

Perubahan pola konsumsi pangan sumber zat goitrogenik sianida dan cara pengolahannya melalui penyuluhan gizi

Farida Wahyu Ningtyias, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20449804&lokasi=lokal>

Abstrak

Kabupaten Jember masih menghadapi masalah gizi gangguan akibat kekurangan iodium (GAKI), sebagian besar kecamatannya termasuk dalam kategori daerah endemik GAKI. Salah satu penyebabnya adalah faktor goitrogenik sianida yang mengganggu pembentukan hormon tiroid. Keberadaannya pada beberapa sayuran yang biasa dikonsumsi masyarakat menyebabkan diperlukannya pola konsumsi dan proses pengolahan yang baik agar aman dikonsumsi. Penelitian ini bertujuan mengubah pola konsumsi goitrogenik sianida dan cara pengolahannya melalui penyuluhan gizi dan demonstrasi cara pengolahan pangan sumber goitrogenik sianida yang benar. Penelitian ini adalah sebuah penelitian kuasi eksperimental dengan rancangan pretest-posttest control design. Jumlah sampel sebanyak 196 ibu rumah tangga, terdiri dari 98 orang di setiap kelompok perlakuan dan kontrol. Penelitian dilakukan di Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember pada bulan Maret hingga Mei 2013. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan konsumsi bahan mentah sumber goitrogenik sebesar 25,98 gram. Namun, tidak terjadi peningkatan konsumsi sianida, justru menurun sebesar 9,09 miligram pada kelompok perlakuan. Hal ini terjadi karena pemilihan cara pengolahan yang tepat sesuai materi intervensi, yaitu beralih ke kulub dan rebus berkuah. Namun penurunan ini tidak signifikan ($p = 0,56$). Materi tentang GAKI dan cara mereduksi kadar sianida pada bahan pangan sumber goitrogenik sianida bisa dijadikan materi penyuluhan dalam program pencegahan GAKI di Kabupaten Jember.

<hr>

Jember still encounter the problem of nutrition iodine deficiency disorders (IDD), most of the district are included in the category of endemic areas. One reason is the cyanide goitrogenic factors that can interfere with the function of the thyroid hormone. Its presence in some commonly consumed vegetables society, causes the need for patterns of consumption and good processing in order to make it safe for consumption. Cyanide is a precursor thiocyanate which disrupt the formation of thyroid hormones through two pathways, active transport and interfere with the activity of thyroid peroxidase. This study aimed to change food pattern and way of processing goitrogenic cyanide food stuff through nutritional counseling and demonstration of food processing to reduce cyanide in goitrogenic food stuff. The research was a quasy-experimental study with pretest-posttest control design. The number of samples 196 housewives, consist of 98 people in the respective treatment groups and control. The study was conducted in the District Arjasa Jember between March and May 2013. The result showed presence of increased consumption of raw materials sources goitrogenic cyanide of 25.98 grams, was not followed by an increase in the consumption of cyanide, which has decreased by 9.09 miligram in the treatment group. This occurs because of the selection of appropriate food processing, switching to boil and blanching (kulub). However, this decrease was not significant ($p = 0.56$). The material on IDD and how to reduce levels of cyanide in the food source of cyanide can be used as material counseling in prevention programs IDD in Jember.