

MODUL

PENGGUNAAN GARAM BERYODIUM UNTUK ANAK SD

Oleh
Arsad Rahim Ali
Staf Dinas Kesehatan
Kab. Polewali Mandar Sulawesi Barat

Tiap 100 anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Polewali Mamasa
34 Anak mengalami Gangguan Akibat Kekurangan
Zat Gizi Yodium
(*Survey GAKI Nasional 1998*)

mengakibatkan :

Anak Kurang Cerdas

dengan ditanda-tanda :

gangguan mental,
gangguan pendengaran,
gangguan syaraf penggerak
dan gangguan bicara
dan ini tidak bisa disembuhkan

Katakan 'Ya' dengan
GARAM BERYODIUM



Materi	Penggunaan Garam Beryodium
Tujuan Belajar	<ol style="list-style-type: none">1. Murid dapat menjelaskan pengertian garam beryodium.2. Murid dapat menjelaskan pentingnya mengkonsumsi garam beryodium setiap hari.3. Murid dapat mengetahui cara mencegah Gangguan Akibat kekurangan Yodium
Metode	Penjelasan, diskusi dan penugasan
Peserta	Murid kelas 4 dan 5
Media	Lembar Bacaan
Alat dan bahan	Spidol, papan tulis, Kapur tulis, Contoh Garam, Cuka, Parutan Singkong
Persiapan	Lembar Bacaan di kopi sebanyak jumlah murid
Waktu	45 menit

Langkah-langkah (Proses)

Pengantar (5 Menit)

1. Guru menjelaskan dan menuliskan judul, tujuan dan waktu yang diperlukan untuk melaksanakan pokok bahasan diatas papan tulis.

Diskusi (10 Menit)

2. Guru mengajak murid mendiskusikan beberapa hal dengan mengajukan pertanyaan sebagai berikut

BAHAN DIKSUSI
<ul style="list-style-type: none">- Apa yang dimaksud dengan garam beryodium ?- Mengapa garam beryodium penting dikonsumsi setiap hari ?

3. Guru menuliskan pengertian garam beryodium di atas papan tulis
4. Guru memberikan penjelasan dengan mengacuh pada lembar informasi.

Tugas Kelompok (15 Menit)

5. Guru membagi murid menjadi 4-5 kelompok
6. Guru Membagikan Tes Yodium kepada masing-masing kelompok dan menjelaskan cara penggunaannya pada garam yang telah disediakan
7. Guru menuliskan tugas kelompok diatas papan tulis.

TUGAS KELOMPOK
<ul style="list-style-type: none">- Masing-masing kelompok untuk mengambil contoh satu sendok makan garam dirumah tangga samping sekolah. (Satu Kelompok untuk satu rumah tangga)- Didalam ruangan, garam disimpan diatas kertas untuk masing-masing kelompok- Dilakukan pengujian garam dengan tes yodium

8. Kelompok melaksanakan tugas kelompok

Pleno (10 menit)

9. Masing-masing kelompok menyampaikan hasil kerja kelompoknya
10. Guru mengajak murid mendiskusikan satu persatu pertanyaan berikut ini

DIKSUSI PLENO

- Apakah garam yang diambil di Rumah Tangga samping sekolah setelah diuji mengandung yodium ?
- Apa yang murid lakukan jika garam yang digunakan ibu dirumah tidak mengandung yodium?

11. Guru kemudian memberikan masukan-masukan tentang penggunaan garam beryodium sesuai dengan lembar informasi kunci termasuk cara menguji mutu garam dengan cara tradisional.

Penutup (5 menit)

12. Guru mengajukan beberapa pertanyaan kunci kepada murid untuk mengevaluasi apakah proses pembelajaran bisa difahami oleh murid

PERTANYAAN KUNCI

- Apa yang disebut dengan garam beryodium dan pentingnya mengkonsumsi garam beryodium

13. Apabila diperlukan guru, guru dapat menganjurkan setiap murid dapat membawa garam yang ada di rumahnya untuk dilakukan pengujian di sekolahnya.

14. Guru merangkum dan menutup hasil proses belajar mengajar.

Penggunaan Garam Beryodium

Pengantar

Daerah dimana makanan dan airnya yang digunakan untuk di konsumsi setiap harinya tidak (kurang) mengandung zat yodium

Kebiasaan keluarga yang tidak menggunakan garam beryodium dalam makanannya sehari harinya.

Merupakan penyebab terjadinya Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY). Maka penggunaan garam beryodium adalah SOLUSINYA .

Pengertian Garam beryodium

- Garam adalah salah satu bahan makanan yang diperoleh dari proses penguapan air laut maupun dengan cara lain hingga mendapatkan kristal putih yang mempunyai rasa asin.
- Yodium adalah sejenis mineral yang terdapat di alam, baik di tanah maupun di air, merupakan zat gizi mikro yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan makhluk hidup
- Jadi Garam beryodium adalah garam yang telah ditambahkan dengan zat yodium dengan proses yodisasi untuk konsumsi manusia, ternak, pengasinan ikan dan bahan tambahan untuk industri pangan.

Mengapa garam yang diyodisasi, bukan beras, roti dan makan lain ?

Karena

- Garam paling stabil di beri yodium
- Warna dan rasa tidak berubah dan harga terjangkau
- Dikonsumsi semua orang dalam jumlah yang sama setiap harinya.

Mengapa kita mengkonsumsi garam beryodium setiap hari ?

Karena yodium tidak bisa disimpan lama dalam tubuh maka harus dikonsumsi dalam jumlah kecil tetapi secara teratur, agar tubuh selalu tercukupi akan kadar yodium.

Apa pentingnya yodium bagi tubuh ?

- Sangat penting untuk fungsi tiroid, dibutuhkan untuk pertumbuhan, perkembangan dan fungsi normal otak serta tubuh
- Kekurangan yodium akan menimbulkan gejala-gejala Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) yaitu
 - Perkembangan kemampuan anak dan tingkat kecerdasan anak terhambat (IQ-nya rendah)
 - Pertumbuhan jasmani terhambat :
 - Tinggi badannya terhambat
 - Gangguan pada syaraf gerak. Semua gerakannya sangat lamban
 - Gangguan pendengaran, penderitaan tulip dan Cebol (Kretin)
 - Penderita mengalami pembesaran kelenjar Gondok pada leher. Jika ibu hamil menderita kekurangan yodium kemungkinan dapat menderita keguguran atau bayi mati saat melahirkan.



Penderita G A K Y



GONDOK



GONDOK



KRETIN



KRETIN

Bagaimana Cara Mencegah GAKY ?

Setiap Hari,

Setiap kali memasak makanan keluarga gunakan garam beryodium,
Pengasinan ikan hanya menggunakan garam beryodium

Yang perlu dilakukan murid di rumah jika garam yang digunakan ibu dirumah tidak mengandung yodium?

- Memberitahukan kepada ibu bahwa garam yang tidak beryodium tidak baik untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh dan otak.
- Mengganti garam yang tidak beryodium dengan garam beryodium
- Membeli garam dengan kemasan yang bertuliskan garam beryodium
- Memberitahukan kepada ibu agar garam beryodium disimpan ditempat baik, bersih dan tidak ditempat yang panas.

Cara pengujian garam dengan tes yodium

- Ambillah satu sendok makan garam yang akan diuji, bila garam berbentuk briket, haluskan dahulu garam tersebut
- Jangan lupa catat merek dagang/label garam yang digunakan dirumah/dibawah.
- Teteskan 2-3 tetes cairan uji garam beryodium kepermukaan garam tersebut
- Perhatikan perubahan warna yang terjadi pada garam segera setelah ditetesi cairan uji garam beryodium
- Pembacaan hasil :
 - Bila garam berubah warna menjadi ungu tua (seperti tertera pada etiket botol), maka garam tersebut mengandung cukup yodium (> 30 per permillium)
 - Bila berwarna ungu muda atau keputi-putihan berarti garam tersebut mengandung yodium kurang dari 30 ppm
 - Bila warna tidak berubah, garam tersebut tidak mengandung yodium.

Cara pengujian garam dengan cara tradisional

- Kupas singkong yang masih segar, kemudian diparut
- Tuangkan 1 sendok perasan singkong parut tanpa ditambah air kedalam tempat yang bersih
- Tambahkan 4-6 sendok the munjung garam yang akan diperiksa
- Tambahkan dua sendok the cuka biang, aduk sampai rata, biarkan beberapa menit. Bila timbul warna biru keunguan, berarti garam tersebut mengandung yodium.

Catatan

Modul Penggunaan Garam Beryodium untuk Anak SD, dituliskan oleh Arsad Rahim Ali ini, pernah digunakan pada pendidikan anak SD di Kabupaten Polewali Mamasa (sekarang Kabupaten Polewali Mandar) pada Program KHPPIA Kerja Sama Pemda Polewali Mandar dengan Unicef Makassar Tahun 2002-2005, Digunakan sebagai pelengkap dalam menentukan Desa Baik dan Tidak Baik dalam penggunaan garam beryodium.