

EDUKASI PADA IBU HAMIL TENTANG GARAM YODIUM DI KELURAHAN JATIBARU WILAYAH KERJA PUSKESMAS JATIBARU

¹Rostinah*, ²Sri Astuti, ³Nur Eka Dzulfaijah, ⁴Riska, ⁵Nia Farmita, ⁶Nur Fitra,

*Corresponding Author: rostinahsuherman@gmail.com

^{1,2,3,4,5,6} Politeknik Muhammad Dahlan

Article Info	Abstract
Article History Received: 30 October 2025 Revised: 17 November 2025 Published: 27 December 2025 Keywords: <i>Pregnant Women, Iodine Salt, Education.</i>	<i>The results of the data study conducted in Jatibaru Village showed that 96.15% of pregnant women did not consume iodized salt. Pregnant women's needs for balanced nutrition, especially iodized salt, are very important for the health of the mother and fetus. The purpose of this community service is to provide education to pregnant women about the consumption of iodized salt and distribute iodized salt to 25 pregnant women. The method of the activity was a visit to the home of pregnant women and delivering material about iodized salt, distribution of iodized salt and questions and answers. Based on the results of the evaluation of the process carried out, pregnant women understand the importance of iodized salt and will apply iodized salt to the daily menu in accordance with the recommended health standards.</i>
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 30 Oktober 2025 Direvisi: 17 November 2025 Dipublikasi: 27 Desember 2025 Kata kunci: <i>Ibu Hamil, Garam Yodium, Edukasi,</i>	Hasil pengkajian data yang dilakukan di Kelurahan Jatibaru terdapat 96,15% ibu hamil tidak mengkonsumsi garam beryodium. Kebutuhan ibu hamil tentang gizi seimbang terutama garam beryodium sangat penting untuk kesehatan ibu dan janinnya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi pada ibu hamil tentang konsumsi garam beryodium serta membagikan garam beryodium pada 25 ibu hamil. Metode kegiatan adalah kunjungan rumah ibu hamil dan menyampaikan materi mengenai garam beryodium, pembagian garam beryodium dan tanya jawab. Berdasarkan hasil evaluasi dari proses yang dilakukan bahwa ibu hamil memahami tentang pentingnya garam beryodium dan akan mengaplikasikan garam beryodium kedalam menu harian sesuai dengan standar kesehatan yang dianjurkan.

PENDAHULUAN

Asupan yodium cukup penting untuk fungsi tiroid normal dan perkembangan saraf janin. Kebutuhan yodium meningkat selama kehamilan dan menyusui karena peningkatan sintesis hormon, transfer ke janin, pembuangan urine, dan sekresi ke ASI, sehingga ibu hamil dan menyusui rentan mengalami kekurangan yodium [1].

WHO mendefinisikan asupan yodium rendah pada ibu hamil dan menyusui sebagai UIC <150 dan 100 µg/L. Kadar UIC 50-149 µg/L dianggap kekurangan ringan hingga sedang, sedangkan <50 µg/L tergolong parah. Beberapa studi menemukan kaitan antara kekurangan yodium dengan gangguan perkembangan anak [2]. Yodium merupakan

makronutrien yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan ibu hamil serta janinnya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kekurangan yodium pada ibu saat hamil bisa berdampak negatif bagi ibu maupun janin [3].

Hasil pengkajian data yang dilakukan di Kelurahan Jatibaru terdapat 96,15% ibu hamil tidak mengkonsumsi garam beryodium. Kebutuhan ibu hamil tentang gizi seimbang terutama garam beryodium sangat penting untuk kesehatan ibu dan janinnya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi pada ibu hamil tentang konsumsi garam beryodium serta membagikan garam beryodium pada 25 ibu hamil.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan selama 2 minggu pada bulan Februari Tahun 2025. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil yang tidak mengkonsumsi garam Yodium sebanyak 25 orang yang berada di Kelurahan Jatibaru Wilayah Kerja Puskesmas Jatibaru Kota Bima Nusa Tenggara Barat. Metode kegiatan ini adalah dengan melakukan kunjungan rumah pada ibu hamil dan menyampaikan materi mengenai garam beryodium yang terdiri dari definisi, dampak, manfaat, cara pengolahan dll melalui leaflet tentang garam beryodium. Pemberian edukasi kepada ibu hamil diiringi dengan pemberian garam beryodium secara langsung sehingga ibu bisa langsung mengkonsumsi dan diaplikasikan dalam menu harian ibu sesuai standar yang telah ditentukan untuk kebutuhan keluarga.

HASIL

1. Pengkajian Data

Tabel 1 Distribusi Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Yodium

No	Konsumsi Yodium	Jumlah	%
1	Mengonsumsi Yodium	1	3,85
2	Tidak Mengonsumsi Yodium	25	96,15

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar ibu hamil di Kelurahan Jatibaru tidak mengkonsumsi garam yodium sebanyak 25 orang 96,15%. Berdasarkan penentuan penyebab masalah dengan menggunakan metode fish bone, maka penyebab dari ibu hamil tidak mengonsumsi garam beryodium adalah karena sudah terbiasa dengan garam tradisional dan lebih suka rasa garam tradisional.



Gambar 1. Fishbone

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan selama 2 minggu pada ibu hamil dengan kunjungan rumah, pemberian edukasi, dan pemberian garam beryodium pada 25 ibu hamil yang tidak mengkonsumsi garam beryodium. Materi mengenai garam beryodium yang terdiri dari definisi, dampak, manfaat, cara pengolahan dll melalui leaflet tentang garam beryodium. Pemberian edukasi kepada ibu hamil diiringi dengan pemberian garam beryodium secara langsung sehingga ibu bisa langsung mengkonsumsi dan diaplikasikan dalam menu harian ibu sesuai standar yang telah ditentukan untuk kebutuhan keluarga. Penggunaan leaflet membantu ibu dalam memahami materi. Ibu hamil antusias dalam mengikuti kegiatan edukasi dan akan konsumsi garam beryodium yang disiapkan untuk diaplikasikan dalam menu harian.

2. Pemberian Edukasi



Gambar 2. Pemberian Edukasi

Materi tentang tentang garam Yodium pada ibu hamil terdiri definisi, dampak, manfaat, cara pengolahan dll. Ibu hamil tidak menyukai rasa garam beryodium yang hambar dan tidak sesuai selera mereka. Ibu hamil hanya mengetahui informasi tersebut di internet dan tidak semua informasi yang ada mereka pahami sehingga pada saat pemberian materi mereka menyimak dengan cermat dan aktif berinteraksi, ketika di stimulasi oleh pemateri terkait dengan materi mereka merespon balik dengan memberikan pertanyaan atau mengklarifikasi informasi yang telah mereka ketahui selama ini.

Pemamaparan materi menggunakan metode Leaflet yaitu media cetak berupa selebaran yang berfungsi untuk menyampaikan informasi secara singkat dan padat kepada khalayak luas. Media ini memiliki berbagai manfaat, antara lain 1) Menyebarkan informasi secara luas dan dapat menjangkau banyak orang dengan biaya produksi yang relatif rendah, sehingga efektif untuk kampanye informasi atau promosi. 2) Meningkatkan pengetahuan Masyarakat karena penggunaan leaflet dalam penyuluhan kesehatan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat. 3) Mudah dibawa dan disimpan karena ukuran leaflet yang kecil memudahkan distribusi dan penyimpanan, sehingga informasi dapat diakses kembali kapan saja sesuai kebutuhan pembaca. 4) Biaya produksi rendah karena proses produksi leaflet tergolong mudah dan efisien, serta memerlukan biaya yang relatif rendah dibandingkan media edukatif lainnya. 5) Fleksibilitas desain karena Leaflet dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan identitas sehingga pesan yang disampaikan lebih tepat sasaran, dengan berbagai manfaat tersebut, leaflet menjadi alat komunikasi yang efektif dalam menyebarkan informasi dan edukasi kepada masyarakat [4], [5].

PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan pemberian multi mikronutrien pada ibu hamil berpengaruh positif terhadap pertumbuhan bayi. Di Bangladesh, intervensi multi mikronutrien dari masa kehamilan hingga

anak usia tiga tahun menurunkan angka stunting. Mikronutrien penting seperti asam folat, yodium, seng, zat besi, serta vitamin D berperan mencegah cacat lahir dan meningkatkan berat badan lahir [6].

Suplementasi multi mikronutrien juga terbukti secara signifikan meningkatkan berat badan lahir dibandingkan hanya dengan suplementasi asam folat dan besi, dan dapat mengurangi risiko obesitas atau overweight pada anak. Nutrisi ibu merupakan faktor kunci yang dapat dimodifikasi untuk mencegah dampak negatif pada kehamilan, khususnya di negara berkembang. Hasil banyak studi baik uji acak maupun observasional mendukung upaya optimalisasi nutrisi ibu selama kehamilan [7], [8].

Kurangnya pengetahuan ibu mengenai Yodium merupakan suatu pemasalahan yang harus di pecahkan dengan pemberian pengetahuan mengenai Yodium agar ibu hamil dapat mengetahui peran Yodium untuk kehamilannya dan luaran kehamilannya. Selain anemia, Kekurangan yodium selama kehamilan menyebabkan kerusakan yang tidak bisa. Sehingga Suplement Yodium rutin selama kehamilan direkomendasikan oleh otoritas kesehatan terkemuka diseluruh Dunia, bahkan di Negara-negara di mana status Yodiumnya mencukupi [1], [9], [10].

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi dari proses yang dilakukan bahwa ibu hamil memahami tentang pentingnya garam beryodium dan akan mengaplikasikan garam beryodium kedalam menu harian sesuai dengan standar kesehatan yang dianjurkan. Perlu dilakukan penyuluhan atau sosialisasi yang berkelanjutan terkait permasalahan konsumsi garam Yodium pada ibu hamil serta evaluasi pembagian garam beryodium dalam konsumsi harian ibu hamil jangan sampai kurang ataupun lebih.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Næss *et al.*, "Iodine nutrition and iodine supplement initiation in association with thyroid function in mildly-to-moderately iodine-

- deficient pregnant and postpartum women,” *Journal of Nutrition*, vol. 151, no. 10, pp. 3187–3196, Oct. 2021, doi: 10.1093/jn/nxab224.
- [2] M. Udayamathi, S. D. Sri, S. Pramila, M. Ganesh, and Y. Dinakarkumar, “Preventing Lifestyle Disorders: The Diet Shift in India,” May 01, 2025, *Elsevier B.V.* doi: 10.1016/j.foohum.2024.100472.
- [3] V. M. Oddo, J. Leider, A. Tovar, L. M. Powell, E. Elenio, and M. K. Vadiveloo, “Food insecurity and risk of nutrition insecurity among Supplemental Nutrition Assistance Program participants in Rhode Island and Connecticut, USA,” *Prev. Med. Rep.*, vol. 51, Mar. 2025, doi: 10.1016/j.pmedr.2025.103002.
- [4] A. D. Lestari and L. Sundayani, “Pengaruh Penyuluhan dengan Media Video dan Leaflet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Risiko Pernikahan Dini di Lingkungan Gerung Butun Timur Tahun 2018,” *Jurnal Midwifery Update (MU)*, vol. 1, no. 2, p. 79, 2020, doi: 10.32807/jmu.v1i2.64.
- [5] D. S. Mawaddah, M. A. Azis, and H. Susiarno, “Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Calon Pengantin dalam Perencanaan Kehamilan Sehat di ‘KUA’ Cibadak Lebak Banten,” 2023.
- [6] D. Dina, Junaedi, and Zafira, “Efek Pemberian Multi Mikronutrien Suplemen (MMS) dan Garam Beryodium pada Ibu Hamil terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir di Kabupaten Majene,” *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, vol. 8, no. 1, pp. 186–197, 2025, doi: 10.56467/jptk.v8i1.352.
- [7] Nurdiana and N. Susanti Eka, “Pemberdayaan kader melalui sosialisasi dan pelatihan pembentukan kelompok PIL (pendamping ibu hamil) untuk peningkatan kesehatan ibu hamil dalam masa pandemi covid 19 di Desa Timbuseng Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa,” *Jurnal Kesehatan Komunitas*, vol. 6, no. 1, pp. 80–85, 2020, [Online]. Available: <http://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/102>
- [8] Rostinah, W. R. Hidayani, and Mujiburahman, “Pendampingan dan Pemeriksaan Ibu Hamil Resiko Tinggi,” *Buletin Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*, vol. 2, no. 03, pp. 100–109, Aug. 2023, doi: 10.56741/bikk.v2i03.173.
- [9] Y. Sulaiman and D. Dina, “Efek Interfensi Garam Beryodium Dengan Kekurangan Yodium Pada ibu Hamil Di Kabupaten Majene,” *Jurnal Nursing Care BIBMA*, vol. 2, no. 1, pp. 20–30, 2025, [Online]. Available: <https://ejournal.stikesbbmajene.ac.id/index.php/>
- [10] S. Rohani, R. Wahyuni, and S. Y. Veronika, “Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Pre Eklamsia Berat di Rumah Sakit Umum Pringsewu,” *Wellness and Healthy Magazine*, vol. 1, no. 1, pp. 77–85, May 2019.