek. Sebagian besar

pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2010).

Dari hasil penelitian (Toi, 2019) di Desa Bolok Kabupaten Kupang didapatkan hasil yaitu gambaran pengetahuan ibu terhadap penggunaan garam beriodium baik yaitu sebanyak 28 orang (56%). Sedangkan dari hasil penelitian (Prawini, 2013) dapat dilihat bahwa ibu rumah tangga di Desa Lodontuh baik yang berpendidikan tinggi maupun yang berpendidikan rendah sudah memiliki pengetahuan tentang manfaat garam beriodium, perbedaan antara garam beriodium dengan garam biasa dan penyimpanan garam beriodium yang benar. Disamping itu, pengetahuan ibu rumah tangga di Desa Lodontuh masih kurang mengenai sumber iodium lainnya, pengertian garam beriodium, akibat kekurangan garam beriodium, dan cara menggunakan garam beriodium yang benar.

b. Sikap Ibu

Sikap merupakan suatu bentuk kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu (Newcomb dalam Notoatmodjo, 2010). Jadi, sikap bukanlah suatu tindakan (reaksi terbuka) atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi perilaku (tindakan). Sedangkan menurut (Damiati, dkk, 2017) sikap merupakan suatu ekspresi perasaan seseorang yang merefleksikan kesukaannya atau ketidaksukaannya terhadap suatu objek.

Menurut (Damiati, dkk, 2017) sikap terdiri atas tiga komponen utama, yaitu (1) Komponen Kognitif adalah komponen pertama dari sikap kognitif seseorang yaitu pengetahuan dan persepsi yang diperoleh melalui kombinasi pengalaman langsung dengan objek sikap dan informasi tentang objek itu yang diperoleh dari berbagai sumber, (2) Komponen afektif yaitu komponen yang berkaitan dengan

emosi atau perasaan konsumen terhadap suatu objek yang dapat diukur dengan penilaian dari “sangat jelek” sampai “sangat baik” atau dari “sangat tidak suka” sampai “sangat suka”, (3) Komponen Konatif merupakan komponen yang berkaitan dengan kemungkinan atau kecenderungan bahwa seseorang akan melakukan tindakan tertentu yang berkaitan dengan objek sikap.

Dari hasil penelitian (Toi, 2019) di Desa Bolok Kabupaten Kupang didapatkan hasil yaitu gambaran sikap ibu terhadap penggunaan garam beriodium kurang yaitu sebanyak 22 orang (44%). Sedangkan dari hasil penelitian (Prawini, 2013) sikap positif dari ibu rumah tangga terhadap garam beriodium ditunjukkan pada harga garam beriodium yaitu pada harga garam beriodium yang dirasa cukup murah dan terjangkau serta tempat penyimpanan garamnya mudah. Disamping itu, sebagian kecil dari ibu rumah yang tangga berpendidikan tinggi juga menunjukkan sikap positif dengan tidak mempermasalahkan jarak antara rumah dengan tempat membeli garam beriodium dan mereka tidak mempermasalahkan rasa garamnya.

c. Praktik Ibu

Praktik adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Praktik juga disebut sebagai suatu sikap yang belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan. Untuk terwujudnya sikap menjadi suatu perbedaan nyata, diperlukan faktor pendukung dalam suatu kondisi yang memungkinkan, yaitu fasilitas. Di samping fasilitas, diperlukan faktor dukungan (*support*) dari pihak lain, misalnya suami serta orangtua atau mertua. Faktor tersebut sangatlah penting untuk mendukung praktik, khususnya praktik ibu rumah tangga dalam asupan garam beriodium (Notoatmodjo, 2010).

Dari hasil penelitian (Toi, 2019) di Desa Bolok Kabupaten Kupang didapatkan hasil yaitu gambaran perilaku (praktik) ibu terhadap penggunaan garam beriodium baik yaitu sebanyak 28 orang (56%). Sedangkan dari hasil penelitian (Prawini, 2013) hampir semua garam yang digunakan oleh ibu rumah tangga yang diteliti tidak mengandung iodium. Selain itu dari cara penyimpanan garam, semua ibu rumah tangga tidak benar dalam menyimpan garam seperti tidak ditutup, diletakkan dekat kompor, dan garam tidak diwadahkan. Dari hasil penelitian ini, ditemukan hanya satu orang yang benar-benar mengkonsumsi garam beriodium di rumahnya dan untuk penyimpanan garam semua informan ditemukan tidak benar dalam melakukannya.

d. Keterkaitan Antara Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Ibu

Pengetahuan, sikap, dan praktik ibu rumah tangga sangatlah berkaitan terhadap asupan garam beriodium di rumah tangga. Karena apabila pengetahuan ibu kurang, maka secara otomatis sikap dan praktik ibu juga kurang. Sehingga perilaku ibu rumah tangga terhadap asupan garam beriodium juga kurang karena pengetahuan, sikap, dan praktik merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku khususnya perilaku ibu rumah tangga dalam asupan garam beriodium.

Secara keseluruhan ibu rumah tangga belum memahami tentang pentingnya mengkonsumsi garam beriodium dan cara pemanfaatan garam beriodium yang benar. Hal ini disebabkan oleh sumber informasi dan pengalaman yang dimiliki ibu rumah tangga tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap gizi dengan pemanfaatan garam. Serta praktik juga dapat mempengaruhi pemanfaatan garam ibu rumah tangga (Astuti, 2016).

Adapun hasil penelitian gambaran pengetahuan ibu tentang garam beriodium pada umumnya kurang sebanyak 54,3%. Kualitas garam yang digunakan ibu pada umumnya baik berdasarkan hasil uji iodina test sebanyak 85.7%. Gambaran praktik pemanfaatan garam beriodium tentang jenis garam pada umumnya baik sebanyak 77.1%, cara penyimpanan garam pada umumnya baik 97.1%, lokasi penyimpanan garam beriodium pada umumnya baik 62.0%, dan cara pemanfaatan garam beriodium pada umumnya kurang sebanyak 88.6% (Mustamin, 2015).