

## Edukasi Penggunaan Garam Dapur Pada Kader Posyandu dan Ibu PKK di Puskesmas Cikarang

### *Education on the use of Salt for Posyandu Cadres and PKK Women in Primary Health Care Cikarang*

**Kiki Puspasari\*, Widya Lestari Nurpratama**

Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Bekasi, Indonesia

Vol. 4 No. 2, Desember 2023

 DOI :

10.35311/jmpm.v4i2.306

#### Informasi artikel:

Submitted: 26 Oktober 2023

Accepted: 18 Desember 2023

#### \*Penulis Korespondensi:

Kiki Puspasari  
Program Studi Sarjana Gizi,  
Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Medika Suherman,  
Bekasi, Indonesia

E-mail :

kiki@medikasuherman.ac.id

No. Hp : 085273346054

#### Cara Sitasi:

Puspasari, K., & Nurpratama, W. L. (2023). Edukasi Penggunaan Garam Dapur Pada Kader Posyandu dan Ibu PKK di Puskesmas Cikarang. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 612-618. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i2.306>

#### ABSTRAK

Penggunaan garam yang tidak tepat seperti tempat penyimpanan, cara memasukkan garam ketika memasak dan batasan aman konsumsi garam sehari-hari belum banyak diketahui masyarakat, sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Selain itu, fungsi garam beryodium akan hilang jika tidak dimanfaatkan dengan baik. Lokasi kegiatan pengabdian ini di Puskesmas Cikarang dengan jumlah peserta kegiatan sebanyak 25 orang yang terdiri dari 20 orang kader Posyandu dan 5 orang ibu PKK. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan edukasi berupa materi, pre dan post test, serta demonstrasi. Dari hasil kegiatan tersebut diketahui terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi dibuktikan dengan  $p < 0,000$ . Pemberian edukasi dapat menambah pengetahuan peserta pengabdian.

**Kata Kunci:** Garam, Pengetahuan, Yodium

#### ABSTRACT

*Inappropriate use of salt and the safe limits for daily salt consumption are not widely known by the public, so it can cause health problems. Apart from that, the function of iodized salt will be lost if it is not used properly. The location of this service activity is at the Cikarang Community Health Center with 25 activity participants consisting of 20 Posyandu cadres and 5 PKK mothers. The method used in this activity is providing education in the form of materials, pre and post-tests, and demonstrations. From the results of this activity, it was found that there was an increase in participants' knowledge before being given education and after being given education, proven by  $p < 0.000$ . Providing education can increase the knowledge of service participants.*

**Keywords:** Salt, Knowledge, Iodine



Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## PENDAHULUAN

Garam merupakan salah satu bahan tambahan pangan yang digunakan di dalam masakan. Secara nasional penggunaan garam di Indonesia sebesar 6,3gr/hr per individu (Yunus et al., 2023). Anjuran penggunaan garam sendiri untuk konsumsi harian yaitu 2000 miligram perhari atau 5 gr setara dengan 1 sendok teh. Konsumsi garam berlebihan dapat mengakibatkan penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi (Kementerian Kesehatan, 2013). Menurut data laporan Kesehatan di Kabupaten Bekasi penyakit hipertensi masuk kedalam 10 penyakit terbanyak di Puskesmas dengan 36.151 penderita (Bekasi, 2022).

Garam yang baik digunakan sehari-hari harus mengandung yodium. Yodium yaitu mineral yang dibutuhkan oleh tubuh sebanyak 15-23 mg (Yanti et al., 2015). Yodium pada garam dapat hilang selama proses pemasakan, pengolahan bahkan penyimpanan. Penelitian yang dilakukan di daerah Koto Tengah Padang dengan sampel pada ibu rumah tangga menunjukkan bahwa 88,7% penyimpanan garam pada tingkat rumah tangga berada pada kategori kurang baik (Agustin et al., 2015).

Garam perlu disimpan di dalam tempat yang tertutup dan jauh dari panas matahari karena akan mengakibatkan hilangnya kadar yodium pada garam. Garam beryodium yang disimpan pada suhu 37°C akan mengalami penurunan kadar yodium dibandingkan garam yang disimpan pada suhu 25°C (Prihatiningsih et al., 2017). Selain penyimpanan yang kurang baik, masih banyak masyarakat yang salah dalam proses penggunaan garam pada masak, sebaiknya memasukkan garam tidak dalam makanan pada suhu yang tinggi atau ketika proses memasak sedang berlangsung karena akan

mengakibatkan kadar yodium hilang. Memasukkan garam terutama garam beryodium ketika memasak hal tersebut tidak dianjurkan karena dapat mengurangi mutu kadar yodium dalam garamnya (Sasmi, 2022).

Penggunaan garam yang kurang tepat serta batas aman konsumsi garam harian belum banyak diketahui oleh masyarakat sehingga dapat mengakibatkan masalah kesehatan, selain itu juga fungsi garam beryodium akan hilang jika tidak digunakan secara tepat. Perlu edukasi terkait penggunaan garam yang tepat seperti cara penyimpanan, proses pemasukkan garam ketika memasak dan takaran garam yang tepat. Edukasi yang diberikan kepada kader Posyandu dan Ibu PKK di Puskesmas Cikarang diharapkan mampu menyalurkan informasi tersebut kepada Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Cikarang. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pemahaman terkait penggunaan garam dapur yang baik dan benar. Serta diharapkan edukasi ini bisa disampaikan ke masyarakat melalui para kader dan Ibu PKK yang ikut dalam pengabdian -

## METODE

Lokasi kegiatan pengabdian ini yaitu di Puskesmas Cikarang dengan dengan peserta kegiatan berjumlah 25 orang yang terdiri dari 20 orang Kader Posyandu dan 5 orang Ibu-Ibu PKK. Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu pemberian edukasi berupa materi, pre dan post-test, dan demonstrasi. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

### 1. Tahap persiapan

Pada tahapan ini yang dilakukan yaitu pemilihan responden dan tempat pengabdian. Setelah mendapat tempat dan responden kemudian perizinan ke Kesbanpol Kabupaten Bekasi dan Dinas

Kesehatan Kabupaten Bekasi. Selain perizinan dilakukan koordinasi dan persiapan instrument kuesioner pre dan post-test, pembelian alat dan bahan untuk demonstrasi yang berupa 3 jenis garam yaitu garam halus, garam kasar, dan test kit yodium.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan yang dilakukan yaitu, bertemu dengan pihak puskesmas untuk mendapatkan perizinan. Setelah izin didapatkan kemudian membuat surat undangan kepada peserta pengabdian yaitu Kader dan Ibu-Ibu PKK berjumlah 25 orang. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan selama dua hari yaitu pertemuan pertama pengenalan kegiatan dan pemberian pre-test terkait. Pertemuan kedua dilaksanakan satu minggu setelahnya. Pada pertemuan ini yaitu pemberian materi, pos-test dan demonstrasi pengecekan kandungan yodium pada garam yang sudah disediakan.

Alat yang digunakan untuk edukasi yaitu menggunakan *leaflet* kemudian di jelaskan kembali kepada para peserta. Proses pengecekan garam beryodium dengan menggunakan tes kit garam beryodium dan sampel garam yang terdiri dari garam halus dan garam kasar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan di Puskesmas Cikarang dengan mengundang 25 orang kader posyandu dan Ibu PKK. Kegiatan berjalan

dengan nyaman dan kondusif. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif. Kegiatan dilakukan pada dua kali pertemuan. Pertemuan pertama membahas mengenai kegiatan yang akan dilakukan serta pemberian pre-test kuesioner dan pengumpulan data peserta.



Gambar 1. Pertemuan Pertama Pembahasan Kegiatan, Pengumpulan data Awal dan Pre-test

Data peserta dapat dilihat pada tabel 1. Tingkat pendidikan peserta yaitu Sekolah Menengah Atas sebanyak 14 orang (56%), 9 orang (36%) berpendidikan Sekolah Menengah Pertama, sedangkan berpendidikan Sekolah Dasar 1 orang (4%) dan Perguruan Tinggi 1 orang (4%).

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pendidikan peserta

No.	Tingkat Pendidikan	n	%
1.	Sekolah Dasar	1	4
2.	Sekolah Menengah Pertama	9	36
3.	Sekolah Menengah Atas	14	56
4.	Perguruan Tinggi	1	4

Karakteristik usia peserta dapat dilihat pada tabel 2. Usia peserta yang hadir pada kegiatan ini rata-rata berusia 44 tahun

dengan usia minimum 27 tahun dan usia maksimum 59 tahun.

Tabel 2. Distribusi Usia Peserta Kegiatan

	n	min	mak	mean
usia	25 tahun	27 tahun	59 tahun	44 tahun

Penggunaan garam beryodium serta jenis garam yang digunakan ketika memasak pada peserta kegiatan dapat dilihat pada tabel 3. Jenis garam yang banyak digunakan oleh peserta yaitu garam halus digunakan oleh 80% peserta. Sedangkan peserta yang menggunakan garam halus dan kasar ketika memasak berjumlah sebanyak 20%. Penggunaan garam beryodium digunakan

oleh 100% peserta kegiatan garam halus merupakan garam yang paling baik diantara garam kasar atau garam briket (Pratiwi et al., 2020). Garam halus berbentuk kristal menyerupai gula dan sering ditambahkan yodium, sedangkan garam kasar biasa disebut dengan garam krosok berbentuk butiran besar berwarna bening dan tidak ditambahkan yodium.

Tabel 3. Distribusi Jenis Garam yang digunakan

No.	Variabel	n	%
1.	Jenis Garam yang digunakan		
	- garam halus	20	80
	- garam halus dan kasar	5	20
2.	Penggunaan garam beryodium		
	- Ya	25	100
	- Tidak	0	0

Pertemuan awal selain pengumpulan data awal, diberikan juga pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai penggunaan garam. Pre-test diberikan sebelum diberikan materi, sehingga dapat diketahui tingkat pengetahuan peserta sebelum intervensi. Hasil pre-test peserta dapat dilihat pada tabel

4. Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta terhadap penggunaan garam berpengetahuan baik 19 peserta (76%) dan tingkat pengetahuan sedang 6 orang (24%). Nilai rata-rata peserta yaitu 77,6 dengan nilai terendah 60 dan nilai tertinggi 100.

Tabel 4. Distribusi Hasil *Pre-test*

Variabel	n	%
Tingkat pengetahuan		
- Baik	19	76
- Sedang	6	24

Pertemuan kedua dilakukan satu minggu kemudian. Pada pertemuan ini yaitu tahap intervensi kegiatan yaitu edukasi, demonstrasi pengecekan garam beryodium dengan menggunakan tes kit garam beryodium dan post-test. Pemberian edukasi

dilakukan selama 15 menit. Peserta masing-masing diberikan *leaflet*, kemudian *leaflet* tersebut diberikan penjelasan. Pada kegiatan ini peserta sangat antusias, banyak peserta bertanya terkait penggunaan garam yang baik dan dampaknya bagi kesehatan.





Gambar 2. Pertemuan ke dua Pemberian Materi Kepada Peserta

Setelah memberikan materi dan tanya jawab kepada para peserta kemudian dilakukan demonstrasi pengecekan garam beryodium. Garam yang dicek yaitu 1 garam kasar dan 3 garam halus dengan merek yang berbeda. Pengecekan garam beryodium dilakukan dengan pengecekan sederhana menggunakan iodium test. Pemberian iodium test pada 4 sample garam menunjukkan seberapa besar kandungan yadium pada garam. Garam yang memiliki kandungan yodium akan berubah warna ungu Ketika di teteskan cairan test kit. Dari 4 sampel garam menunjukkan bahwa 3 garam mengandung yodium sedangkan 1 *sample* garam tidak mengandung yodium. Garam yang tidak mengandung yodium tersebut

merupakan garam kasar. Sedangkan 3 sample garam menunjukkan kadar yodium yang berbeda. Satu *sample* garam berwarna ungu muda sedangkan 2 *sample* garam berwarna ungu tua. Artinya 2 sample garam tersebut mengandung yodium  $>80\text{ppm}$ .



Gambar 3. Proses Pemberian Iodium test pada *sample* garam

Setelah demonstrasi pengecekan garam beryodium kemudian dilakukan post-test yang sebelumnya telah diberikan intervensi yaitu edukasi mengenai penggunaan garam dapur. Hasil post-test dapat dilihat pada tabel 6. Hasil pos-test menunjukkan bahwa seluruh

peserta yang berjumlah 25 orang mengalami kenaikan tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi terkait penggunaan garam dengan rata-rata nilai 96.80, nilai minimum 80 dan nilai maksimum 100 dengan tingkat pengetahuan baik 100%.

Tabel 6. Hasil Post-test Peserta

Variabel	n	%
Tingkat pengetahuan		
- Baik	25	100

Hasil uji beda dengan menggunakan paired t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi dengan setelah diberikan edukasi dengan nilai  $p < 0.000$ . Pemberian edukasi kepada peserta kegiatan pengabdian menunjukkan keberhasilan dengan meningkatnya tingkat pengetahuan peserta setelah pemberian materi. Pengabdian dengan metode pemberian *leaflet* dan

ceramah juga berhasil meningkatkan pemahaman peserta menjadi 100% pada kegiatan edukasi penambahan garam dapur di Kabupaten Kediri (Badriyah *et al.*, 2015). Media *leaflet* juga memberikan hasil yang bermakna dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan ibu balita dalam hal penggunaan garam beryodium di Kecamatan Lhoknga (Miko, 2020).

Tabel 8. Hasil Uji Beda Pre dan Post Test Tingkat pengetahuan Penggunaan Garam

No.	Variabel	mean	P value
1.	Pre-test	77,60	0,000
2.	Post-test	96,80	

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Cikarang dengan mengundang Kader Posyandu dan Ibu PKK. Kegiatan dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Dari hasil kegiatan tersebut didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi dibuktikan dengan  $p < 0.000$ .

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan terutama kepada Rektor dan Ketua LPPM Universitas Medika Suherman yang telah

memberikan dana hibah pengabdian kepada Masyarakat, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Ibu Eulis Maratul Petugas Gizi di Puskesmas Cikarang yang telah membantu memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di Puskesmas Cikarang

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, H., Budiman, H., & Faiza, Y. (2015). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gangguan Akibat Kekurangan Yodium di Kecamatan Koto Tangah, Padang. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(6), 262–269. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.is>

s6.86

- Badriyah, L., & Prasetyani, P. M. (2015). *Edukasi Penambahan Garam Dapur yang Benar Pada Masakan di Desa Datengan, Kabupaten Kediri*. 223–227.
- Bekasi, D. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi 2021*.
- Kementerian Kesehatan. (2013). (2013). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji*.
- Miko, A. (2020). Pentingnya penggunaan garam yodium untuk mengatasi anak pendek. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.30867/gikes.v1i2.406>
- Pratiwi, A. D., Dewi, I., & Sumi, S. S. (2020). Hubungan Penggunaan Garam Dengan Kejadian Sunting Pada Balita Usia 24-60 Bulan Di. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15, 316–320.
- Prihatiningsih, D., & Novitasari, S. (2017). The Storage Conditions to Quality of Iodine Content in Salt at the Seller Level that Distributed in Traditional Market at North Denpasar in Year 2017. *Bali Medika Jurnal*, 4(1), 10–15. <https://doi.org/10.36376/bmj.v4i1.53>
- Sasmi, W. T. (2022). Literature Review: Pengaruh Waktu Penyimpanan Dan Pemanasan Terhadap Kadar Iodium Dalam Garam Beriodium. *Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian (KNPP) Ke-2*, 607–627.
- Yanti, N., & Prameswari, G. N. (2015). Gambaran Perilaku Dan Persepsi Ibu Rumah Tangga Terhadap Konsumsi Garam Beryodium Di Wilayah Kerja Puskesmas Toroh 1 Kabupaten Grobogan Pada Tahun 2014. *Unnes Journal of Public Health*, 4(2), 100–107.
- Yunus, M. H., Kadir, S., & Lalu, N. A. S. (2023). the Relationship Between Salt Consumption Patterns and the Incidence of Hypertension in the Elderly At the Kota Tengah Health Center. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 163–171. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16279>