



PEMBUATAN GARAM TRADISIONAL DI DESA LABUY KECAMATAN BAITUSSALAM KABUPATEN ACEH BESAR

Lidya Wahyu

Prodi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Abulyatama, Aceh besar, 23752, Indonesia.

Email korespondensi: lidyawahyu81@gmail.com¹

Abstract: This study explores the history, production process, health benefits, and cultural and spiritual significance of salt, particularly in Aceh. Salt is a vital commodity known since prehistoric times and plays an essential role in people's lives, both as a food ingredient and a part of local traditions. In Aceh, salt production is traditionally carried out through the evaporation of seawater, involving community members especially women in nearly every stage of the process. Additionally, salt holds symbolic value in Acehnese beliefs and is associated with various customary practices. This study also elaborates on the stages of salt production, its nutritional content, the health benefits and risks of consumption, and traditional beliefs surrounding its use.

Keywords: Tradisional, Salt, Aceh Besar

Abstrak: Penelitian ini membahas sejarah, proses produksi, manfaat kesehatan, serta nilai budaya dan spiritual garam, khususnya di Aceh. Garam merupakan komoditas penting yang telah dikenal sejak zaman prasejarah dan memainkan peran besar dalam kehidupan masyarakat, baik sebagai bahan konsumsi maupun sebagai bagian dari tradisi lokal. Di Aceh, proses pembuatan garam dilakukan secara tradisional melalui penguapan air laut, dengan melibatkan masyarakat, terutama perempuan, dalam hampir semua tahap produksi. Selain itu, garam juga memiliki makna simbolik dalam kepercayaan masyarakat Aceh. Penelitian ini juga menjelaskan tahapan produksi garam, kandungan gizinya, manfaat dan dampaknya terhadap kesehatan, serta kepercayaan adat yang terkait dengan penggunaannya.

Kata kunci: Garam, Tradisional, Aceh Besar

PENDAHULUAN

Garam merupakan salah satu komoditas tertua yang dikenal dan digunakan manusia sejak ribuan tahun lalu. Dalam sejarah peradaban manusia, garam tidak hanya digunakan sebagai bahan penyedap rasa, tetapi juga sebagai alat tukar dan simbol kekayaan. Bukti penggunaan garam tertua ditemukan di Cina sejak 6000 SM, dan sejak saat itu, garam menjadi bagian penting dalam aktivitas domestik dan ekonomi masyarakat di berbagai belahan dunia. Garam memiliki berbagai manfaat kesehatan jika dikonsumsi secara seimbang. Yodium yang terkandung dalam garam berperan penting dalam fungsi kelenjar tiroid, serta mencegah penyakit gondok dan keterbelakangan mental (WHO, 2007).

Selain itu, garam berfungsi menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh, serta mendukung kerja otot dan saraf (Depkes RI, 2010). Di Indonesia, khususnya di daerah Madura dan Aceh, garam menjadi sumber penghidupan utama masyarakat pesisir. Di Aceh, produksi garam dilakukan secara tradisional dan diwariskan secara turun-temurun, menunjukkan betapa pentingnya komoditas ini dalam struktur sosial dan budaya masyarakat. Selain sebagai kebutuhan dapur, garam juga dipercaya memiliki kekuatan spiritual dan digunakan dalam berbagai praktik adat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji asal-usul garam, proses pembuatannya secara tradisional di Aceh, waktu produksi terbaik, cara konsumsi yang sehat, serta nilai-nilai budaya dan kepercayaan masyarakat yang terkait dengan garam. Dengan memahami keseluruhan aspek ini, diharapkan pembaca dapat melihat garam tidak hanya sebagai produk dapur, tetapi juga sebagai elemen penting dalam kehidupan sosial, ekonomi, dan spiritual masyarakat Aceh.

KAJIAN PUSTAKA

Garam merupakan bahan yang telah dikenal sejak zaman prasejarah dan memainkan peran penting dalam sejarah peradaban manusia. Menurut Kurlansky (2002), garam telah digunakan sejak 800 SM di Cina, sebagai bagian dari produksi makanan dan pengawetan. Garam berasal dari berbagai sumber alami seperti air laut, danau air asin, serta endapan bawah tanah (Kurlansky, 2002). Di wilayah Aceh, tradisi produksi garam telah berlangsung secara turun-temurun terutama di wilayah pesisir. Menurut Zulfikar (2018), sejarah pembuatan garam di Aceh banyak diketahui melalui penuturan lisan para petani garam yang melestarikan metode tradisional hingga kini.

Pembuatan garam secara tradisional di Aceh dilakukan melalui proses penjemuran air laut. Teknik ini dikenal dengan metode evaporasi, di mana air laut dijemur di bedeng yang dilapisi plastik atau geomembrane untuk mempercepat penguapan air hingga terbentuk kristal garam (Rahman, 2020). Proses ini dapat berlangsung antara 20 hingga 30 hari tergantung pada intensitas sinar matahari dan kadar air laut. Dalam proses ini, air laut dialirkkan ke dalam petak-petak penampungan dan kemudian diendapkan hingga mengkristal. Setelah itu, kristal garam dipanen dan dijemur kembali untuk mengurangi kadar air sebelum dikemas (Ismail, 2019).

Garam memiliki berbagai manfaat kesehatan jika dikonsumsi secara seimbang. Yodium yang terkandung dalam garam berperan penting dalam fungsi kelenjar tiroid, serta mencegah penyakit gondok dan keterbelakangan mental (WHO, 2007). Selain itu, garam berfungsi menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh, serta mendukung kerja otot dan saraf

(Depkes RI, 2010). Namun, manfaat tersebut hanya diperoleh apabila konsumsi garam sesuai dengan anjuran, yaitu maksimal 5 gram per hari (WHO, 2012).

Dalam budaya masyarakat Aceh, garam memiliki nilai simbolik dan spiritual. Garam dipercaya mampu menolak bala atau energi negatif dan digunakan dalam berbagai ritual adat seperti membersihkan rumah baru atau sebagai pelengkap upacara adat (Yunus, 2015). Kepercayaan ini menunjukkan bahwa garam tidak hanya digunakan untuk kebutuhan konsumsi, tetapi juga memiliki kedudukan penting dalam sistem nilai dan kepercayaan masyarakat lokal (Hasan, 2014). Konsumsi garam secara berlebihan berisiko menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal (WHO, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2016), konsumsi garam yang melebihi batas aman dapat meningkatkan tekanan darah secara signifikan dan memperburuk kondisi penderita hipertensi

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses pembuatan garam secara tradisional di Aceh, kandungan garam, manfaat garam bagi kesehatan tubuh, dan kepercayaan masyarakat Aceh tentang garam. Metode pengumpulan data dilakukan melalui; observasi langsung proses pembuatan garam secara tradisional di Aceh, wawancara dengan petani garam dan masyarakat Aceh, studi literatur tentang sejarah garam, kandungan garam, manfaat garam bagi kesehatan tubuh, dan kepercayaan masyarakat Aceh tentang garam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Catatan spesifik tentang siapa yang pertama kali menemukan pembuatan resep garam di Aceh belum ditulis dengan jelas. Namun, pembuatan garam di Aceh sudah menjadi praktik tradisional sejak lama, dan prosesnya melibatkan penguapan air laut secara alami menggunakan sinar matahari. Garam mulai dikenal dan diproduksi secara tradisional di Aceh sejak zaman dahulu secara turun temurun berdasarkan sejarah lisan dari para pembuat garam di daerah pesisir Aceh. Produksi garam rakyat ini telah berlangsung lama dan menjadi bagian penting dari kehidupan masyarakat setempat, dengan perempuan sebagai pelaku utama dalam hampir semua tahapan proses produksi garam, mulai dari persiapan lahan hingga penjualan. Waktu yang baik untuk pembuatan garam adalah saat musim kemarau. Pada musim kemarau, proses penguapan air laut untuk menghasilkan kristal garam menjadi lebih cepat dan efisien karena cuaca kering dan panas yang mendukung penguapan maksimal. Produksi garam di Aceh,

khususnya di daerah seperti Aceh Besar, mengalami peningkatan signifikan selama musim kemarau dibandingkan musim hujan, karena curah hujan yang tinggi pada musim hujan dapat mengganggu proses penguapan dan menurunkan hasil produksi. Masyarakat mengkonsumsi garam terutama dalam bentuk garam beryodium yang digunakan saat memasak. Studi menunjukkan bahwa seluruh sampel rumah tangga yang mengonsumsi garam beriodium menggunakan garam tersebut saat memasak, bukan sebelum atau sesudah memasak. Konsumsi garam beriodium ini penting untuk memenuhi kebutuhan zat iodium harian, yaitu sekitar 6-10gram garam beriodium per orang per hari untuk mendapatkan 100-150 mikrogram iodium.

Proses Pembuatan Garam secara Tradisional

Proses pembuatan garam secara tradisional di Aceh Besar melibatkan penjemuran air laut di bedeng yang dilapisi plastik atau geomembrane untuk mempercepat penguapan. Air laut kemudian dipanen ketika kadar garamnya cukup tinggi, kemudian didiamkan di wadah kayu atau penampungan lain untuk pembentukan kristal garam. Bahan yang diperlukan dalam pembuatan garam, khususnya garam dari air laut adalah air laut sebagai bahan baku utama yang mengandung garam alami. Kemudian Larutan yodium (untuk garam konsumsi yang diperkaya yodium). Dalam 1 LOYAN dapat di hasil sekitar 70 kilo. Waktu yang diperlukan untuk proses pembuatan garam dari air laut hingga menjadi kristal garam bervariasi tergantung metode dan kondisi cuaca. Secara tradisional, proses penguapan air laut hingga membentuk kristal garam biasanya memakan waktu sekitar 20 hingga 30 hari (sekitar satu bulan).

Langkah pertama, air laut dikumpulkan dari sumber yang telah bersih dan bebas polusi kemudian air laut yang telah dikumpulkan di saringkan atau dipompa ke tangki penyaringan untuk memisahkan lumpur, pasir, dan debu agar tidak mengotori garam yang akan dihasilkan, air laut dialirkan ke kolam penguapan yang luas sisi panjangnya sekitar 25 M, lebarnya 5 M dan dibiarkan terkena sinar matahari secara langsung. Proses penguapan ini mengurangi volume air laut dan meningkatkan konsentrasi garam di dalamnya. Penguapan berlangsung secara alami dengan bantuan panas matahari. Setelah penguapan larutan garam pekat kemudian dialirkan ke kolam kristalisasi yang sering dilapisi plastik isolator untuk mencegah kontaminasi tanah dan meningkatkan kualitas garam. Di kolam ini, garam mulai membentuk kristal dan mengendap selama 10-15 hari. Garam yang telah mengkristal dan mengendap dikumpulkan dengan alat pengambil garam. Setelah itu, garam disaring dan dibersihkan dari kotoran yang masih menempel. Garam kasar yang dipanen kemudian masak didalam Loyan besar yang besarnya sekitar 2 M × 4 sisi proses nya itu membutuhkan waktu 8- 12 jam dan proses nya itu tidak perlu di aduk setelah masak juga membutuhkan waktu peringan selama 2 jam agar air yang

tersisa di garam tersebut kering dan tidak basah lagi. Setelah proses pengeringan dan pengolahan selesai, garam siap dijual .

Tabel 1. Tahapan proses pembuatan garam tradisional

Hari 1–2	(Penuaan dan Penampungan Air Laut): Air laut yang sudah dikumpulkan dialirkan ke kolam penampungan atau petak khusus untuk proses penuaan. Pada tahap ini, air laut mulai mengalami pengendapan kotoran dan mineral yang tidak diinginkan. Air tampak jernih dan belum ada kristal garam yang terlihat.
Hari 3–5	(Awal Penguapan dan Kristalisasi): Air laut di kolam penguapan mulai menguap karena terik matahari. Permukaan air mulai terlihat lebih pekat dan kristal-kristal garam kecil mulai terbentuk di dasar atau pinggir kolam. Kristal garam yang terbentuk masih kasar dan bercampur dengan mineral lain.
Hari 6–10	(Pertumbuhan Kristal Garam): Kristal garam semakin membesar dan mulai menutupi dasar kolam. Air semakin pekat karena penguapan terus berlangsung. Pada tahap ini, lapisan garam mulai menebal dan siap untuk diperpanjang dalam beberapa hari ke depan
Hari 11–20	(Penebalan dan Pemantauan): Garam yang mengkristal terus menebal dan mulai membentuk lapisan yang cukup tebal. Petani garam memantau kondisi cuaca dan kualitas kristal garam agar hasil panen optimal. Jika cuaca cerah dan kering, proses ini berlangsung lebih cepat.
Hari 20–30	(Panen Garam): Setelah lapisan garam cukup tebal dan air hampir seluruhnya menguap, garam diperpanjang dengan alat sederhana seperti garu atau sekop. Garam yang diperpanjang masih basah dan perlu dijemur kembali untuk menghilangkan sisa air. Setelah panen garam kasar secara tradisional, garam kemudian dimasak atau dipanaskan untuk menghilangkan sisa air, membunuh mikroorganisme, dan meningkatkan kemurnian garam. Proses ini juga membantu menghasilkan tekstur

garam yang lebih halus dan bersih, serta menjadikan garam siap untuk konsumsiUntuk garam konsumsi, larutan yodium dapat ditambahkan agar garam menjadi garam beryodium yang bermanfaat bagi kesehatanGaram yang sudah dimasak dan kering kemudian dikemas untuk didistribusikan ke pasar.



Gambar 1. Proses pembuatan garam secara tradisional

Manfaat garam untuk kesehatan didapat dari kandungan mineral di dalamnya. Garam sering kali dianggap sebagai penyebab berbagai penyakit. Padahal, garam memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh bila dikonsumsi sewajarnya, termasuk untuk memelihara fungsi organ tubuh dan mencegah hipotensi. Garam mengandung mineral yodium yang memiliki peran penting dalam menjaga organ tubuh agar berfungsi dengan baik. Kandungan utama dalam garam, khususnya garam dapur (garam meja), adalah natrium klorida (NaCl). Selain itu, garam juga mengandung berbagai mineral penting dalam jumlah kecil yang berperan bagi kesehatan tubuh.

Cara mengkonsumsi garam dengan tepat dan berbagai macam olahan garam dapat dilakukan dengan memperhatikan beberapa hal berikut yaitu; (1) Batas konsumsi garam yang dianjurkan oleh WHO dan Kementerian Kesehatan Indonesia adalah maksimal 5 gram atau setara dengan satu sendok teh garam per hari untuk orang dewasa. Anak-anak harus menyesuaikan dengan kebutuhan tubuh mereka dan tidak melebihi batas orang dewasa. Konsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung stroke, dan gangguan kesehatan lainnya.

Macam-macam olahan garam dan cara mengkonsumsinya antara lain; (1) garam digunakan sebagai bumbu pelengkap masakan sehari-hari, memberikan rasa asin sekaligus mineral alami. Disarankan menggunakan garam laut yang diperkaya yodium untuk manfaat kesehatan tambahan. (2) garam himalaya bisa digunakan dalam bentuk bubuk, butiran, atau blok. Garam Himalaya dapat ditaburkan pada masakan seperti steak, sup, atau ayam panggang. Blok garam Himalaya juga dapat digunakan sebagai alat pemanggang atau penyaji makanan dingin seperti sashimi dan buah-buahan. Penggunaan garam Himalaya sebaiknya dilakukan di menit terakhir memasak untuk menjaga kandungan mineralnya. (3) garam kasar biasanya digunakan untuk menaburkan pada makanan tertentu sebelum dimasak atau sebagai campuran bumbu. Garam kasar memiliki tekstur dan rasa yang lebih kuat dibanding garam halus dan mengandung mineral alami lebih banyak.

Menurut kepercayaan masyarakat Aceh, garam (disebut sira) memiliki sifat asin dan dipercaya memiliki kemampuan untuk menghancurkan bibit penyakit atau energi negatif, sehingga dianggap memiliki nilai magis dan perlindungan dalam kehidupan sehari-hari. Garam juga terkait dengan berbagai ritual adat dan kepercayaan tradisional sebagai simbol kesucian dan pembersihan. Selain itu, dalam budaya Aceh, ada tabu dan aturan tertentu yang berkaitan dengan garam, misalnya larangan menjual atau membeli garam pada waktu malam hari karena

dipercaya dapat membawa kesialan atau menyebabkan usaha menjadi bangkrut. Hal ini menunjukkan bahwa garam bukan hanya sebagai bahan konsumsi, tapi juga memiliki makna spiritual dan sosial yang kuat dalam masyarakat Aceh. Jadi, kandungan garam menurut kepercayaan Aceh tidak hanya dilihat dari sisi fisik (natrium dan mineral), tetapi juga dari sisi spiritual dan sosial sebagai benda yang memiliki kekuatan pembersih, pelindung, dan keberuntungan dalam kehidupan masyarakat Aceh. Dampak baik dari mengkonsumsi garam antara lain menjaga keseimbangan elektrolit dan cairan tubuh, mencegah tekanan darah rendah, memelihara fungsi saraf dan otot serta mencegah gangguan perkembangan otak pada janin dan anak. Selain dampak baik ada pula dampak negatif dari mengkonsumi garam berlebihan antara lain; meningkatkan risiko hipertensi (tekanan darah tinggi), retensi cairan dan pembengkakan, gangguan fungsi ginjal dan penurunan fungsi otak dan resiko demensia vaskular.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Garam menjadi bahan penting dalam kehidupan sehari-hari, dan juga memiliki pengaruh pada berbagai proses, seperti pengawetan makanan, larutan air, dan efeknya terhadap pertumbuhan mikroorganisme.

Saran

Gunakan air laut bersih dan keringkan di tempat terbuka saat cuaca panas untuk hasil garam yang berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, T. (2008). Kerangka Evaluasi Pengembangan Terminal Bus Antar Kota. *Jurnal Teknik Sipil & Perencanaan*, 5(2), 85–92.
- Brown, D. (2005). Planning a Green Campus. Environmental Design and Construction.
- Depkes RI. (2010). *Pedoman Konsumsi Garam Beryodium bagi Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Fitriani, A. (2016). Hubungan Konsumsi Garam Berlebih dengan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 45–53.
- Fuadi, T.M. (2022). *Model Pendidikan Reproduksi Berbasis Budaya*. Solok: Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim.
- Hasan, M. (2014). Simbolisme dan Spiritualitas dalam Tradisi Garam Aceh. *Jurnal Antropologi Indonesia*, 35(2), 112–123.
- Ismail, H. (2019). Teknologi Tradisional dalam Produksi Garam di Aceh Besar. *Jurnal*

- Teknologi Pedesaan*, 4(1), 55–62.
- Kurlansky, M. (2002). *Salt: A World History*. New York: Penguin Books.
- Rahman, A. (2020). Proses Evaporasi Garam Tradisional di Wilayah Pesisir Aceh. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kelautan Tropis*, 12(1), 76–84.
- WHO. (2007). Salt as a Vehicle for Fortification. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2012). Guideline: Sodium Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization.
- Widowati. (2009). *Kompetensi Bidang Teknologi Pembelajaran dalam Mendukung Kerja Profesional Guru. Dalam Seminar Nasional Program Pendidikan Profesi Guru Prajabatan & Sertifikasi Tenaga Kependidikan* (hlm. 193–199). Semarang: FT UNNES.
- Yunus, S. (2015). Garam dalam Kehidupan Sosial Budaya Aceh. *Jurnal Kebudayaan Aceh*, 3(2), 87–95.
- Zulfikar, A. (2018). Tradisi Pembuatan Garam dan Pewarisan Pengetahuan Lokal di Pesisir Aceh. *Jurnal Warisan Budaya*, 6(1), 21–30.