

Tipe Koleksi: indeks Artikel jurnal kesehatan

## KESTABILAN IODIUM DALAM GARAM PADA BERBAGAI TIPE DAN RESEP MASAKAN

Ance Murdiana Dahro at all

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/uhamka-1/detail.jsp?id=47629&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Dalam jangka panjang fortifikasi garam dianggap cara yang paling tepat guna dan ekonomis untuk menanggulangi masalah kekurangan iodium. Dalam kaitan tersebut perlu diketahui kestabilan iodium dalam garam yang ditambahkan kedalam masakan dari berbagai tipe dan resep di tingkat lapangan. Sampel berupa masakan yang berasal dari 6 kota di 6 provinsi di Indonesia, banyak dikonsumsi dan dijual di tempat yang banyak dikunjungi orang. Penentuan sampel masakan dilakukan setelah pengujian garam yang digunakan dengan menggunakan pereaksi Iodinatest buatan Indofarma. Bila setelah penambahan pereaksi pada garam timbul warna ungu menandakan bahwa garam tersebut mengandung iodium, masakan itu kemudian ditetapkan sebagai sampel. Jumlah garam yang ditambahkan diketahui dari wawancara dengan penjual makanan tersebut. Jumlah iodium dalam garam yang ditambahkan kedalam masakan diketahui setelah dilakukan analisis garam di laboratorium. Dari iodium yang tersisa dalam makanan dapat dihitung jumlah iodium yang hilang. Dibuat pula beberapa masakan serupa dengan menggunakan resep asli di laboratorium (simulasi). Pelepasan iodium dari makanan dilakukan melalui dua tahap yaitu digestasi kering lalu dilanjutkan dengan digestasi cara basah. Penetapan iodium dilakukan dengan reaksi "Sandell Kolthoff". Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah iodium yang tersisa pada umumnya amat rendah (di bawah 50 ug/100 gram masakan). Tiap jenis masakan bervariasi dalam kesamaan, jenis dan jumlah bumbu yang ditambahkan. Iodium yang rusak/hilang dari masakan tipe asam yang dimasak atau tidak dimasak (contoh kuah empek-empek atau asinan) sekitar 60-85%, dari masakan bersantan tapi dimasak tidak lama (contoh soto santan) sekitar 40-50%, dari masakan bersantan dikeringkan (contoh rendang) sekitar 60-70%, dari masakan yang digoreng (contoh sambal hijau) sekitar 45-60%, dari masakan yang diolah tidak lama (contoh sayur tettu, rujak cingur) sekitar 40-50% sedangkan dari masakan yang dimasak lebih dari 10 jam (contoh gudeg) sekitar 60-68%. Rata-rata iodium yang hilang dari beberapa masakan yang dibuat di laboratorium (simulasi) yaitu rendang, sambal cabe hijau, kuah empek-empek, gudeg, sayur asam dan asinan masing-masing adalah 75%, 62%, 68%, 70%, 61% dan 80%