

BAB II

TUJUAN PUSTAKA

A. Tingkat Konsumsi

Tingkat konsumsi garam beriodium adalah membandingkan garam beriodium yang dikonsumsi oleh seseorang dengan kecukupan/ rata-rata intake garam beriodium ke dalam tubuh per orang per hari dibandingkan dengan kecukupan (6 gram beriodium).

Konsumsi garam beriodim yang dianjurkan berdasarkan Standar Nasional Indonesia adalah kandungan yodium sebesar 80- 150 ug/hari (30- 80 ppm) dan ini dapat terpenuhi dengan mengkonsumsi garam beriodium sebanyak 6-10 gram per hari. (Depkes.RI, 1998)

B. Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil tahu, yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan pada suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behaviour*) (Notoatmodjo, 2003)

Menurut (Notoatmodjo, 2003), pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu :

1. Tahu (*know*)

Tahu merupakan mengikat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Yang termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini

adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau di rangsangan yang telah di terima.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami (*Comprehension*) adalah suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*Application*)

Kemampuan untuk menggunakan atau mempraktekkan metri yang telah dipelajari.

4. Analisis (*Analysis*)

Suatu kemampuan yang mampu menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen.

5. Sintesis

Suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6. Evaluasi

Kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

C. Definisi Garam Beriodium

Garam beriodium merupakan istilah yang biasa digunakan untuk garam yang telah ditambah dengan yodium. Di Indonesia iodium ditambahkan dalam garam sebagai zat aditif atau suplemen dalam bentuk

kalium yodat (KIO_3) berupa larutan pada lapisan tipis garam, sehingga diperoleh campuran merata. Garam beriodium dibutuhkan tubuh untuk membuat hormone yang mengatur pertumbuhan dan kecerdasan. Garam beriodium merupakan garam natrium Clorida yang diproduksi melalui proses Yodisasi yang memenuhi standar Nasional Indonesia (SNI) mengandung iodium antara 30-80 ppm. (Kemenkes R.I 2009).

Jumlah garam beriodium yang dikonsumsi saja tidak dapat menjamin terpenuhinya kebutuhan iodium dalam tubuh, karena masih bergantung pada cara menggunakan garam beriodium dalam proses memasak sampai cara menyajikannya. (Almatsier, 2009)

D. Manfaat Garam Beriodium

Adapun manfaat garam beriodium untuk kesehatan, yaitu : (Muslih, 2014)

- a. Membantu pemeliharaan kelenjar tiroid. Kelenjar tiroid berperan penting dalam pengaturan metabolisme tubuh.
- b. Membantu menghindari penyakit gondok, gangguan pendengaran, tubuh cebol, dan sengat rendah.
- c. Mencegah penyimpanan lemak secara berlebih. Iodium mampu memanfaatkan kalori secara optimal, sehingga lemak cepat terpakai.
- d. Membantu menghilangkan racun dari tubuh. Racun kimia yang biasa dikeluarkan oleh garam beriodium antara lain : air raksa, fluoride, dan racun biologis lainnya.
- e. Membantu proses pertumbuhan rambut. Kekurangan iodium dapat menyebabkan rambut rontok.

- f. Memaksimalkan metabolisme tubuh dalam memanfaatkan kalsium.
- g. Membantu kenormalan proses pertumbuhan dan kematangan organ reproduksi. Oleh karena itu, ibu hamil sangat disarankan untuk mengonsumsi iodine sesuai kebutuhan agar janin dapat bertumbuh dengan baik.
- h. Membantu meningkatkan kekebalan tubuh. Karena garam beriodine bias mencegah perkembangan biakan bakteri yang merugikan di dalam perut.
- i. Mengurangi sakit gigi dan bau mulut. Kebiasaan berkumur menggunakan air hangat yang dicampur dengan garam akan mengurangi rasa berdenyut saat sakit gigi dan bau mulut yang tidak sedap.

A. Penyimpanan Garam Beriodine di Rumah Tangga

Walaupun garam yang dibeli mengandung cukup iodine tetapi penanganan dan cara penyimpanan oleh rumah tangga dapat menyebabkan kandungan iodine dalam berkurang atau bahkan hilang. Masih banyak rumah tangga yang menyimpan dalam tempat terbuka, meletakkan garam sembarangan, dan membiarkan basah atau berair.

Penyimpanan garam beriodine secara tertutup dimaksudkan agar kandungan iodine yang ada dalam garam tidak berkurang atau menguap. Garam yang disimpan secara terbuka cenderung kadar iodine-nya kurang bahkan tidak ada. Lokasi tempat penyimpanan yang baik adalah jauh dari sumber panas atau api agar kandungan iodine-nya tidak berkurang.

Penyimpanan garam yang baik sebaiknya disimpan :

- a. Dibejana atau di wadah yang tertutup.
- b. Tidak terkena cahaya.
- c. Tidak dekat dengan api, hal ini bias memicu penurunan kadar iodiumnya.
- d. Garam beriodium lebih baik disimpan dalam wadah yang terbuat dari kaca/keramik/plastik.

B. Cara Penggunaan Garam Beriodium

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)

Cara ini dilakukan karena sudah menjadi kebiasaan oleh ibu rumah tangga dengan pemberian garam pada proses pemasakan lebih praktik. Kemudian dari cita rasa yang didapatkan tidak ada perbedaan antara pembubuhan garam sebelum atau sesudah proses pemasakan. Menurut WHO/UNICHEF/ICCIDD (1996) cara pengolahan bahan makanan yang dimasak dengan menggunakan garam beriodium ternyata berpengaruh pada kadar iodiumnya seperti menggoreng akan kehilangan 20% iodiumnya,

memanggang akan kehilangan iodium sebesar 23% dan merebus kehilangan iodium lebih besar yaitu 58%. (Sudaryati, 2014)