

Unity in Salinity: Bagaimana Hidup Tanpa Garam?

**Irna Marcelin Manurung^{1*}, Masduki Asbari², Alfaro Rizki Putra³, Gunawan Santoso⁴,
Meilanta Rantina⁵**

^{1, 2} Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

³ Universitas Multimedia Nusantara, Indonesia

^{4, 5} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*Corresponding email: irnamarcelinm@gmail.com

Abstrak - Rasa hal yang sering kali kita agung-agungkan atau kita sepelekan, tergantung bagaimana kita mengecap rasa itu. Sebagaimana kita ketahui, sebagai manusia kita mengenal 5 rasa dalam kehidupan yaitu pahit, asam, gurih, manis, dan asin. Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan mengenairasa asin yang terdapat pada garam, dan menyampaikan sebuah penelitian yang dapat menginformasikan jenis dan fungsi garam seperti yang dijelaskan oleh Lisa Virgiano dalam channel Youtube TEDx Jakarta yang berjudul “Unity In Salinity”. Pada penelitian ini peneliti memakai metode kualitatif deskriptif yang dilakukan dengan cara simak catat karena sumber yang didapatkan dengan mendengarkan dan menyimak pada narasi lisan. Hasil penelitian ini menyampaikan fakta tentang bahwa terdapat garam yang ada didalam tubuh kita. Penelitian ini juga menyebutkan mengenai garam yang sudah ada dari 6000 tahun sebelum masehi dan menjadi salah satu bumbu dapur yang penting digunakan untuk memberikan cita rasa. Penelitian ini dilakukan berasal banyaknya jenis dan kegunaan garam sebagai pemberi rasa dalam kehidupan.

Kata kunci: Bumbu dapur, Cita rasa, Garam.

Abstract - Feelings are things that we often exalt or underestimate, depending on how we perceive that feeling. As we know, as humans we know 5 tastes in life, namely bitter, sour, savory, sweet and salty. This study aims to present salt in Indonesia, and provide research that can inform the types and functions of salt as explained by Lisa Virgiano on the TEDxJakarta Youtube channel entitled "Unity in Salinity". In this research, the researcher used a descriptive qualitative method which was carried out by listening to notes because the sources were obtained by listening and listening to oral narratives. The results of this study convey the fact that there is salt in our bodies. This study also mentions about salt that already exists from 6000 years BC and became one of the important kitchen spices used to give flavor. This research was conducted based on the many types and uses of salt as a flavor enhancer in life.

Keywords: Salt, Seasoning, Taste.

Pendahuluan

Seseorang dapat merasakan gula yang manis, mangga yang masam, dan juga pernah membayangkan rasa nasi kapau yang gurih (Santoso, Abdulkarim, et al., 2023). Nah ternyata ada salah satu dari lima rasa dasar yakni manis, asam, asin, pahit dan rasa gurih alami yang muncul bila seseorang makan atau minum. Ternyata berbagai macam rasa tersebut terbentuk dari rangsang di lidah. Namun kali ini pertanyaannya, Apakah seseorang tahu rasa asin itu dari mana? Ternyata Rasa

asin terdapat dalam garam. Rasa asin ini dapat dirasakan oleh lidah kita pada bagian ujung lidah, untuk selanjutnya sensor rasa itu terhubung pada otak.

Bagaimana awal mula garam terbentuk? Garam terbentuk dari hasil reaksi asam dan basa. Garam adalah senyawa ionik yang terdiri dari ion positif (kation) dan ion negatif (anion), sehingga membentuk senyawa netral (tanpa bermuatan) (Santoso, Karim, et al., 2023f). Garam merupakan salah satu bumbu dapur yang selalu digunakan untuk memberi rasa pada makanan saat memasak. Namun, faktanya garam tidak hanya digunakan saat memasak. Garam juga digunakan dalam berbagai sektor seperti industri pengepakan dan pengolahan daging, kimia, pakaian, dan sebagainya. Penggunaan garam juga sudah dilakukan sejak jaman peradaban kuno. Garam berfungsi sebagai pengawet makanan dan pemberi rasa pada zaman kuno. Selain itu juga berfungsi untuk mengawetkan mumi, dan persembahkan kepada dewa-dewi.

Mungkin banyak diantara kita belum ada yang tahu jika di dunia masak itu ada banyak sekali jenis garam yang mampu memberikan cita rasa lezat pada masakan, tak hanya garam dapur yang berwarna putih yang biasa kita pakai sehari-hari di dapur (Santoso, Rahmawati, et al., 2023). Uniknya, varian garam ada banyak dengan bentuk, warna, kandungan, dan kegunaan yang berbeda-beda. Namun, perlu di perhatikan asupan garam setiap hari pada orang dewasa. Menurut para ahli, orang dewasa dianjurkan mengonsumsi garam tidak lebih dari 2.300 miligram per hari. Asupan garam yang terlalu banyak dapat membahayakan sistem pencernaan, menyebabkan masalah serius seperti gangguan pencernaan, kembung, dan lain-lain. Terlalu banyak asupan garam dapat menyebabkan lonjakan kadar gula darah kita. Terlalu banyak garam juga memiliki konsekuensi kesehatan jangka panjang yang parah, seperti: Tekanan darah tinggi (hipertensi), Penyakit jantung, Stroke, Penyakit ginjal, Batu ginjal.

“Jadi rasa asin itu berasal dari mineral natrium atau sodium klorida yang terdapat di dalam air laut maupun di daratan. Memiliki dua fungsi, yakni: sebagai fungsional yang terdapat dalam tubuh dan fungsi subjektif atau emosional yang dapat memberikan cita rasa (Santoso, Karim, et al., 2023e). Sebagai become fake them gluten fungsional tubuh kita kurang mampu memproduksi mineral sendiri, tubuh juga perlu mineral dari luar seperti makanan atau minuman yang kita konsumsi. Mineral seperti garam memiliki fungsi yang sangat penting untuk otot dan saraf kita, garam juga berfungsi untuk menjaga keseimbangan elektrolit dalam tubuh dan menjaga tekanan darah serta volume darah. Selain itu fungsi emosional itu sebagai pemberi rasa. Ketika dilihat dari sejarah, rasa asin adalah profil rasa pertama yang mampu dikenali oleh manusia mungkin dari 3000 tahun sebelum Masehi. Rasa asin ini di ibaratkan seperti kanvas putih yang diatasnya terdapat objek visual, objek visual ini layaknya bumbu masak rempah yang kemudian objek visual yang bisa di gambar dalam lukisan. Lukisan ini menjadi sebagai budaya makanan. Tanpa ada kanvas putih lukisan tidak mungkin ada, begitu juga tanpa ada rasa asin dalam garam budaya makanan tidak mungkin ada. Kita boleh menyukai makanan,

kita juga boleh memiliki passion yang tinggi dalam hal makanan tapi akan muncul masalah jika kita menjadi korban kerakusan, we become fake them gluten masalah baru akan muncul dan memberikan efek samping yang tidak baik untuk tubuh kita. Seperti yang dikatakan oleh pepatah konsumsi secukupnya. Banyak faktor yang membedakan antara garam satu dan lainnya, namun ada dua faktor utama yang membedakannya yaitu: pertama, lokasi dimana sumber garam berada dan kedua, proses pengolahan.“ ujar Lisa Virgiano dalam channel YouTube TEDx Jakarta, jadi istilah “university in salinity” artinya keberagaman garam di dunia. Keunikan rasa asin hanya ada pada dalam garam. Jika rasa manis identik dengan gula maka rasa asin adalah garam.

Metode

Penelitian dalam studi ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yaitu melakukan observasi terhadap ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati (Santoso, Karim, et al., 2023a). Pendekatan ini juga diharapkan dapat menghasilkan uraian informasi yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi unit analisis. Dalam penelitian bahasa, Nana Syaodih Sukmadinata (2005: 60) menjelaskan pengertian kualitatif yakni penelitian untuk menjabarkan serta menganalisa baik fenomena, kejadian, kegiatan sosial, sikap kepercayaan, pandangan, serta pemikiran orang baik secara individu maupun kelompok (Santoso, Karim, et al., 2023b). Penelitian ini menggunakan metode simak karena sumber data yang disimak dalam channel youtube TEDxTalksol Lisa Virgiano yang berjudul “*Unity in Salinity*”. Subjek dalam penelitian adalah Lisa Virgiano (Virgiano, 2021) (Santoso, Karim, et al., 2023c). Sedangkan objek penelitiannya adalah filosofi dari rasa asin yang terdapat dalam garam oleh Lisa Virgiano. Rasa asin adalah suatu hal yang mengikat kita semua karena rasa asin ini terdapat dari satu sumber yang sama yang akhirnya menghubungkan kita semua di seluruh dunia dengan satu rasa yaitu rasa asin.

Hasil dan Pembahasan

Sejarah garam berawal dari Cina yang dimulai dengan mitos Huangdi. Sang tokoh ini menemukan tulisan, persenjataan, dan transportasi (Santoso et al., 2023). Menurut legenda, ia juga memimpin perang pertama yang pernah tercatat, untuk memperebutkan garam. Salah satu pabrik garam paling awal yang dapat diverifikasi di Cina prasejarah adalah di provinsi utara Shanxi. Di wilayah gersang tanah kuning kering dan pegunungan gurun ini terdapat danau air asin, Danau Yuncheng. Daerah ini dikenal dengan peperangan yang terus-menerus, dan semua perang berada di atas kendali danau.

Sejarawan Cina yakin bahwa pada 6000 SM, setiap tahun, ketika air danau menguap di bawah sinar matahari saat musim panas, orang-orang memanen kristal persegi di permukaan air, sebuah sistem yang disebut orang Cina sebagai “*dragging and gathering*” (Santoso, Abdulkarim, et al., 2023). Tulang manusia yang ditemukan di sekitar danau telah berumur jauh lebih awal, dan beberapa sejarawan berspekulasi bahwa penduduk ini mungkin juga telah mengumpulkan garam dari danau. Catatan tertulis paling awal tentang produksi garam di Cina berasal dari sekitar 800 SM. Catatan ini menceritakan produksi dan perdagangan garam laut satu milenium sebelumnya, selama Dinasti Xia. Tidak diketahui apakah teknik yang dijelaskan dalam kisah tersebut benar-benar digunakan selama Dinasti Xia, tetapi mereka dianggap menggunakan cara lama pada saat dikisahkan.

Tidak hanya di Cina, selama ribuan tahun, garam telah mewakili kekayaan bagi berbagai bangsa. Bahkan, pedagang garam Karibia menimbunnya di ruang bawah tanah rumah mereka (Santoso, 2021). Romawi, Prancis, Venesia, Hapsburg, dan banyak pemerintah lainnya mengenakan pajak sebagai sumber pendanaan perang. Tentara dan terkadang pekerja dibayar dengan garam sehingga fungsinya sebagai pengganti uang. Misalnya, selama Perang Phoenicia (PunicWars) (264 hingga 146 SM), perjuangan selama satu abad sampai mati untuk menguasai Mediterania terhadap koloni Phoenicia, Roma memanipulasi harga garam untuk pendanaan perang. Bangsa Phoenicia saat ini meliputi wilayah Lebanon, Suriah dan Israel. Pemerintah Romawi mengumumkan harga garam yang tinggi secara artifisial dan menempatkan keuntungannya untuk kepentingan militer. Harga rendah masih dipertahankan di Kota Roma, tetapi di tempat lain biaya ditambahkan sesuai dengan jarak dari pabrik garam terdekat. Sistem pajak garam ini dirancang oleh Marcus Livius, seorang pejabat pemerintah yang mewakili Kaum Plebeian (masyarakat umum pada zaman Romawi kuno). Karena skema harga garamnya, ia dikenal sebagai *salinator*, yang kemudian menjabat di perbendaharaan negara dengan tanggung jawabnya atas keputusan terkait harga garam.

Dalam penggunaannya untuk makanan, ternyata orang Mesir kuno yang pertama mengawetkan daging dan ikan dengan garam. Catatan Cina paling awal saja tentang mengawetkan ikan dalam garam berasal dari sekitar tahun 2000 SM (Santoso et al., 2023). Akan tetapi, justru ikan asin dan burung telah ditemukan di kuburan Mesir jauh lebih awal. Pengawetan daging menggunakan garam dapat menyerap kelembapan tempat bakteri tumbuh. Selain itu, garam itu sendiri dapat membunuh bakteri. Beberapa pengotor yang ditemukan dalam natrium klorida kuno adalah jenis garam lain seperti sendawa, yang bahkan merupakan pembunuh bakteri yang lebih agresif. Hal ini menandakan orang Mesir sebagai peradaban pertama yang mengawetkan makanan dalam skala besar. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh wilayah sempit di kedua tepi Sungai Nil sebagai sumber makanan utama mereka mengalami kekeringan. Sebagai langkah persiapan, orang Mesir menyiapkan makanan dengan segala cara yang mereka bisa, termasuk menimbun biji-bijian dalam silo besar dan pengawetan pasokan makanan sehingga orang Mesir kuno memiliki pengetahuan yang cukup besar tentang pengawetan

dan fermentasi. Pengetahuan tersebut juga digunakan dalam pengawetan mumi. Bahkan, kesamaan antara mengawetkan makanan dan mumi tampaknya tidak hilang pada generasi penerusnya. Pada abad kesembilan belas, ketika mumi dari pemakaman di Wilayah Saqqara dan Thebes diambil dan dibawa ke Kairo, mereka dikenakan pajak sebagai ikan asin sebelum diizinkan masuk ke kota. Yang jelas, selama berabad-abad garam terus berkembang hingga menjadi industri. Begitu besar manfaat garam tidak hanya untuk memasak dan kesehatan tubuh, tapi juga garam digunakan dalam berbagai industri seperti industri kimia, pembuatan sabun, pertanian, farmasi, dan sebagainya. Pada abad 21 ini, Cina, Amerika Serikat, India, Jerman, Australia dan Kanada sebagai produsen garam dunia. Garam tersebut utamanya untuk memenuhi kebutuhan industri.

Dalam prasasti abad IX-XV Masehi diketahui garam merupakan komoditas penting yang dibawa kapal untuk pengawetan ikan. Sekitar abad 18an, tambak besar penghasil garam di sekitar Sumenep Madura dan Gresik Jawa Timur dikuasai oleh orang Tionghoa (Santoso, Karim, et al., 2023d). Adanya pergantian kekuasaan oleh pemerintah kolonial Belanda, segera mengambil alih dan memonopoli tambak garam milik orang Tionghoa. Dalam perkembangannya, monopoli pemerintah kolonial tidak hanya di Jawa dan Madura. Pemerintah kolonial Belanda memperluas monopoli sampai Sumatra dan Kalimantan. Zaman Jepang produksi garam di Jawa berhenti. Setelah kemerdekaan, monopoli garam dihapus. Perusahaan Negara mengambil alih tata niaga garam. Rakyat juga memproduksi garam, disebut petani garam. Produksi garam rakyat dilakukan hanya pada musim kering saja. Garam juga dipakai untuk industri. Secara nasional mencapai sekitar 2 juta ton per tahun. Garam konsumsi membutuhkan sekitar 1 juta ton/tahun. Kekurangan suplai garam industri dipenuhi dari import, terutama dari Australia, India dan China.

Garam ternyata masih menjadi komoditi penting di dunia. Meski jumlahnya tak banyak, garam hampir selalu ada di setiap resep masakan, baik manis maupun gurih (Santoso, 2020). Sama seperti bumbu dapur lainnya, garam juga berfungsi memberikan cita rasa ke dalam masakan. Namun, penggunaan garam bukan sekadar memberikan rasa asin dalam masakan. Bumbu dapur yang termasuk satu dari lima rasa dasar makanan ini memiliki peran lain yang tak kalah penting. Garam berfungsi untuk memperkuat aroma, menyeimbangkan rasa makanan, membuat daging menjadi lebih segar, hingga mengawetkan makanan. Garam mampu menyeimbangkan rasa lain yang terdapat di dalam masakan. Mulai dari bahan makanan tawar, asin, manis, hingga pahit. Garam juga dapat membuat tekstur makanan menjadi lebih lembut dan ringan. Selain itu, bumbu dapur ini mampu mengeluarkan aroma makanan sehingga mudah terdeteksi oleh indra penciuman. Beragam fungsi garam tersebut membuat bumbu dapur yang satu ini menjadi penting untuk digunakan dalam banyak masakan. Saking pentingnya, posisi garam bahkan disebut setara dengan air. Layaknya air yang selalu dibutuhkan, garam juga memiliki peran penting yang sama dalam proses memasak. Garam juga mempunyai ragam jenis tergantung padamanfaatnya seperti garam meja manfaatnya untuk

meningkatkan enzim dan membantu mempercepat tubuh dalam mengekstrak vitamin dan nutrisi dalam makanan lain, garam laut dapat meningkatkan kualitas tidur dan menjaga keseimbangan elektrolit dalam tubuh, garam abu-abu baik untuk melancarkan pernapasan serta menstabilkan jantung, garam Hawaii dapat menyehatkan paru-paru dan meningkatkan fokus saat beraktivitas, garam Hawaii lava hitam dapat mencegah kram pada otot.

Namun perlu diingat takaran dalam penggunaan garam. Badan kesehatan dunia, WHO (World Health Organization) menganjurkan mengonsumsi garam tidak lebih dari 5 gram per hari atau setara dengan 2000mg (natrium/sodium) atau satu sendok teh garam. Menurut WHO, konsumsi garam untuk anak usia 1-3 tahun tidak boleh lebih dari 2 gram per hari atau setara dengan 0.8 gram sodium, konsumsi garam untuk anak usia 4-6 tahun tidak boleh lebih dari 3 gram garam atau setara dengan 1.2 gram sodium per hari dan konsumsi garam untuk anak usia 7-10 tahun tidak boleh lebih dari 5 gram garam atau setara dengan 2 gram sodium perhari. Jika tidak terkontrol akan memicu efek samping untuk kesehatan tubuh.

Selain itu garam juga mempunyai lokasi pembuatannya dan cara pembuatannya yang berbeda-beda. Yaitu ada yang di laut, ada yang dari pegunungan, ada juga yang dari aliran lava. Untuk proses pembuatan garam juga sangat unik, prosesnya dari menguapnya air laut, ada juga yang diekstrak hanya hari yang cerah, garam laut yang di panggang diatas api selama dua minggu dari batang kayu. Air laut yang menguap diantara lava hitam yang mengeras. Dan masih banyak lagi proses pembuatan garam yang unik. Meskipun banyak jenis garam dari manfaat, lokasi pembuatannya, dan cara pembuatannya, garam identik dengan rasa asin.

Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan dengan menyimak dan menulis dari sudut pandang Lisa Virgiano, yang membahas mengenai sejarah dan pembuatan, serta efek samping dari garam untuk dapat memberikan informasi kepada para pembaca. Dalam penelitian ini sedikit mengalami kesulitan dikarenakan banyaknya informasi yang berbeda di setiap jenis garam dan cara pembuatannya, sehingga dilakukan pengumpulan informasi secara umum. Data yang didapat dari penelitian ini berupa internet, video, daftar pustaka dari hasil penelitian terdahulu, dan melakukan observasi secara langsung.

Referensi

- Desi Kristi Yanti. Fungsi Garam <https://www.kompas.com/food/read/2021/03/24/200900975/sejarah-garam-dan-hubungannya-dengan-peradaban-manusia> dr. Kevin Mak, webinar kata data “Peran umami dalam mewaspadai asupan garam berlebih untuk hidup lebih sehat”
- KrisdaTiofani. Kenapa masakan selalu pakai Garam? <https://www.kompas.com/food/read/2022/01/11/133600975/kenapa-masakan-selalu-pakai-garam-?page=all#page2>

- Kurlansky M. (2002). *Salt: A World History*. New York: Walker and Company.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Susanto, S (2014) *Sejarah Besar: Garam berperan dalam Peradaban Dunia*. Diinspirasi dari film Big History di saluran TV History dan diramu kembali dari berbagai sumber online. <https://ceritafaktasumberdayaalamtropis.tp.ugm.ac.id/index.php/pembelajaran-pengetahuan-alam/2-big-history-garam-berperan-dalam-peradaban-dunia#:~:text=Garam%20di%20Indonesia,Timur%20dikuasai%20oleh%20orang%20Tionghoa>.
- Santoso, G. (2020). The structure development model of pancasila education (Pe) and civic education (ce) at 21 century 4.0 era in indonesian. *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*, 59, 1046–1054.
- Santoso, G. (2021). Civic Education Based on 21st Century Skills in Philosophical , Theoretical and Futurist Resolution Dimensions at Muhammadiyah University of Jakarta (UMJ). *World Journal of Enterpreneurship Project and Digital Management*, 1(2), 103–113.
- Santoso, G., Abdulkarim, A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023). *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra) Kajian keikutsertaan Indonesia dalam Organisasi Internasional untuk Perdamaian Dunia di Abad 21 Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. 02(01), 157–170.
- Santoso, G., Abdulkarim, A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023). *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra) Kajian Ketahanan Nasional melalui Geopolitik dan Geostrategi Indonesia Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. 02(01), 184–196.
- Santoso, G., Damayanti, A., Murod, M., & Imawati, S. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka melalui Literasi Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 84–90. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/127/35>
- Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023a). Kajian Dinamika Demokrasi di Indonesia untuk Menjadi Tokoh Pahlawan Daerah dan Nasional RI Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 224–240.
- Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023b). Kajian Integrasi Nasional dalam NKRI Tidak Dapat Diubah dan Sumpah Pemuda Indonesia Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 270–283.
- Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023c). Kajian Konstitusi di Indonesia : Kembali pada UUD 1945 Asli atau Tetap dalam UUD NRI 1945 di Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 257–269.
- Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023d). Kajian Penegakan Hukum di Indonesia untuk Membentuk Perdamaian dalam Bhinneka Tunggal Ika Indonesia Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 210–223.
- Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023e). Kajian Wawasan Nusantara melalui Local Wisdom NRI yang Mendunia dan Terampil dalam Lagu Nasional dan Daerah Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 197–209.
- Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023f). Pengantar Pendidikan Kewarganegaraan di Perguruan Tinggi melalui Kajian Filosofis Pembukaan UUD 1945 Indonesia Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 297–311.
- Santoso, G., Rahmawati, P., Murod, M., & Setyaningsih, D. (2023). Hubungan Lingkungan Sekolah dengan Karakter Sopan Santun Siswa. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 91–99. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/131/36>
- Tamara Anastasia. Mengenal ragam jenis Garam dan Manfaatnya <https://www.klikdokter.com/gaya-hidup/diet-nutrisi/mengenal-ragam-jenis-garam-dan-manfaatnya>
- Virgiano, L (2021). *University in Salinity*. Telaah terhadap pemikiran Lisa Virgiano <https://youtu.be/3qQXteDm3qc>
- Wikipedia. Pengertian Garam [https://id.wikipedia.org/wiki/Garam_\(kimia\)](https://id.wikipedia.org/wiki/Garam_(kimia))