



Yodium, Seberapa Perlu Bagi Kita?

(Politeknik Kesehatan Malang)

Selasa 2012-11-20, 08:35:52 WIB Penulis : **Hasan Aroni, SKM, MPH** - Editor : **Dimas** -
Diposting Oleh : **kasanawi** - Dibaca : 6220 kali

Sering kita baca di beberapa buku perihal pentingnya garam beryodium, sering pula kita dengar di radio maupun kita lihat di televisi, sepeenting apakah sih sebenarnya yodium yang ada dalam garam itu? Apa pula yang dimaksud dengan GAKI? Apapula dampaknya bagi kesehatan?

Yodium adalah sejenis mineral yang terdapat di alam, baik di tanah maupun di air. Yodium merupakan zat gizi mikro yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan makhluk hidup. Yodium diperlukan tubuh dalam pembentukan hormon tiroksin untuk mengatur pertumbuhan dan perkembangan mulai dari janin sampai dewasa. Nah sedangkan garam beryodium adalah suatu garam yang telah diperkaya dengan KIO₃ (Kalium Iodat).

GAKY merupakan salah satu permasalahan gizi yang sangat serius, karena dapat menyebabkan berbagai penyakit yang mengganggu kesehatan antara lain; Gondok, Kretanisme, Retardasi Mental dll.

Dari pemaparan diatas dapat diketahui bahwa pengaruh/dampak GAKY begitu luas, sejak masih dalam kandungan, setelah lahir sampai dewasa. Yang sangat mengkhawatirkan akibatnya pada susunan syaraf pusat, karena akan berpengaruh pada kecerdasan dan perkembangan sosial masyarakat dikemudian hari

Faktor – Faktor yang berhubungan dengan masalah GAKY antara lain :

Faktor Defisiensi Iodium dan Iodium Excess Defisiensi iodium merupakan sebab pokok terjadinya masalah GAKI. Hal ini disebabkan karena kelenjar tiroid melakukan proses adaptasi fisiologis terhadap kekurangan unsur iodium dalam makanan dan minuman yang dikonsumsinya (Djokomoeldjanto, 1994).

Iodium Excess terjadi apabila iodium yang dikonsumsi cukup besar secara terus menerus, seperti yang dialami oleh masyarakat di Hokaido (Jepang) yang mengkonsumsi ganggang laut dalam jumlah yang besar. Bila iodium dikonsumsi dalam dosis tinggi akan terjadi hambatan hormogenesis, khususnya iodinisasi tirosin dan proses coupling (Djokomoeldjanto, 1994).

Faktor Geografis dan Non Geografis Menurut Djokomoeldjanto (1994) bahwa GAKI sangat erat hubungannya dengan letak geografis suatu daerah, karena pada umumnya masalah ini sering dijumpai di daerah pegunungan seperti pegunungan Himalaya, Alpen, Andes dan di Indonesia gondok sering dijumpai di pegunungan seperti Bukit Barisan Di Sumatera dan pegunungan Kapur Selatan.

Daerah yang biasanya mendapat suplai makanannya dari daerah lain sebagai penghasil pangan, seperti daerah pegunungan yang notabene merupakan daerah yang miskin kadar iodium dalam air dan tanahnya. Dalam jangka waktu yang lama namun pasti daerah tersebut akan mengalami defisiensi iodium atau daerah endemik .

Faktor Bahan Pangan Goiterogenik Kekurangan iodium merupakan penyebab utama terjadinya gondok, namun tidak dapat dipungkiri bahwa faktor lain juga ikut berperan. Salah satunya adalah bahan pangan yang bersifat goiterogenik (Djokomoeldjanto, 1974). Williams (1974) dari hasil risetnya mengatakan bahwa zat goiterogenik dalam bahan makanan yang dimakan setiap hari akan menyebabkan zat iodium dalam tubuh tidak berguna, karena zat goiterogenik tersebut merintangi absorpsi dan metabolisme mineral iodium yang telah masuk ke dalam tubuh.

Goiterogenik adalah zat yang dapat menghambat pengambilan zat iodium oleh kelenjar gondok, sehingga konsentrasi iodium dalam kelenjar menjadi rendah. Selain itu, zat goiterogenik dapat menghambat perubahan iodium dari bentuk anorganik ke bentuk organik sehingga pembentukan hormon tiroksin terhambat .

Menurut Chapman (1982) goitrogen alami ada dalam jenis pangan seperti kelompok Sianida (daun + umbi singkong , gaplek, gadung, rebung, daun ketela, kecipir, dan terung) ; kelompok Mimosin (pete cina dan lamtoro) ; kelompok Isothiosianat (daun pepaya) dan kelompok Asam (jeruk nipis, belimbing wuluh dan cuka).

Faktor Zat Gizi Lain Defisiensi protein dapat berpengaruh terhadap berbagai tahap pembentukan hormon dari kelenjar thyroid terutama tahap transportasi hormon. Baik T3 maupun T4 terikat oleh protein dalam serum, hanya 0,3 % T4 dan 0,25 % T3 dalam keadaan bebas. Sehingga defisiensi protein akan menyebabkan tingginya T3 dan T4 bebas, dengan adanya mekanisme umpan balik pada TSH maka hormon dari kelenjar thyroid akhirnya menurun.

Pengertian Garam Beryodium

 Garam beryodium adalah garam yang telah diperkaya dengan yodium yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan kecerdasan. Garam beryodium yang digunakan sebagai konsumsi harus memenuhi Standar Nasional Indonesia (SNI) yakni mengandung yodium sebesar 30 – 80 ppm. Saat ini banyak garam dengan label beryodium tapi ternyata kandungan yodiumnya nol. Kondisi tersebut tentu saja menghambat upaya penanggulangan GAKY yang telah digalakkan sejak 1977. Menurut Ketua Umum Asosiasi Produsen Garam Konsumsi Beryodium, Abu Hidayat Ronowidjojo mengatakan bahwa upaya penanggulangan GAKY yang cukup lama itu memang telah menurunkan prevalensi gondok total dari 27, 2 % pada tahun 1988 menjadi 9,8 % pada tahun 1998. Namun survey Badan Pusat Statistik (BPS) 2001, menunjukkan bahwa 34, 9 % rumah tangga di Indonesia masih mengkonsumsi garam non yodium atau garam tidak memenuhi SNI kurang dari 30 ppm.

 Hal ini disebabkan karena masih adanya garam import yang masuk dan dipasarkan sebelum diyodisasi. Kemudian masih rendahnya kualitas garam rakyat, sementara garam beryodium sendiri harganya dianggap mahal. Kesadaran masyarakat tentang manfaat garam beryodium juga masih kurang serta adanya kebiasaan menyimpan garam dalam wadah terbuka dan diatas tempat memasak .

 Untuk mengetahui apakah garam yang dijual di warung atau toko mengandung yodium atau tidak, dengan membaca label kemasannya. Pada kemasan garam beryodium harus tertera tulisan

iodida dapat dipakai untuk fortifikasi, tetapi garam iodat lebih cocok pada iklim panas seta lembap karena stabilitas garam ini lebih besar. Kehilangan dan kebutuhan iodium sesuai dengan kondisi suatu daerah harus ditentukan, dan para pejabat kesehatan harus memastikan dahulu pemantauan penggunaan garam beriodium yang benar sudah dilaksanakan secara rutin. Garam yang dipilih bagi tujuan tertentu dapat ditargetkan untuk program iodinisasi.

Selain penggunaan garam beryodium, terdapat program lain yang harus dilakukan yaitu :

Iodinisasi air minum Fortifikasi susu formula bayi Fortifikasi produk pangan lainnya
Fortifikasi pakan ternak

DAFTAR PUSTAKA

Notoatmodjo Soekidjo, Prof. Dr, Ilmu Kesehatan Masyarakat, Rineka Cipta, Jakarta 1996

Lisdiana, Ir, Waspada Terhadap Kelebihan dan Kekurangan Gizi, Trubus Agriwidaya, Bandar Lampung 1998

Sr. Alfonsine C.B, B.Sc, Pengantar Ilmu Gizi, Intan, Jakarta 1984

DEPKES RI, Gangguan Akibat Kekurangan Yodium, Jakarta 1996

Lisdiana, Ir, Waspada Terhadap Kelebihan dan Kekurangan Gizi, Trubus Agriwidaya, Bandar Lampung 1998