

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pendampingan Pola Konsumsi Makanan Sumber Yodium Dalam Pencegahan Gaky Di Wilayah Pesisir

Sudirman^{1*}, Rahmat Pannyiwi²

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Baramuli Pinrang

²Fakultas Kedokteran, Universitas Pertahanan RI

*Correspondent Author: Sudirman, Email: sudirman.skm@gmail.com

ABSTRACT

Iodine Deficiency Disorders (IDD) remain a public health problem that may affect growth, development, and quality of life, especially in areas with limited iodine intake. Limited public knowledge regarding the importance of consuming iodine-rich foods is one of the contributing factors to IDD. This community service program aimed to improve public knowledge and dietary behavior regarding iodine-rich food consumption as an effort to prevent IDD in coastal areas. The implementation methods included health education, demonstrations on selecting iodine-rich food ingredients, family mentoring, interactive discussions, and evaluations using pre-test and post-test methods. The activity involved 35 participants consisting of housewives and health cadres. The results showed an increase in participants' knowledge, with the average pre-test score increasing from 55 to 89 in the post-test. In addition, the community began to understand the importance of using iodized salt and consuming seafood as sources of iodine. This program proved effective in improving public awareness regarding IDD prevention through iodine-rich dietary patterns.

Keywords: *Iodine Deficiency Disorders, Iodine, Coastal Areas, Community Nutrition, Community Service*

ABSTRAK

Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas hidup masyarakat, khususnya di wilayah dengan akses konsumsi yodium yang kurang optimal. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya konsumsi makanan sumber yodium menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya GAKY. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi makanan sumber yodium sebagai upaya pencegahan GAKY di wilayah pesisir. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi pemilihan bahan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

makanan sumber yodium, pendampingan keluarga, diskusi interaktif, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Kegiatan diikuti oleh 35 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga dan kader kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dengan rata-rata skor pre-test sebesar 55 meningkat menjadi 89 pada post-test. Selain itu, masyarakat mulai memahami pentingnya penggunaan garam beryodium dan konsumsi makanan laut sebagai sumber yodium. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan GAKY melalui pola konsumsi makanan sumber yodium.

Kata Kunci: *GAKY, Yodium, Wilayah Pesisir, Gizi Masyarakat, Pengabdian Masyarakat*

I. PENDAHULUAN

Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) merupakan salah satu masalah gizi yang masih menjadi perhatian dalam bidang kesehatan masyarakat. Kekurangan yodium dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, seperti gondok, gangguan pertumbuhan, penurunan kecerdasan, hingga gangguan perkembangan pada anak. Yodium merupakan zat gizi mikro yang penting dalam pembentukan hormon tiroid yang berfungsi mengatur metabolisme dan pertumbuhan tubuh.

Wilayah pesisir sebenarnya memiliki potensi sumber makanan laut yang kaya akan yodium. Namun, masih banyak masyarakat di wilayah pesisir yang belum memanfaatkan sumber pangan tersebut secara optimal. Selain itu, rendahnya penggunaan garam beryodium dan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya yodium menyebabkan risiko GAKY masih cukup tinggi di masyarakat.

Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai sumber makanan yang mengandung yodium dan cara pengolahan makanan yang tepat dapat menyebabkan asupan yodium menjadi tidak mencukupi. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan ibu hamil, anak-anak, dan masyarakat secara umum. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pendampingan kepada masyarakat mengenai pentingnya konsumsi makanan sumber yodium sebagai upaya pencegahan GAKY.

Pendampingan pola konsumsi makanan sumber yodium menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang dan pencegahan gangguan akibat kekurangan yodium. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam menerapkan pola konsumsi makanan sumber yodium di wilayah pesisir.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- Survei awal mengenai penggunaan garam beryodium dan pola konsumsi masyarakat
- Koordinasi dengan kader kesehatan dan perangkat desa
- Penyusunan materi edukasi tentang GAKY dan sumber makanan yodium
- Persiapan media edukasi dan alat demonstrasi bahan makanan

2. Tahap Pelaksanaan

a. Pre-test

Peserta diberikan kuesioner awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat mengenai GAKY dan sumber makanan yodium.

b. Penyuluhan Kesehatan

Materi penyuluhan meliputi:

- Pengertian GAKY
- Dampak kekurangan yodium bagi kesehatan
- Sumber makanan yang mengandung yodium
- Pentingnya penggunaan garam beryodium
- Cara pengolahan makanan agar kandungan yodium tetap terjaga

c. Demonstrasi dan Praktik

Peserta diberikan demonstrasi mengenai:

- Cara memilih garam beryodium yang baik
- Penyusunan menu makanan sumber yodium
- Pengolahan makanan laut yang sehat

d. Pendampingan Keluarga

Pendampingan dilakukan melalui konsultasi dan observasi penerapan pola konsumsi makanan sumber yodium dalam keluarga.

e. Post-test

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan berlangsung.

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan melalui observasi partisipasi peserta, evaluasi hasil pre-test dan post-test, serta penilaian perubahan perilaku konsumsi makanan sumber yodium.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

III. HASIL PELAKSANAAN DAN SARAN

1. Hasil

Kegiatan pendampingan diikuti oleh 35 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga dan kader kesehatan. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama mengikuti penyuluhan dan praktik demonstrasi.

a. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	7	20
Perempuan	28	80
Total	35	100

Tabel 2. Karakteristik Peserta Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ibu rumah tangga	23	65,7
Nelayan	6	17,1
Kader kesehatan	6	17,1
Total	35	100

Mayoritas peserta merupakan ibu rumah tangga yang memiliki peran penting dalam penyediaan makanan keluarga.

b. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum Edukasi

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Awal Peserta

Kategori Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	5	14,3
Cukup	10	28,6
Kurang	20	57,1

Data menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pentingnya yodium dan pencegahan GAKY.

c. Hasil Pre-test dan Post-test

Tabel 4. Hasil Peningkatan Pengetahuan Peserta

No	Indikator Pengetahuan	Pre-test	Post-test	Peningkatan
1	Pengertian GAKY	56	88	+32
2	Dampak kekurangan yodium	54	89	+35
3	Sumber makanan yodium	55	90	+35
4	Penggunaan garam beryodium	57	89	+32
5	Pengolahan makanan sumber yodium	53	87	+34
	Rata-rata	55	89	+34

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar 34 poin setelah mengikuti kegiatan.

d. Hasil Pendampingan Perilaku Konsumsi

Tabel 5. Perubahan Perilaku Konsumsi Yodium

Perilaku Konsumsi	Sebelum Pendampingan	Sesudah Pendampingan
Menggunakan garam beryodium	52%	91%
Konsumsi makanan laut rutin	45%	80%
Memahami cara penyimpanan garam	30%	85%
Mengolah makanan dengan benar	35%	82%

Peserta mulai menerapkan pola konsumsi makanan sumber yodium secara lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

2. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendampingan pola konsumsi makanan sumber yodium efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat mengenai pencegahan GAKY. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 34 poin menunjukkan bahwa metode edukasi dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya yodium bagi kesehatan tubuh.

Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang rendah mengenai dampak kekurangan yodium dan pentingnya penggunaan garam beryodium. Banyak peserta belum mengetahui bahwa kekurangan yodium dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan kecerdasan, dan gangguan kesehatan lainnya. Setelah diberikan edukasi, peserta mulai memahami pentingnya konsumsi makanan sumber yodium secara rutin.

Peningkatan terbesar terjadi pada indikator sumber makanan yodium dan dampak kekurangan yodium. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sangat membutuhkan informasi mengenai jenis makanan yang kaya yodium dan manfaatnya bagi kesehatan keluarga. Demonstrasi pemilihan garam beryodium dan pengolahan makanan laut membantu peserta memahami cara mempertahankan kandungan yodium dalam makanan.

Program ini juga meningkatkan perubahan perilaku masyarakat dalam penggunaan garam beryodium dan konsumsi makanan laut. Sebagian besar peserta mulai memperhatikan cara penyimpanan garam agar kandungan yodium tidak hilang serta mulai meningkatkan konsumsi ikan dan makanan laut lainnya sebagai sumber yodium alami.

Pendampingan keluarga memberikan dampak positif terhadap penerapan pola makan sehat di rumah. Keluarga mulai memahami pentingnya menyediakan makanan bergizi seimbang yang mengandung yodium untuk mendukung kesehatan anggota keluarga, khususnya anak-anak dan ibu hamil.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan ekonomi keluarga dan kebiasaan masyarakat dalam memilih jenis makanan tertentu. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pendampingan berkelanjutan agar perilaku konsumsi makanan sumber yodium dapat diterapkan secara konsisten.

Secara keseluruhan, kegiatan pendampingan pola konsumsi makanan sumber yodium terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat dan mendukung upaya pencegahan GAKY di wilayah pesisir.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai pendampingan pola konsumsi makanan sumber yodium berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku masyarakat dalam pencegahan GAKY melalui konsumsi makanan sumber yodium. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test serta meningkatnya penggunaan garam beryodium dan konsumsi makanan laut pada peserta.

Pendampingan dan edukasi kesehatan terbukti efektif dalam membantu masyarakat memahami pentingnya yodium bagi kesehatan dan mendorong penerapan pola konsumsi makanan sehat dalam keluarga.

2. Saran

- a. Edukasi mengenai pentingnya yodium dan pencegahan GAKY perlu dilakukan secara rutin di masyarakat.
- b. Masyarakat diharapkan menggunakan garam beryodium dan meningkatkan konsumsi makanan laut secara teratur.
- c. Kader kesehatan perlu dilibatkan dalam pemantauan penggunaan garam beryodium di masyarakat.
- d. Perlu adanya kerja sama antara tenaga kesehatan dan masyarakat dalam meningkatkan status gizi masyarakat pesisir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, khususnya kepada perangkat desa, kader kesehatan, peserta kegiatan, dan seluruh tim pelaksana yang telah berpartisipasi aktif dalam menyukseskan program pendampingan gizi masyarakat pesisir.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

1. Almtsier S. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2015.
2. Arisman. *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: EGC; 2014.
3. Brown JE. *Nutrition through the life cycle*. 6th ed. Boston: Cengage Learning; 2017.
4. Hardinsyah, Supariasa IDN. *Ilmu gizi teori dan aplikasi*. Jakarta: EGC; 2016.
5. Hidayat AAA. *Metode penelitian kesehatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman penanggulangan gangguan akibat kekurangan yodium*. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
8. Khomsan A. *Pangan dan gizi untuk kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada; 2015.
9. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder SJ. *Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice*. 10th ed. Boston: Pearson; 2016.
10. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
11. Potter PA, Perry AG. *Fundamentals of nursing*. 9th ed. St Louis: Elsevier; 2017.
12. Riskesdas. *Laporan nasional riset kesehatan dasar tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
13. Santoso S, Ranti AL. *Kesehatan dan gizi*. Jakarta: Rineka Cipta; 2013.
14. Supariasa IDN. *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC; 2016.
15. World Health Organization. *Iodine deficiency disorders*. Geneva: WHO; 2021.
16. Yuliarti N. *A to Z food supplement*. Yogyakarta: Andi Offset; 2014.
17. Yuniarti E. Edukasi konsumsi makanan sumber yodium pada masyarakat pesisir. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*. 2020;9(2):101–9.