

Bijak Bergaram, Hidup Lebih Sehat: Edukasi Penggunaan Garam Makan yang Tepat bagi Penderita Hipertensi

Shinta Prawitasari¹, Tri Setyaningsih¹, Heni Anggraini¹, Laura Anjelina¹

¹Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada Jakarta

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di masyarakat urban dan menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di Indonesia. Konsumsi garam berlebihan merupakan salah satu faktor risiko utama yang dapat dimodifikasi dalam pengendalian hipertensi. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan warga dalam menerapkan penggunaan garam makan yang tepat sebagai upaya pengendalian tekanan darah secara mandiri di RW 07 Kelurahan Duri Pulo, Jakarta Pusat. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan dan demonstrasi penggunaan garam yang tepat, mencakup cara mengukur takaran garam harian, membaca label kandungan natrium pada produk kemasan, serta pengenalan alternatif bumbu rendah natrium, dengan 30 peserta warga. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan serta lembar observasi keterampilan (checklist 10 item) dan lembar observasi keaktifan peserta (skala Likert 1–5). Kriteria keberhasilan ditetapkan apabila terjadi peningkatan nilai rata-rata post-test minimal $\geq 20\%$ dibandingkan pre-test dan minimal 75% peserta menunjukkan peningkatan skor pengetahuan. Hasil observasi mencatat peningkatan pemahaman tentang hubungan konsumsi garam dengan hipertensi dan antusiasme yang tinggi pada seluruh peserta. Edukasi penggunaan garam yang tepat terbukti efektif sebagai intervensi berbasis komunitas untuk mendorong modifikasi pola makan, pengendalian tekanan darah, dan kemandirian kesehatan masyarakat.

Kata kunci: *Edukasi Garam, Hipertensi Masyarakat, Natrium, Penyuluhan Kesehatan, Tekanan Darah*

Penulis Korespondensi :

Nama Penulis korespondensi : Shinta Prawitasari

Afiliasi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada

E-mail : shinta@stikesrshusada.ac.id

No. Hp : +62 813-8120-9843

Smart Salt Use, Healthier Life: Education on the Proper Use of Table Salt for Hypertension Sufferers

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease whose prevalence continues to increase in urban communities and is one of the main causes of morbidity and mortality in Indonesia. Excessive salt consumption is a major modifiable risk factor in hypertension control. The objective of this community service is to improve the knowledge and skills of residents in implementing the appropriate use of table salt as an effort to independently control blood pressure in RW 07, Duri Pulo Village, Central Jakarta. The implementation method included health education and demonstrations on the appropriate use of salt, including how to measure daily salt intake, read sodium content labels on packaged products, and introduce alternative low-sodium seasonings, with 30 resident participants. Evaluation was carried out through pre-tests and post-tests of knowledge as well as observation sheets of skills (10-item checklist) and observation sheets of participant activity (Likert scale 1–5). The success criteria were determined if there was an increase in the average post-test score of at least $\geq 20\%$ compared to the pre-test and at least 75% of participants showed an increase in knowledge scores. The observation results noted an increase in understanding of the relationship between salt consumption and hypertension and high enthusiasm among all participants. Education on proper salt use has been shown to be effective as a community-based intervention to encourage dietary modification, blood pressure control, and community health independence.

Keywords: *Salt Education, Community Hypertension, Sodium, Health Education, Blood Pressure*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang hingga saat ini masih menjadi tantangan utama kesehatan masyarakat di dunia. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi peningkatan tekanan darah sistolik dan/atau diastolik secara persisten yang meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal kronis, dan kematian dini (World Health Organization [WHO], 2025; Mancía et al., 2023). Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderitanya tidak menunjukkan gejala hingga terjadi komplikasi yang berat (WHO, 2025). Diperkirakan lebih dari 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia hidup dengan hipertensi, dan hampir dua pertiga di antaranya berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2025).

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas akibat penyakit tidak menular. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga orang dewasa di Indonesia mengalami hipertensi. Selain tingginya prevalensi, hanya sebagian kecil penderita yang mampu mengendalikan tekanan darah hingga mencapai target terapi sehingga risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal kronis masih tetap tinggi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor yang tidak dapat dimodifikasi, seperti usia, jenis kelamin, dan faktor genetik, maupun faktor yang dapat dimodifikasi, seperti obesitas, kurang aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, stres, dan pola makan yang tidak sehat (Unger et al., 2020). Di antara berbagai faktor tersebut, konsumsi natrium yang berlebihan merupakan salah satu determinan paling penting yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Asupan natrium yang tinggi menyebabkan retensi cairan, peningkatan volume plasma, peningkatan curah jantung, aktivasi sistem renin-angiotensin-aldosteron, serta peningkatan resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah meningkat secara bertahap (He & MacGregor, 2020; Mancía et al., 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan konsumsi natrium kurang dari 2.000 mg per hari atau setara dengan konsumsi garam kurang dari 5 gram per hari untuk menurunkan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular (WHO, 2023). Namun demikian, sebagian besar populasi dunia masih mengonsumsi natrium jauh melebihi batas yang direkomendasikan. WHO memperkirakan konsumsi natrium yang berlebihan menyebabkan sekitar 1,9 juta kematian setiap tahun akibat penyakit kardiovaskular sehingga pengurangan konsumsi garam ditetapkan sebagai salah satu intervensi *Best Buy* dalam pengendalian penyakit tidak menular (WHO, 2023).

Kondisi tersebut juga terjadi di Indonesia. Pola konsumsi masyarakat yang semakin bergantung pada makanan olahan, makanan cepat saji, makanan instan, bumbu penyedap, saus, kecap, serta makanan kemasan menyebabkan asupan natrium harian menjadi lebih tinggi tanpa disadari. Selain itu, rendahnya kemampuan masyarakat dalam membaca label informasi nilai gizi menyebabkan masyarakat sulit memperkirakan jumlah natrium yang dikonsumsi setiap hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa konsumsi makanan asin, mi instan, makanan olahan, dan makanan tinggi lemak berhubungan secara signifikan dengan meningkatnya kejadian hipertensi pada masyarakat Indonesia (Yanti et al., 2025).

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa pengurangan konsumsi garam merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang paling efektif dalam pengendalian hipertensi. Meta-analisis yang dilakukan oleh He dan MacGregor (2020) menunjukkan bahwa penurunan konsumsi garam secara konsisten mampu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada individu normotensi maupun hipertensi. Bahkan, pengurangan konsumsi garam sekitar 1 gram per hari dapat memberikan penurunan tekanan darah sistolik sekitar 1 mmHg pada populasi umum dan lebih besar pada penderita hipertensi (He & MacGregor, 2020). Oleh karena itu, pedoman European Society of Hypertension (ESH) tahun 2023 menempatkan pembatasan konsumsi garam sebagai salah satu rekomendasi utama dalam modifikasi gaya hidup penderita hipertensi (Mancía et al., 2023).

Kelurahan Duri Pulo merupakan salah satu wilayah padat penduduk di Kecamatan Gambir, Jakarta Pusat, yang menghadapi beban penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Berdasarkan data dari fasilitas pelayanan kesehatan setempat, hipertensi termasuk dalam sepuluh besar penyakit yang paling banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia di RW 07. Hasil pengkajian lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat belum mengetahui batas konsumsi garam harian yang direkomendasikan, belum mampu menggunakan takaran garam secara tepat saat memasak, serta belum memahami cara membaca kandungan natrium pada label pangan kemasan. Rendahnya pengetahuan tersebut berpotensi menyebabkan konsumsi natrium yang berlebihan sehingga meningkatkan risiko hipertensi dan komplikasi penyakit kardiovaskular (WHO, 2023; Mancia et al., 2023).

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap pencegahan hipertensi. Edukasi mengenai penggunaan garam yang tepat, pengenalan sumber natrium tersembunyi, serta pelatihan membaca label pangan terbukti mampu meningkatkan kepatuhan masyarakat terhadap diet rendah garam dan membantu pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan (He & MacGregor, 2020; WHO, 2023). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui edukasi penggunaan garam makan yang tepat kepada warga RW 07 Kelurahan Duri Pulo, Jakarta Pusat, sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi berbasis komunitas sehingga diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat, mendorong perubahan perilaku konsumsi garam yang lebih sehat, dan pada akhirnya menurunkan risiko hipertensi serta komplikasinya.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah RW 07 Kelurahan Duri Pulo, Jakarta Pusat pada tanggal 15 Mei 2026. Sasaran kegiatan adalah warga setempat dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang, dengan prioritas pada warga yang telah terdiagnosis hipertensi, warga usia dewasa dan lansia yang berisiko tinggi, serta kader kesehatan yang dapat menjadi agen perubahan di lingkungan sekitar. Tim pelaksana terdiri dari dosen dan mahasiswa STIKes RS Husada Jakarta yang berperan sebagai penanggung jawab, moderator, narasumber, dan observer.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui dua metode utama. Pertama, penyuluhan kesehatan (health education) untuk meningkatkan pengetahuan warga mengenai pengertian hipertensi, hubungan konsumsi natrium dengan tekanan darah, rekomendasi asupan garam harian menurut WHO, serta bahaya konsumsi garam berlebihan. Kedua, demonstrasi penggunaan garam yang tepat secara terstruktur yang meliputi: (1) cara mengukur takaran garam harian menggunakan sendok takar dengan peragaan langsung; (2) cara membaca dan menginterpretasikan label kandungan natrium pada produk makanan kemasan; dan (3) pengenalan alternatif bumbu dan rempah alami rendah natrium sebagai pengganti garam yang dapat mempertahankan cita rasa masakan tanpa meningkatkan tekanan darah.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan (10 soal pilihan ganda), lembar observasi keterampilan penggunaan garam yang tepat (checklist 10 item), dan lembar observasi keaktifan peserta dengan skala Likert 1–5 pada 5 aspek. Keberhasilan kegiatan ditetapkan apabila terjadi peningkatan nilai rata-rata post-test minimal $\geq 20\%$ dibandingkan pre-test, minimal 75% peserta menunjukkan peningkatan skor pengetahuan individu, dan peserta mampu mendemonstrasikan cara mengukur takaran garam serta membaca label natrium dengan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Pelaksanaan Edukasi Penggunaan Garam yang Tepat

Kegiatan edukasi penggunaan garam yang tepat dilaksanakan dengan melibatkan 30 warga RW 07 Kelurahan Duri Pulo, Jakarta Pusat. Kegiatan berlangsung dalam durasi total 120 menit yang terbagi atas pendahuluan dan pre-test (20 menit), penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan garam (40 menit), demonstrasi

penggunaan garam yang tepat termasuk pembacaan label dan pengenalan bumbu alternatif (40 menit), serta penutupan termasuk post-test dan evaluasi (20 menit). Peralatan yang digunakan meliputi leaflet edukasi, sendok takar garam, timbangan makanan, sampel produk makanan kemasan, dan sampel rempah alternatif. Seluruh tahapan pelaksanaan berjalan sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan

2. Hasil Evaluasi Pengetahuan (Pre-Test dan Post-Test)

Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pre-test dan post-test dengan 10 soal pilihan ganda mengenai hipertensi dan penggunaan garam yang tepat. Hasil evaluasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Peserta (n=30)

Indikator Pengetahuan	Pre Test %	Post Test %	Peningkatan %
Pengertian hipertensi dan batasan tekanan darah normal	76.7	100	+23.3
Batasan konsumsi garam harian menurut WHO	46.7	96.7	+50.0
Hubungan natrium berlebih dengan tekanan darah	53.3	100	+46.7
Cara mengukur tekanan darah harian	30.0	93.3	+63.3
Pembacaan label natrium pada produk kemasan	23.3	90.0	+66.7
Rata-Rata Keseluruhan	46.0	96.0	+50.0

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar 50,0% dari pre-test (46,0%) ke post-test (96,0%), melampaui kriteria keberhasilan yang ditetapkan yaitu minimal $\geq 20\%$. Peningkatan terbesar terjadi pada aspek pembacaan label natrium pada produk kemasan (+66,7%) dan cara mengukur takaran garam harian (+63,3%), yang sebelumnya merupakan pengetahuan baru bagi sebagian besar peserta. Seluruh 30 peserta (100%) menunjukkan peningkatan skor pengetahuan individu, melampaui target minimal 75%.

3. Hasil Evaluasi Keterampilan dan Keaktifan Peserta

Tabel 2. Hasil Observasi Keaktifan Peserta Edukasi Penggunaan Garam (n=30)

Aspek Keaktifan	Skor Rata-Rata	Kategori
Keseriusan mengikuti penyuluhan dan demonstrasi	4.6	Sangat Baik
Kerjasama dan semangat antar kelompok	4.5	Sangat Baik
Inisiatif dalam mempraktikkan pengukuran garam dan pembacaan label	4.3	Sangat Baik
Keterlibatan dalam sesi diskusi dan tanya jawab	4.4	Sangat Baik
Keaktifan dan partisipasi aktif seluruh sesi	4.7	Sangat Baik
Rata-rata keseluruhan	4.5	Sangat Baik

Pembahasan

Keberhasilan edukasi penggunaan garam yang tepat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan warga RW 07 Kelurahan Duri Pulo sejalan dengan berbagai penelitian yang membuktikan efektivitas intervensi edukasi gizi berbasis komunitas. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 50,0% dari pre-test (46,0%) ke post-test (96,0%) menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang menggabungkan ceramah, demonstrasi langsung, dan diskusi interaktif mampu menghasilkan perubahan pengetahuan yang signifikan dalam waktu singkat. He et al. (2013) menyatakan bahwa penurunan konsumsi garam merupakan salah satu strategi paling efektif dan hemat biaya dalam pencegahan penyakit kardiovaskular pada populasi, dan edukasi berbasis komunitas menjadi salah satu jalan utama untuk mendorong perubahan tersebut.

Peningkatan pengetahuan terbesar terjadi pada aspek cara mengukur takaran garam harian (+63,3%) dan pembacaan label kandungan natrium pada produk kemasan (+66,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan, kedua keterampilan tersebut merupakan pengetahuan yang benar-benar baru bagi sebagian besar peserta. Kondisi ini sejalan dengan laporan WHO (2020) yang menyatakan bahwa rendahnya literasi label pangan merupakan hambatan utama dalam pengendalian asupan natrium di negara berkembang, termasuk Indonesia. Masyarakat umumnya mengetahui bahwa garam berlebihan berbahaya, namun tidak memiliki kemampuan praktis untuk mengukur dan membatasi konsumsinya secara konkret. Demonstrasi langsung menggunakan sendok takar, timbangan makanan, dan contoh produk kemasan terbukti efektif dalam menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teoritis dan keterampilan praktis tersebut.

Aspek pengetahuan mengenai batas konsumsi garam harian menurut WHO juga mengalami peningkatan yang signifikan (+50,0%), dari 46,7% pada pre-test menjadi 96,7% pada post-test. Hal ini penting karena pemahaman tentang batas aman konsumsi garam merupakan dasar kognitif yang diperlukan sebelum seseorang dapat termotivasi untuk mengubah perilaku makannya. Kemenkes RI (2019) menyatakan bahwa salah satu penyebab tingginya konsumsi garam di masyarakat Indonesia adalah kurangnya pengetahuan mengenai rekomendasi asupan natrium harian yang aman, sehingga intervensi edukasi yang menyampaikan informasi ini secara eksplisit dan mudah dipahami memiliki nilai strategis yang besar dalam upaya pengendalian hipertensi berbasis populasi.

Pengenalan bumbu dan rempah alami sebagai alternatif pengganti sebagian garam dalam masakan mendapat respons positif dari peserta. Penggunaan bahan-bahan seperti bawang putih, jahe, kunyit, dan lemon merupakan pendekatan yang relevan secara budaya dan mudah diterapkan dalam konteks kuliner lokal masyarakat Jakarta. Strategi substitusi bumbu ini tidak hanya berfungsi menurunkan asupan natrium, tetapi juga memberikan manfaat tambahan berupa kandungan antioksidan dan senyawa bioaktif yang memiliki efek kardioprotektif. Bawang putih misalnya, telah terbukti secara ilmiah memiliki efek antihipertensi melalui mekanisme vasodilatasi dan penghambatan enzim pengubah angiotensin (Ried et al., 2016). WHO (2020) sendiri merekomendasikan penggunaan herbal dan rempah alami sebagai bagian dari diet rendah natrium yang berkelanjutan dan tidak mengorbankan cita rasa, sehingga pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi internasional sekaligus adaptif terhadap kebiasaan lokal.

Skor rata-rata keaktifan peserta sebesar 4,5 dari skala 5 (kategori sangat baik) menunjukkan tingkat antusiasme dan partisipasi yang konsisten sepanjang kegiatan. Aspek kehadiran dan partisipasi aktif seluruh sesi memperoleh skor tertinggi (4,7), yang mengindikasikan bahwa seluruh peserta hadir dan terlibat dari awal hingga akhir kegiatan tanpa ada yang meninggalkan tempat. Tingginya antusiasme ini tidak terlepas dari relevansi topik yang disampaikan dengan kondisi kesehatan nyata yang dialami peserta sehari-hari. Sebagian besar peserta merupakan penderita atau anggota keluarga penderita hipertensi, sehingga informasi mengenai penggunaan garam yang tepat dirasakan langsung manfaatnya bagi kehidupan mereka. Hal ini sejalan dengan teori Health Belief Model yang menyatakan bahwa persepsi individu terhadap keparahan penyakit, kerentanan diri, dan

manfaat tindakan pencegahan merupakan faktor utama yang mendorong partisipasi aktif dalam program kesehatan (Glanz et al., 2015).

Keterlibatan aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab (skor 4,4) juga mencerminkan keberhasilan pendekatan pembelajaran dua arah yang diterapkan dalam kegiatan ini. Peserta tidak hanya menjadi penerima informasi secara pasif, tetapi juga berbagi pengalaman mengenai kebiasaan makan sehari-hari, mengajukan pertanyaan kritis mengenai produk makanan tertentu, dan mendiskusikan tantangan praktis dalam mengurangi konsumsi garam di rumah. Proses pembelajaran partisipatif ini sejalan dengan prinsip pendidikan orang dewasa (andragogi) yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif dan relevansi materi dengan pengalaman hidup peserta dalam menciptakan pembelajaran yang bermakna dan bertahan lama (Knowles et al., 2015).

Inisiatif peserta dalam mempraktikkan pengukuran garam dan pembacaan label (skor 4,3) menunjukkan bahwa demonstrasi langsung berhasil mendorong keterlibatan motorik dan kognitif secara bersamaan. Meskipun sebagian peserta awalnya memerlukan bimbingan lebih intensif dari fasilitator dalam membaca label natrium yang menggunakan satuan miligram, sebagian besar menunjukkan kemandirian yang meningkat seiring berjalannya sesi. Gillespie et al. (2015) menegaskan bahwa intervensi berbasis demonstrasi dan pendidikan keterampilan secara langsung lebih efektif dalam mengubah perilaku makan dibandingkan penyuluhan verbal semata, karena melibatkan lebih banyak modalitas belajar dan menciptakan pengalaman yang lebih konkret dan mudah diingat.

Dari perspektif keperawatan komunitas, kegiatan ini memperkuat peran perawat sebagai edukator dan konselor gizi dalam tatanan komunitas. Intervensi keperawatan berbasis komunitas yang berfokus pada modifikasi perilaku makan merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang paling cost-effective dalam pengendalian hipertensi jangka panjang, mengingat hipertensi yang tidak terkontrol akan mengakibatkan komplikasi serius yang membutuhkan biaya pelayanan kesehatan yang jauh lebih besar (Stanhope & Lancaster, 2020). Pelibatan kader kesehatan sebagai peserta sekaligus calon agen perubahan di lingkungannya menjadi nilai tambah penting dalam kegiatan ini, karena kader yang terlatih dapat meneruskan pesan edukasi kepada warga lain secara berkesinambungan dan dalam bahasa yang lebih mudah dipahami oleh komunitas.

Perlu diakui bahwa kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, evaluasi difokuskan pada peningkatan pengetahuan jangka pendek melalui pre-post test dan observasi perilaku selama kegiatan, sehingga belum dapat mengukur perubahan perilaku konsumsi garam yang sesungguhnya dalam kehidupan sehari-hari pasca-kegiatan. Kedua, kegiatan dilaksanakan dalam satu sesi, sehingga pemantauan keberlanjutan penerapan pengetahuan yang telah diperoleh belum dapat dilakukan. Ketiga, pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi jangka panjang belum dilakukan, sehingga dampak langsung edukasi terhadap penurunan tekanan darah secara klinis belum dapat dikuantifikasi. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau kuasi-eksperimental, disertai pengukuran tekanan darah berkala dan pemantauan perilaku konsumsi garam melalui food recall 24 jam, diperlukan untuk mengukur efektivitas intervensi ini secara komprehensif.

KESIMPULAN

Implementasi edukasi penggunaan garam makan yang tepat di RW 07 Kelurahan Duri Pulo, Jakarta Pusat berhasil dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pengetahuan dan keterampilan warga dalam mengelola hipertensi melalui modifikasi pola makan. Terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 50,0% dari pre-test ke post-test, melampaui target minimal yang ditetapkan. Seluruh 30 peserta (100%) menunjukkan peningkatan skor pengetahuan individu, dengan antusiasme dan partisipasi aktif yang sangat baik (skor rata-rata 4,5 dari skala 5).

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan kepada pengurus RW 07 Kelurahan Duri Pulo untuk menjadikan edukasi penggunaan garam yang tepat sebagai program rutin warga yang dikoordinasikan oleh kader kesehatan setempat. Koordinasi dengan Puskesmas Kelurahan Duri Pulo perlu diperkuat untuk mengintegrasikan program ini ke dalam kegiatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) yang sudah berjalan. Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat memperluas kolaborasi pengabdian masyarakat yang berfokus pada intervensi promotif dan

preventif hipertensi di berbagai wilayah. Penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal diperlukan untuk mengukur keberhasilan perubahan perilaku konsumsi garam dan dampaknya terhadap penurunan tekanan darah secara jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada Jakarta yang telah memberikan dukungan akademik dan pendanaan melalui anggaran pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengurus RW 07 Kelurahan Duri Pulo, Jakarta Pusat, yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini, serta kepada seluruh kader kesehatan dan warga yang telah berpartisipasi dengan antusias dalam kegiatan edukasi penggunaan garam yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Gillespie, C., Kuklina, E. V., Briss, P. A., Blair, N. A., & Hong, Y. (2015). Vital signs: Prevalence, treatment, and control of hypertension. *MMWR: Morbidity and Mortality Weekly Report*, 60(4), 103–108.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- He, F. J., Li, J., & MacGregor, G. A. (2013). Effect of longer-term modest salt reduction on blood pressure. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4), CD004937.
- He, F. J., & MacGregor, G. A. (2020). Reducing population salt intake worldwide: From evidence to implementation. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(6), 656–662.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development* (8th ed.). Routledge.
- Mancia, G., Kreutz, R., Brunström, M., et al. (2023). 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *Journal of Hypertension*, 41(12), 1874–2071.
- Nugroho, W. (2018). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik* (3rd ed.). EGC.
- Ried, K., Toben, C., & Fakler, P. (2016). Effect of garlic on serum lipids: An updated meta-analysis. *Nutrition Reviews*, 71(5), 282–299.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2020). *Public Health Nursing: Population-Centered Health Care in the Community* (10th ed.). Elsevier.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., et al. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357.
- World Health Organization. (2020). *Sodium intake for adults and children*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension: Key facts*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Guideline for sodium intake and sodium reduction*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *Hypertension*. World Health Organization.
- Yanti, C. A., et al. (2025). The impact of dietary consumption on hypertension in Indonesia: An analysis of the 2023 Indonesian Health Survey. *Journal of Education and Health Promotion*.