

SITANGGAP: Edukasi Batasi Garam dan Penyedap Cegah Hipertensi di Kelurahan Tamanjaya

Andik Setiyono^{1*}, Muhamad Fajar Maulidi Tanjung²,
Kharisma Nurul Fazrianti Rusman³

^{1,2,3}Universitas Siliwangi

*Corresponding author, e-mail: andiksetiyono@unsil.ac.id.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat. Pada tahun 2023 jumlah penderita hipertensi diperkirakan mencapai 215.661 kasus dan menempati urutan ke 2 dari sepuluh penyakit terbanyak di kota Tasikmalaya. Salah satunya Kelurahan Tamanjaya yang merupakan wilayah dengan tingkat kesadaran gizi masyarakat yang masih rendah dan prevalensi faktor risiko hipertensi yang cukup tinggi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mengendalikan hipertensi melalui pendekatan edukatif SITANGGAP (Batasi Takaran Garam dan Bumbu Penyedap). Metode yang digunakan adalah penyuluhan partisipatif berbasis kelompok dengan melibatkan kader kesehatan, tokoh masyarakat, dan ibu rumah tangga sebagai sasaran utama dengan jumlah peserta 36 orang. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media *leaflet*, poster, dan demonstrasi makanan rendah garam. Evaluasi dilakukan dengan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur perubahan pengetahuan. Hasil uji wilcoxon menunjukkan hasil sebesar $0,001 < 0,05$, artinya bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan pre-test dengan nilai post-test peserta setelah intervensi edukasi, serta adanya komitmen perubahan perilaku konsumsi garam yang lebih sehat. Program SITANGGAP ini juga mendapat dukungan positif dari kader dan aparat kelurahan untuk dijadikan program kegiatan rutin kelurahan kaitannya dengan praktik membatasi takaran garam dan bumbu penyedap. Implikasi dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas yang sederhana, kontekstual, dan melibatkan peran kader lokal efektif dalam mendorong perubahan perilaku masyarakat dalam pencegahan hipertensi.

Kata Kunci: Batasi Takaran Garam dan Penyedap; Edukasi Kesehatan; Hipertensi.

Abstract

Hypertension is one of the growing public health problems. In 2023, the number of hypertension patients is estimated to reach 215,661 cases, ranking second among the ten most common diseases in Tasikmalaya City. One of them is Tamanjaya Village, an area with low public awareness of nutrition and a high prevalence of hypertension risk factors. This community service activity aims to increase public knowledge and awareness in controlling hypertension through the SITANGGAP (Limit Salt and Seasoning Intake) educational approach. The method used is participatory group-based counseling involving health cadres, community leaders, and housewives as the main targets, with 36 participants. The material was delivered interactively using leaflets, posters, and demonstrations of low-salt foods. Evaluation was conducted using pre-tests and post-tests to measure changes in knowledge. The Wilcoxon test results showed a value of $0.001 < 0.05$, meaning that there was a significant difference between the pre-test and post-test knowledge scores of the participants after the educational intervention, as well as a commitment to change to healthier salt consumption behaviors. The SITANGGAP program also received positive support from cadres and village officials to be made a routine village activity program in relation to the practice of limiting salt and seasoning intake. The implications of this activity show that a simple, contextual, community-based educational approach involving local cadres is effective in encouraging behavioral change in the community in the prevention of hypertension.

Keywords: Hypertension; Health Education; Limit Salt and Flavoring.

How to Cite: Setiyono, A., Tanjung, M. F. M. & Rusman, K. N. F. (2026). SITANGGAP: Edukasi Batasi Garam dan Penyedap Cegah Hipertensi di Kelurahan Tamanjaya. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 8(1), 214-221.



Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang diartikan sebagai peningkatan tekanan sistol mencapai ≥ 140 mmHg dan peningkatan diastolik ≥ 90 mmHg, diukur dengan keadaan tenang dan cukup (WHO, 2023). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) utama di dunia yang dapat berkontribusi secara signifikan terhadap beban penyakit kardiovaskular (CVD), stroke, gagal ginjal, kecacatan, dan kematian dini. Sekitar 49% serangan jantung dan 62% kasus stroke setiap tahun disebabkan oleh komplikasi hipertensi (Ariyani, 2020). Berdasarkan hasil studi SKI 2023 juga menunjukkan bahwa pada kelompok usia 15 tahun keatas sekitar 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) yang diakibatkan oleh penyakit tidak menular 53,5% dengan kasus hipertensi (22,2%) (Kemenkes RI, 2024). Oleh karena itu, hipertensi dapat berdampak negatif pada ekonomi, seperti hilangnya pendapatan rumah tangga akibat sakit atau kecacatan. Perekonomian Indonesia juga dapat terancam jika hipertensi menyerang individu di usia produktif, yang berpotensi mempengaruhi pembangunan nasional

Menurut SKI 2023, prevalensi kasus hipertensi diatas 18 tahun sebanyak 30,8%. Berdasarkan studi kohort 2011-2021 menunjukkan 10,2 % angka mortalitas diakibatkan oleh penyakit hipertensi. Urutan tiga provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada tahun 2023 adalah Provinsi Kalimantan Tengah, Provinsi Kalimantan Selatan, dan Provinsi Jawa Barat (Kemenkes RI, 2024). Pada tahun 2023 jumlah penderita hipertensi diperkirakan mencapai 215.661 kasus dan menempati urutan ke 2 dari sepuluh penyakit terbanyak di kota Tasikmalaya (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2023).

Hipertensi merupakan penyakit "silent killer", dengan 1 dari 3 orang tidak menyadari bahwa dirinya telah menderita hipertensi (Dirjen P2P Kemenkes RI, 2024). Pada kelompok usia 18-59 tahun mereka tidak mengetahui mengidap hipertensi sekitar 20% dan pada kelompok 60 tahun keatas sekitar 34 % mereka tidak mengetahui mengidap penyakit hipertensi. Perbedaan ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan masyarakat, oleh karena itu perlunya upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan status hipertensinya sebagai langkah awal upaya preventif timbulnya penyakit komplikasi (seperti penyakit jantung dan pembuluh darah) (Kemenkes RI, 2024). Prevalensi hipertensi lebih tinggi pada kelompok yang memiliki faktor risiko obesitas sentral atau aktivitas fisik yang kurang (Kemenkes RI, 2024). Kejadian hipertensi pada usia 45-65 tahun memiliki hubungan dengan aktifitas fisik (olahraga) obesitas, konsumsi garam, stres, durasi tidur (istirahat), dan tingkat kolesterol (Ariyani, 2020).

Dari semua kematian akibat penyakit kardiovaskular yang terjadi pada tahun 2019, hampir 2 juta disebabkan oleh konsumsi natrium harian yang melebihi batas optimal. Asupan natrium yang berlebihan meningkatkan tekanan darah. Rata-rata asupan natrium global diperkirakan sebesar 4310 mg/hari (10,78 gram garam per hari) yang melebihi 2 kali lipat kebutuhan fisiologis pada orang dewasa yang direkomendasikan WHO (WHO, 2023). Berdasarkan studi awal dengan wawancara dengan pihak puskesmas, pihak kelurahan, sasaran dan juga kader setempat diketahui bahwa faktor risiko tertinggi kedua penyebab hipertensi di Kampung Nagarasari yaitu akibat tingginya konsumsi garam (natrium) dengan persentase 57,6% dan penggunaan bumbu penyedap berlebih dengan persentase 60,6%.

Mengurangi asupan natrium merupakan salah satu cara yang paling hemat biaya untuk meningkatkan kesehatan, karena dapat mencegah banyak kejadian kardiovaskular dan kematian dengan biaya program total yang sangat rendah (WHO, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah et al dilakukan bahwa pemberian edukasi mengenai hipertensi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang (Istiqomah et al., 2022). Kegiatan penyuluhan yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan pasien hipertensi pada lansia di Kelurahan Lubuk Buaya Kota Padang (Dafriani et al., 2023). Studi lain juga menjelaskan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan menjadikan sikap positif tentang gaya hidup lanjut usia dengan hipertensi sehingga diharapkan pemberian edukasi dapat terus dilakukan secara berkelanjutan agar dapat terus terstimulasi untuk melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi (Resnayati et al., 2022). Penelitian terdahulu telah membuktikan manfaat edukasi hipertensi, namun belum ada yang secara spesifik mengintegrasikan edukasi batasi takaran garam dan bumbu penyedap dengan metode partisipatif berbasis kader serta evaluasi komitmen perubahan perilaku di wilayah dengan prevalensi tinggi seperti Jawa Barat, sehingga program SITANGGAP memberikan kontribusi baru dalam pencegahan berbasis komunitas

Tim pengabdian masyarakat melakukan pendekatan dengan masyarakat melalui partisipasi dalam kegiatan Posbindu untuk menekankan pentingnya takaran garam dan bumbu penyedap lainnya dalam memasak dan mengonsumsi makanan yang menjadi masalah utama yang diderita hipertensi, agar mereka

tidak menganggap penggunaan natrium tinggi dalam memasak sebagai hal yang biasa atau sepele. Oleh karena itu, edukasi kesehatan tentang pengendalian dan pencegahan hipertensi dengan mengurangi takaran garam penting dilakukan, agar prevalensi hipertensi di Kelurahan Tamanjaya dapat terkontrol dan tidak meningkat.

Metode Pelaksanaan

Pengendalian hipertensi dengan Batasi Takaran Garam dan Bumbu Penyedap (SITANGGAP), merupakan kegiatan pendidikan dan pelatihan kesehatan dengan cara pemberian materi mengenai hipertensi serta pelatihan mengenai takaran garam dan bumbu penyedap pada masakan sebagai bentuk upaya pengendalian penyakit hipertensi. Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin tanggal 25 November 2024 secara *on-site* yaitu pelaksanaan diklat mendatangi peserta yang bertempat di Madrasah Al-Abror RW 02 Kampung Nagasari Kelurahan Tamanjaya. Dipilihnya tempat kegiatan ini karena mudah dijangkau oleh sasaran serta dapat memuat jumlah sasaran dan juga mudah untuk berkoordinasi dalam pelaksanaan dengan pihak kader setempat. Kegiatan ini dilaksanakan dengan sarannya anggota Posbindu yang prioritas pesertanya yaitu masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi di RW 02 Kampung Nagasari Kelurahan Tamanjaya dengan jumlah peserta 36 orang. Media yang digunakan dalam kegiatan yakni media *slide show*, *leaflet*, poster dan metode ceramah yang diberikan oleh pemateri yakni dari 3 Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi bersama mahasiswa Kesehatan Masyarakat. Metode ceramah merupakan salah satu metode yang sering digunakan dalam menyampaikan informasi atau pengetahuan kepada peserta. Dalam metode ini penyampaian materi dilakukan secara lisan dengan tujuan agar peserta memahami dan menguasai topik yang diajarkan, serta kegiatan semakin efektif dengan mengadakan sesi diskusi dan tanya jawab atau aktivitas praktis untuk memastikan pemahaman yang lebih mendalam dan keterlibatan peserta. Materi yang disampaikan adalah seputar penyakit hipertensi, faktor risiko, gejala, dan komplikasi penyakit hipertensi beserta pengendalian hipertensi dengan mengatur konsumsi natrium (garam) dan bumbu penyedap.

Seluruh rangkaian kegiatan dari perencanaan, pelaksanaan, hingga proses setelahnya berupa evaluasi dilakukan dengan perencanaan yang matang. Sebelum jalannya kegiatan peserta mengisi *pre-test* kurang lebih 10 menit untuk mengevaluasi pengetahuan dan sikap positif terkait pengendalian hipertensi dengan batasi takaran garam dan bumbu penyedap. Kemudian selanjutnya dilakukan penyampaian materi oleh pembicara. Penyampaian materi ini berupa edukasi kesehatan tentang pengendalian dan pencegahan hipertensi dengan mengurangi takaran garam kemudian dilakukan sesi tanya jawab. Dalam sesi tanya jawab ini peserta terlibat aktif bertanya dan berdiskusi seputar pengendalian penyakit hipertensi. Kemudian terdapat demonstrasi memasak sehat sesuai dengan takaran yang di rekomendasikan. Dalam demonstrasi masak ini peserta ikut memasak terutama ibu-ibu yang berperan aktif dalam acara ini. Diakhir demonstrasi masak, peserta menyicipi masakan yang digunakan untuk mengetahui rasanya, sehingga peserta bisa membandingkan rasa asin dan gurih yang sesuai takaran dengan rasa masakan yang biasa dimakan sehari-hari, artinya jika peserta merasa masakan yang dimakan kurang asin/ gurih, maka makanan biasa dikonsumsi peserta tidak sehat melebihi takaran dianjurkan, hal ini menjadi pengingat untuk peserta terkait makanan yang biasa dikonsumsi. Setelah pemberian materi selanjutnya adalah pengisian *Post-Test* untuk mengevaluasi pengetahuan dan sikap peserta mengenai penanganan hipertensi dengan pembatasan takaran garam dan bumbu penyedap. Kemudian dilakukan pengisian lembar evaluasi serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat.

Evaluasi dilakukan bersamaan dengan monitoring ketika kegiatan telah selesai dilaksanakan. Evaluasi dan monitoring bertujuan untuk memastikan bahwa program berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Hal yang dimonitoring dan dievaluasi adalah hasil pelaksanaan kegiatan yang meliputi hasil *pre-test*, *post-test*, dan hasil data/info selama pelaksanaan dan pasca pelaksanaan.

Hasil dan Pembahasan

Berikut terlampir hasil dan pembahasan yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat SITANGGAP (Batasi Takaran Garam dan Bumbu Penyedap).

Tabel 1. Usia peserta Kegiatan Edukasi Kesehatan Pengendalian Hipertensi dengan SITANGGAP

N	Usia (Tahun)			
	Mean	SD	Min	Max
36	67.17	7.748	46	82

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 67 tahun. Maksimal usia responden adalah 82 tahun dan minimal usia responden adalah 46 tahun.

Tabel 2. Domisili Peserta Kegiatan Edukasi Kesehatan Pengendalian Hipertensi dengan SITANGGAP

No	Domisili	Frekuensi	Persentase (%)
1	RT 01	7	19.4%
2	RT 02	10	27.8%
3	RT 03	9	25%
4	RT 04	1	2.8%
5	RT 05	9	25%
Total		36	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa alamat responden paling banyak berasal dari RT 2 sebanyak 10 responden atau 27.8%. Responden yang berasal dari RT 3 sebanyak 9 atau 25%, yang berasal dari RT 5 sebanyak 9 atau 25% %, RT 1 sebanyak 7 atau 19.4%, dan RT 4 sebanyak 1 atau 2.8%.

Tabel 3. Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Kegiatan Edukasi Kesehatan Pengendalian Hipertensi dengan SITANGGAP

Pengetahuan	Mean	SD	Min	Max	P-Value
<i>Pre-Test</i>	37.22	16.66	20	80	0,001
<i>Post-Test</i>	98.33	5.606	80	100	

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa rata-rata nilai Pre-Test responden yaitu 37.22 dengan nilai tertinggi 80 dan nilai terendah adalah 20. Serta rata-rata nilai Post-Test responden yaitu 98.33 dengan nilai tertinggi adalah 100 dan terendah adalah 80. Dilihat nilai rata-rata pre-test dan post- test bisa dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta berkaitan dengan pengendalian dan penanganan penyakit hipertensi dengan cara membatasi takaran garam dan bumbu penyedap. Hasil dari uji wilcoxon ini diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, artinya bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan pre-test dengan nilai post-test peserta. Sehingga kegiatan edukasi kesehatan ini berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan peserta berkaitan dengan pengendalian dan penanganan penyakit hipertensi dengan cara membatasi takaran garam dan bumbu penyedap ini.

Tabel 4. Sikap Positif Peserta Kegiatan Edukasi Kesehatan Pengendalian Hipertensi dengan SITANGGAP

No	Pernyataan Sikap	Persentase (%)
1	Saya siap mengurangi takaran garam sesuai dengan anjuran yaitu ≤ 1 sendok teh atau setara dengan 6 gram perhari.	100%
2	Saya siap mengurangi takaran msg (monosodium glutamat) sesuai dengan anjuran yaitu tidak lebih dari 5 gram perhari.	100%
3	Saya siap mengurangi takaran garam dan bumbu penyedap saat memasak sesuai dengan anjuran metode memasaknya.	94.4%
4	Saya siap mengurangi konsumsi makanan asin seperti mie instan, keripik dan makanan kering yang asin tidak lebih dari 1-2 kali per minggu.	97.2%
5	Saya siap melakukan pengecekan tekanan darah setiap bulannya di Posbindu	86.1%
		95.54%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa poin penilaian sikap positif yaitu 95,5% yang berarti hampir seluruh responden mampu untuk memiliki sikap positif dalam mengatur takaran garam dan bumbu penyedap. Semua peserta memiliki Sikap positif dalam mengurangi takaran garam dan msg (monosodium glutamat) sesuai dengan anjuran. Dan point sikap peserta pengecekan tekanan darah setiap bulan di Posbindu adalah yang terendah. Oleh karena itu perlu dilakukan kajian lebih lanjut mengenai penyebab peserta tersebut enggan mengecek tekanan darah

Selain menggunakan *pre-test*, *post test* dan kuesioner sikap positif, kami juga melihat keberhasilan kegiatan ini juga tercemin dengan meminta tanggapan rangkaian kegiatan secara keseluruhan melalui kuesioner kepada peserta. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner tersebut diketahui bahwa 100% peserta sangat setuju bahwa program yang dilaksanakan bermanfaat bagi peserta. Sebanyak lebih dari 91% peserta sangat setuju bahwa materi, media, diskusi dan bahasa yang digunakan pada kegiatan pendidikan sangat

baik. Sebanyak 86% peserta juga setuju bahwa peserta mampu menerapkan kegiatan edukasi dalam kehidupan sehari-harinya.



Gambar 1. Sambutan dari Kepala Kelurahan Taman Jaya dan Sesi Pemaparan Materi



Gambar 2. Media Edukasi Kesehatan Hipertensi Leaflet dan Poster

Program edukasi kesehatan melalui pendekatan SITANGGAP (Batasi Takaran Garam dan Bumbu Penyedap) menunjukkan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait pengendalian hipertensi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai risiko konsumsi garam dan penyedap rasa berlebih terhadap tekanan darah. Hal ini sejalan dengan temuan beberapa studi sebelumnya yang menegaskan bahwa intervensi edukatif berbasis komunitas efektif dalam mengubah perilaku konsumsi garam yang berlebihan terutama pada kelompok populasi yang rentan terhadap hipertensi dan penyakit kardiovaskular lainnya. Sebuah penelitian di Thailand menunjukkan bahwa intervensi gabungan, yang mencakup pendidikan diet dan perubahan lingkungan, menghasilkan penurunan yang signifikan dalam ekskresi natrium urin 24 jam dan tekanan darah sistolik di antara pasien hipertensi (Sonuch et al., 2024). Di India, intervensi perubahan perilaku yang ditujukan untuk tingkat rumah tangga sedang dievaluasi keefektifannya dalam mengurangi asupan garam, dengan fokus pada pengetahuan, sikap, dan perilaku yang terkait dengan konsumsi garam (Johnson et al., 2023). Intervensi di antara petugas kesehatan di Italia mengungkapkan bahwa program pendidikan singkat dapat secara signifikan menurunkan konsumsi garam harian dan meningkatkan tekanan darah, menunjukkan bahwa upaya pendidikan yang ditargetkan dapat menghasilkan hasil kesehatan yang positif (Spiteri et al., 2023).

Keunikan dari pendekatan SITANGGAP terletak pada integrasi pesan edukatif yang sederhana, kontekstual, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya pada kelompok ibu rumah tangga yang berperan besar dalam menentukan pola konsumsi keluarga (Topa, 2021). Selain itu, keterlibatan kader kesehatan lokal dalam pelaksanaan edukasi terbukti memperkuat penerimaan masyarakat terhadap pesan yang disampaikan, menciptakan rasa kepemilikan, serta meningkatkan efektivitas perubahan perilaku (Andrianto et al., 2020). Kader kesehatan berfungsi sebagai penghubung penting antara layanan kesehatan dan masyarakat, memfasilitasi pendidikan dan mempromosikan praktik sehat (Sadewa, 2023). Pelatihan dan keterlibatan mereka secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan di antara anggota

masyarakat, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian salah satunya penelitian oleh Kandou G. et al. yang menyatakan bahwa program pelatihan terstruktur untuk kader kesehatan telah terbukti meningkatkan pengetahuan mereka secara signifikan (Kandou et al., 2024). Meskipun demikian, tantangan masih dijumpai pada keterbatasan kontrol terhadap konsumsi makanan dari luar rumah yang tinggi kandungan natrium (Marlita et al., 2021). Oleh karena itu, program serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan pendekatan multisektoral, termasuk pelibatan pelaku usaha kuliner dan tokoh masyarakat. Edukasi yang dikombinasikan dengan advokasi dan penguatan regulasi lokal dapat menjadi strategi yang lebih komprehensif dalam upaya pencegahan hipertensi berbasis komunitas (Witri & Rohmah, 2024).

Pengetahuan kesehatan, meskipun bukan satu-satunya determinan perilaku, merupakan prasyarat penting dalam proses perubahan perilaku, sebagaimana ditegaskan dalam teori Health Belief Model (HBM). Dalam konteks ini, edukasi SITANGGAP meningkatkan persepsi masyarakat terhadap kerentanan mereka terhadap hipertensi, serta memperkuat persepsi manfaat dari perubahan pola konsumsi. (Rosaline et al., 2022) Penerimaan masyarakat terhadap pesan edukasi juga diperkuat dengan keterlibatan kader dan tokoh lokal, yang berfungsi sebagai agen perubahan (*change agents*), memperkuat teori difusi inovasi, di mana adopsi perilaku baru lebih cepat terjadi ketika didukung oleh figur yang dipercaya (Lusiana et al., 2023).

Namun, intervensi ini tidak terlepas dari tantangan struktural. Salah satunya adalah ketergantungan masyarakat terhadap produk olahan yang tinggi kandungan natrium, serta rendahnya kontrol individu atas kandungan makanan di luar rumah (Rokayah et al., 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun intervensi edukatif efektif pada level individu dan rumah tangga, keberlanjutan dampaknya memerlukan dukungan lingkungan yang kondusif, termasuk ketersediaan pilihan makanan sehat dan keterlibatan sektor non-kesehatan seperti UMKM kuliner dan pihak kelurahan dalam regulasi pangan lokal. Oleh karena itu, pengembangan program SITANGGAP ke depan perlu diintegrasikan dengan upaya advokasi kebijakan lokal, pelabelan makanan, dan pelatihan pelaku usaha makanan agar terjadi perubahan sistemik yang mendukung gaya hidup rendah natrium secara berkelanjutan. Selain itu, monitoring jangka panjang terhadap tekanan darah warga serta evaluasi perubahan perilaku secara kuantitatif menjadi penting untuk mengukur efektivitas intervensi secara menyeluruh.

Kesimpulan

Program edukasi kesehatan melalui pendekatan SITANGGAP terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Kelurahan Tamanjaya terkait pentingnya pembatasan konsumsi garam dan bumbu penyedap dalam upaya pencegahan hipertensi. Intervensi ini berhasil membangun pemahaman masyarakat terhadap hubungan antara pola makan tinggi natrium dengan risiko hipertensi, serta mendorong perubahan perilaku konsumsi pada tingkat rumah tangga. Keterlibatan kader dan tokoh lokal turut memperkuat penerimaan serta efektivitas program, sehingga proses edukasi menjadi lebih kontekstual, partisipatif, dan mudah diterima oleh masyarakat.

Implikasi dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas seperti SITANGGAP berpotensi untuk dikembangkan dan direplikasi pada wilayah lain dengan karakteristik masyarakat yang serupa. Pengembangan program dapat dilakukan melalui perluasan cakupan wilayah intervensi ke kelurahan lain, penguatan materi edukasi berbasis media digital, serta integrasi dengan kegiatan posbindu dan program penyuluhan gizi keluarga. Selain itu, pelibatan sektor lain seperti pelaku usaha kuliner dan perangkat kelurahan juga penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan pola konsumsi rendah garam secara berkelanjutan. Evaluasi lanjutan melalui pengukuran tekanan darah serta survei perubahan perilaku secara kuantitatif juga disarankan sebagai bagian dari pengembangan program guna memastikan keberlanjutan dan dampak jangka panjang dari intervensi SITANGGAP.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kami ucapkan kepada Kepala Kelurahan Tamanjaya, Kepala Puskesmas Sangkali, Para Kader RW 02 Kampung Nagasari Kelurahan Tamanjaya atas kerjasamanya selama pelaksanaan kegiatan. Terima kasih juga terutama kepada mahasiswa Ai, Salma, Reva, Ariana dan Fansya mendukung penuh dan mensukseskan kegiatan ini sehingga berjalan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Andrianto, A., Ardiana, M., Aditya, M., Sitorus, S. J., Rachmi, D. A., Septianda, I., & Al Farabi, M. J. (2020). Interactive Training and Education Improves Basic Hypertension Knowledge of Woman Cadres in Surabaya. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(E), 313–317. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.3880>
- Ariyani, A. R. (2020). Kejadian Hipertensi Pada Usia 45-65 Tahun. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(Special 3), 506–518. <https://doi.org/10.15294/HIGEIA.V4ISPECIAL>
- Dafriani, P., Sartiwi, W., & Dewi, R. I. S. (2023). Edukasi Hipertensi Pada Lansia Di Lubuk Buaya Kota Padang. *Abdimas Galuh*, 5(1), 90–93.
- Dinkes Kota Tasikmalaya. (2023). *Profil Kesehatan 2023*. Tasikmalaya.
- Dirjen P2P Kemenkes RI. (2024). *Laporan Kinerja Profil Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tahun 2023*. Dirjen P2P Kemenkes RI
- Istiqomah, F., Iqbal Tawakal, A., Dewi Haliman, C., & Raditya Atmaka, D. (2022). The Effect of Education on Knowledge of Hypertension in Female Prolanis Participants in Puskesmas Brambang, Jombang Regency. *Media Gizi Kemas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Johnson, C., Thout, S. R., Nidhuram, S., Hart, A., Hoek, A. C., Rogers, K., Shivashankar, R., Ide, N., Chatterjee, S., Webster, J., & Praveen, D. (2023). Protocol for the implementation and evaluation of a community-based behavior change intervention to reduce dietary salt intake in India. *The Journal of Clinical Hypertension*, 25(2), 175–182. <https://doi.org/10.1111/jch.14628>
- Kandou, G. D., Pinontoan, O. R., Doda, D. V. D., & Kandou, P. C. (2024). Cadre-driven health education for enhanced tuberculosis treatment in North Minahasa Indonesia. *Bali Medical Journal*, 13(3), 1197–1202. <https://doi.org/10.15562/bmj.v13i3.5214>
- Kemenkes RI. (2024). *Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023: Potret Indonesia Sehat*. Kemenkes RI.
- Lusiana, Farama, D. A., & Elviani, Y. (2023). Training for Hypertension Control Cadres in Pagar Agung Village, Pagar Agung Health Center Working Area in 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 2(5), 429–434. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v2i5.4345>
- Marlita, C, et al. (2021). The roles of Health Cadres in the Implementation of Mental Health Programs in Indonesia. *International Journal of Nursing Education*, 14(1), 9–18. <https://doi.org/10.37506/ijone.v14i1.17730>
- Resnayati, Y., Riasmini, N. M., Siti, R., Keperawatan, M. J., Kemenkes, P., & Iii, J. (2022). Edukasi Pada Kelompok Lanjut Usia Hipertensi Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Gaya Hidup Sehat. *Prosiding Semnas Hilirisasi Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Tahun 2022*.
- Rokayah, Y., Husnida, N., Yuningsih, N., Iswanti, T., & Widjanarko, B. (2023). Increasing The Capacity of Cadre for Controlling High Blood Pressure (Hypertension) in The Community in The Working Area of Cibadak Health Center Rangkasbitung Lebak District. *Jurnal Menara Pengabmas*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.36743/jmp.v1i1.491>
- Rosaline, M. et al. (2022). KASMARAN “Health Cadre of Cardiovascular and Hypertension” with the Implementation of Health Promotion Model in Management Hypertension. *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 478–484. <https://doi.org/10.35877/454RI.mattawang1299>
- Sadewa, D. M. A. (2023). Enabling the Grass Root: Health Cadres Empowerment Program in Efforts to Prevent and Manage Hypertension in the Tanjung Sub-Village Community. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 9(3), 181. <https://doi.org/10.22146/jpkm.86250>
- Sonuch, P., Aekplakorn, W., Pomsanthia, N., Boonyagarn, N., Makkawan, S., Thongchai, S., Tosamran, W., Kunjang, A., & Kantachuvesiri, S. (2024). Community-based intervention for monitoring of salt intake in hypertensive patients: A cluster randomized controlled trial. *PLOS ONE*, 19(11), e0311908. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311908>
- Spiteri, G., Monaco, M., Carta, A., Torroni, L., Taus, F., Verlato, G., & Porru, S. (2023). Reduction of Excessive Dietary Sodium Consumption: Effectiveness of a Prevention Intervention among Health Workers in a Large Italian Hospital. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8), 5478. <https://doi.org/10.3390/ijerph20085478>
- Topa, A. (2021). Organization of the therapeutic education process in hypertension at the level of primary health care. *Public Health, Economy and Management in Medicine*, 4(91), 52–58. [https://doi.org/10.52556/2587-3873.2021.4\(91\).52-58](https://doi.org/10.52556/2587-3873.2021.4(91).52-58)
- WHO. (2023). *Global Report On Hypertension: The Race Against A Silent Killer*. In <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>.
-

Witri, W., & Rohmah, N. F. (2024). Penerapan Edukasi Terhadap Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(1), 28–31. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v3i1.1024>