

Peningkatan perilaku pengendalian konsumsi garam remaja melalui *monitoring* kartu kendali pada program KALIPURO CERAH

Indah Lestari, Jhonatan Rameldo Hutasoit, Ayik Mirayanti Mandagi

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Indonesia.

Penulis korespondensi : Ayik Mirayanti Mandagi

E-mail : ayikm@fkm.unair.ac.id

Diterima: 15 Mei 2026 | Direvisi: 21 Juni 2026 | Disetujui: 22 Juni 2026 | Online: 30 Juni 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, termasuk konsumsi garam berlebih. Hasil identifikasi awal pada siswa anggota Palang Merah Remaja (PMR) SMPN 02 Kalipuro menunjukkan perlunya peningkatan pemahaman mengenai hipertensi serta pemantauan perilaku konsumsi garam sebagai upaya pencegahan sejak dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi mengenai hipertensi dan konsumsi garam serta memantau perilaku konsumsi garam harian melalui instrumen Kartu Kendali dalam program KALIPURO CERAH (Cerdas Remaja Lawan Hipertensi). Kegiatan dilaksanakan di SMPN 02 Kalipuro, Kecamatan Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi selama empat minggu pada Januari hingga Februari 2026, dengan melibatkan 31 siswa Palang Merah Remaja (PMR) kelas VII dan VIII. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan deskriptif evaluatif berbasis *self-monitoring* yang terdiri atas tahap persiapan, edukasi, *monitoring* Kartu Kendali, dan evaluasi. Edukasi diberikan pada minggu pertama, sedangkan *monitoring* dilakukan selama tiga minggu berikutnya. Instrumen yang digunakan berupa kartu *monitoring* mandiri yang diisi peserta dan kartu *monitoring* eksternal yang diisi oleh tim PKL. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu mengisi Kartu Kendali secara mandiri setelah diberikan edukasi dan simulasi pengisian. Rekapitulasi hasil *monitoring* menunjukkan bahwa 45,16% peserta berada pada kategori baik, 16,13% kategori cukup, dan 38,71% kategori kurang dalam pemantauan konsumsi garam. Selain itu, hasil pemantauan menunjukkan adanya perubahan pola konsumsi makanan tinggi garam pada sebagian peserta selama periode *monitoring*. Kegiatan ini menunjukkan bahwa Kartu Kendali dapat digunakan sebagai media *self-monitoring* untuk memantau perilaku konsumsi garam remaja di lingkungan sekolah. g

Kata kunci: hipertensi; kartu kendali; konsumsi garam; pemantauan mandiri; remaja

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases whose prevalence continues to increase and is influenced by various risk factors, including excessive salt consumption. Preliminary identification among members of the Youth Red Cross (PMR) at SMPN 02 Kalipuro indicated the need to improve students' understanding of hypertension and to monitor salt consumption behavior as an early preventive effort. This community service activity was conducted as part of a Field Practice Program (PKL) and aimed to provide education on hypertension and salt consumption while monitoring daily salt intake behavior using the Kartu Kendali instrument within the KALIPURO CERAH (Smart Adolescents Against Hypertension) program. The activity was carried out at SMPN 02 Kalipuro, Kalipuro District, Banyuwangi Regency, over a four-week period from January to February 2026 and involved 31 PMR students from grades VII and VIII. A descriptive evaluative approach based on self-monitoring was employed, consisting of preparation, educational sessions, Kartu Kendali monitoring,

and evaluation stages. Education was provided during the first week, followed by a three-week monitoring period. The instruments used included a self-monitoring card completed by participants and an external monitoring card completed by the PKL team. The results showed that all participants were able to complete the Kartu Kendali independently after receiving education and completion guidance. Monitoring results indicated that 45.16% of participants were categorized as good, 16.13% as moderate, and 38.71% as poor in terms of salt consumption monitoring. In addition, monitoring records demonstrated changes in high-salt food consumption patterns among some participants during the observation period. These findings indicate that the Kartu Kendali can be used as a self-monitoring tool to monitor adolescents' salt consumption behavior in the school setting.

Keywords: hypertension; control card; salt consumption; self-monitoring; youth

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi beban kesehatan global paling signifikan. Berdasarkan laporan yang mengacu pada data WHO, sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi, dan lebih dari dua pertiganya tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Rosand, 2025). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1% berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menjadikannya salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas (KEMENTERIAN, 2018). Lebih mengkhawatirkan, hipertensi kini mulai menyasar kelompok usia remaja, tidak lagi menjadi masalah eksklusif orang dewasa (Kurnianto et al., 2020). Meskipun hipertensi lebih banyak dikaitkan dengan usia dewasa dan lansia, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa faktor risiko hipertensi telah dapat diidentifikasi sejak masa remaja. Kebiasaan makan tidak sehat, termasuk konsumsi makanan tinggi natrium atau garam, mulai terbentuk pada usia sekolah dan cenderung menetap hingga dewasa (Leyvraz et al., 2018). Remaja yang terbiasa mengonsumsi makanan kemasan, jajanan tinggi garam, serta makanan olahan berisiko mengalami peningkatan tekanan darah secara bertahap (Shaumi & Achmad, 2019). Oleh karena itu, intervensi edukasi dan pemantauan perilaku konsumsi garam pada kelompok usia remaja dinilai sangat strategis dalam upaya pencegahan hipertensi jangka panjang.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menetapkan batas konsumsi garam harian sebesar 5 gram per orang per hari atau setara dengan satu sendok teh (Halim, 2025). Namun, survei konsumsi pangan nasional menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi garam masyarakat Indonesia masih jauh melampaui batas tersebut, terutama pada kelompok usia muda yang banyak mengonsumsi makanan olahan dan jajanan (Halim, 2025). Tingginya konsumsi garam ini secara langsung berkorelasi dengan peningkatan tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular di masa mendatang (Baharudin et al., 2021). Kecamatan Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi memiliki karakteristik masyarakat yang akrab dengan makanan berbasis olahan laut tinggi garam seperti petis, terasi, dan ikan asin sebagai bagian dari pola makan sehari-hari. Kondisi ini berkontribusi pada tingginya asupan natrium di kalangan remaja di wilayah tersebut. Sekolah merupakan lingkungan yang strategis dalam pelaksanaan program promosi kesehatan berbasis komunitas. Remaja pada jenjang sekolah menengah pertama berada pada fase perkembangan yang memungkinkan mereka menerima informasi kesehatan secara lebih kritis serta mulai membentuk kebiasaan hidup sehat secara mandiri. Pendekatan *self-monitoring* melalui pencatatan konsumsi pangan harian (*food diary*) terbukti mampu meningkatkan kesadaran remaja terhadap kebiasaan makan mereka dan berpotensi mendorong pilihan makanan yang lebih sehat (Caon et al., 2022). Selain itu, *self-monitoring* diidentifikasi sebagai komponen penting dalam mendukung perubahan perilaku pada kelompok usia muda dalam konteks program kesehatan berbasis sekolah (McLoughlin et al., 2019).

Siswa Palang Merah Remaja (PMR) dipilih sebagai sasaran program karena secara alami memiliki kepedulian terhadap isu kesehatan dan berpotensi menjadi agen perubahan (*peer educator*) di lingkungan sekolah maupun keluarga (Kurniawati et al., 2020). Berdasarkan pertimbangan tersebut,

Peningkatan perilaku pengendalian konsumsi garam remaja melalui *monitoring* kartu kendali pada program KALIPURO CERAH

program KALIPURO CERAH (Cerdas Remaja Lawan Hipertensi) dirancang sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka Praktik Kerja Lapangan (PKL) yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa PMR kelas 7 dan 8 mengenai hipertensi dan bahaya konsumsi garam berlebih, sekaligus memantau kecenderungan pola konsumsi garam harian siswa PMR melalui instrumen Kartu Kendali di SMPN 02 Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi.

METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka Praktik Kerja Lapangan (PKL) yang dilaksanakan di SMPN 02 Kalipuro, Kecamatan Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi, selama kurang lebih empat minggu pada bulan Januari hingga Februari 2026. Minggu pertama difokuskan pada sesi edukasi mengenai hipertensi dan konsumsi garam, sedangkan tiga minggu berikutnya digunakan untuk pelaksanaan monitoring Kartu Kendali secara mandiri oleh siswa. Kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif evaluatif berbasis *self-monitoring* yang bertujuan menggambarkan pola konsumsi garam harian siswa selama program berlangsung melalui pencatatan terstruktur menggunakan Kartu Kendali. Pendekatan *self-monitoring* dipilih karena dapat meningkatkan kesadaran dan kontrol perilaku kesehatan siswa melalui pencatatan konsumsi harian secara mandiri. Sasaran kegiatan adalah 31 siswa anggota Palang Merah Remaja (PMR) kelas 7 dan 8 yang dipilih secara purposif berdasarkan pertimbangan bahwa siswa PMR memiliki kepedulian terhadap kesehatan dan berpotensi menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah (Kurniawati et al., 2020).

Instrumen pengumpulan data yang digunakan terdiri atas dua jenis Kartu Kendali Monitoring. Pertama, kartu monitoring mandiri (*self-monitoring card*) yang diisi langsung oleh siswa setiap hari sebagai alat pencatatan perilaku konsumsi garam harian. Kartu ini memuat lima kolom, yaitu: (1) hari/tanggal konsumsi, (2) makanan atau minuman yang dikonsumsi, (3) penilaian apakah makanan tersebut termasuk tinggi garam (Ya/Tidak), (4) waktu konsumsi (Pagi/Siang/Sore), dan (5) catatan sumber makanan (di rumah/jajan/di kantin). Kedua, kartu monitoring eksternal yang diisi oleh tim PKL berdasarkan rekap buku monitoring yang dikumpulkan siswa setiap akhir minggu, berfungsi sebagai instrumen pemantauan dan dokumentasi data untuk keperluan analisis dan pelaporan. Hasil penilaian dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase untuk menggambarkan kecenderungan pola konsumsi garam siswa selama periode monitoring berlangsung. Metode pelaksanaan kegiatan disusun melalui empat tahap yang berurutan dan saling berkesinambungan. Alur pelaksanaan kegiatan disajikan pada Gambar 1, sedangkan uraian rinci mengenai setiap tahapan kegiatan ditampilkan dalam Tabel 1.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan KALIPURO CERAH

Tabel 1. Uraian Tahapan Pelaksanaan Kegiatan KALIPURO CERAH

No	Tahap kegiatan	Deskripsi Kegiatan
1	Persiapan	Tahap persiapan diawali dengan proses pengurusan izin kegiatan kepada pihak SMPN 02 Kalipuro serta koordinasi teknis mengenai jadwal pelaksanaan, ruangan, dan sasaran peserta bersama pihak sekolah.

Peningkatan perilaku pengendalian konsumsi garam remaja melalui *monitoring* kartu kendali pada program KALIPURO CERAH

No	Tahap kegiatan	Deskripsi Kegiatan
2	Pelaksanaan Edukasi	Selanjutnya, tim PKL menyusun materi edukasi mengenai hipertensi dan konsumsi garam dalam bentuk tayangan presentasi (PPT) yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa SMP. Pada tahap ini juga dilakukan perancangan dan penyusunan Buku Monitoring Kartu Kendali Konsumsi Garam serta Modul Pembelajaran yang akan digunakan sebagai panduan bagi siswa selama mengikuti program. Edukasi dilaksanakan melalui penyampaian materi menggunakan media presentasi (PPT) yang membahas pengertian hipertensi, faktor risiko, dampak kesehatan, serta peran konsumsi garam berlebih dalam meningkatkan tekanan darah. Materi juga mencakup batas konsumsi garam harian yang direkomendasikan sesuai pedoman Kemenkes RI. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui sesi tanya jawab untuk mendorong keterlibatan aktif siswa. Setelah sesi edukasi, siswa diberikan Buku Monitoring dan Modul Pembelajaran beserta penjelasan teknis cara pengisian Kartu Kendali secara mandiri setiap hari.
3	Monitoring Kartu Kendali	Setiap siswa mengisi Kartu Kendali Konsumsi Garam yang terdapat di dalam Buku Monitoring setiap hari. Kartu Kendali memuat kolom: (1) Hari/tanggal konsumsi, (2) Makanan/minuman yang dikonsumsi, (3) Termasuk tinggi garam (Ya/Tidak), (4) Waktu konsumsi (Pagi/Siang/Sore), dan (5) Catatan sumber makanan (di rumah/jajan/di kantin). Rekap buku monitoring dilakukan setiap minggu oleh tim PKL untuk memantau kepatuhan pengisian dan mengidentifikasi perubahan pola konsumsi garam siswa dari waktu ke waktu.
4	Evaluasi	Evaluasi dilaksanakan di akhir program dengan menilai tingkat kelengkapan dan kepatuhan pengisian Buku Monitoring selama empat minggu. Tim PKL menganalisis data kartu kendali secara deskriptif untuk mengidentifikasi perubahan pola konsumsi garam siswa, termasuk menilai siswa yang mengalami perubahan dari pola konsumsi kurang baik (banyak mengonsumsi makanan tinggi garam) menjadi lebih baik (lebih selektif dalam memilih makanan). Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar penyusunan rekomendasi pengembangan program selanjutnya.

Desain Kartu Kendali Konsumsi Garam

Program KALIPURO CERAH menggunakan Kartu Kendali Konsumsi Garam sebagai media self-monitoring untuk membantu siswa mencatat konsumsi makanan dan minuman harian selama periode monitoring. Kartu Kendali disusun dalam bentuk buku monitoring sederhana dengan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa SMP. Setiap siswa menerima satu buku monitoring yang digunakan untuk mencatat jenis makanan atau minuman yang dikonsumsi, waktu konsumsi, serta identifikasi makanan yang termasuk tinggi garam berdasarkan panduan yang tersedia pada modul pembelajaran.

Peningkatan perilaku pengendalian konsumsi garam remaja melalui *monitoring* kartu kendali pada program KALIPURO CERAH

Pengisian Kartu Kendali dilakukan secara mandiri setiap hari selama tiga minggu periode monitoring. Data yang terkumpul kemudian direkap oleh tim pelaksana untuk menggambarkan kepatuhan pengisian kartu serta kecenderungan konsumsi makanan tinggi garam selama program berlangsung. Hasil monitoring selanjutnya disajikan secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Minggu pertama difokuskan pada sesi edukasi mengenai hipertensi dan konsumsi garam, sedangkan tiga minggu berikutnya digunakan untuk pelaksanaan monitoring Kartu Kendali secara mandiri oleh siswa. Tahap persiapan dilaksanakan sebelum program edukasi dimulai, berfokus pada koordinasi administratif dan penyiapan seluruh instrumen yang diperlukan. Tim PKL mengurus perizinan kepada pihak SMPN 02 Kalipuro dan melakukan koordinasi teknis bersama pihak sekolah untuk menentukan jadwal pelaksanaan, peserta, serta ruangan yang akan digunakan. Koordinasi ini penting untuk memastikan kesiapan dan dukungan penuh dari pihak sekolah sebagai mitra pelaksana kegiatan (Lisa et al., 2025).

Pada tahap ini, tim PKL juga menyusun seluruh instrumen yang dibutuhkan, meliputi materi edukasi dalam bentuk presentasi (PPT), Buku Monitoring Kartu Kendali Konsumsi Garam, serta Modul Pembelajaran sebagai panduan bagi siswa dalam memahami konsep dasar makanan tinggi garam. Penyusunan instrumen ini dilakukan dengan mempertimbangkan kemampuan kognitif dan bahasa siswa SMP agar materi dapat dipahami secara optimal (Fajarini Kardi et al., 2022).

Sesi edukasi dilaksanakan dengan diikuti oleh seluruh 31 siswa PMR peserta program. Materi disampaikan menggunakan media presentasi (PPT) yang membahas pengertian hipertensi, faktor-faktor risiko, dan dampaknya terhadap kesehatan, dengan penekanan khusus pada hubungan antara konsumsi garam berlebih dan peningkatan tekanan darah. Batasan konsumsi garam harian yang direkomendasikan Kemenkes RI sebesar 5 gram per hari turut disampaikan sebagai acuan praktis bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari (Halim, 2025). Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan mengajak siswa berdiskusi dan mengajukan pertanyaan terkait kebiasaan makan mereka sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan edukasi mengenai hipertensi dan konsumsi rendah garam pada siswa PMR disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan Sesi Edukasi Hipertensi dan Konsumsi Rendah Garam

Setelah sesi pemaparan materi selesai, siswa diberikan Buku Monitoring dan Modul Pembelajaran beserta penjelasan teknis cara pengisian Kartu Kendali. Seluruh siswa mampu mengisi Kartu Kendali secara mandiri setelah diberikan simulasi pengisian. Pendekatan ceramah yang dipadukan dengan diskusi interaktif ini selaras dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa kombinasi metode tersebut efektif dalam meningkatkan pemahaman konsep pada siswa jenjang dasar dan menengah (Efridawati & Kurniawati, n.d.)

Fase Monitoring Kartu Kendali Konsumsi Garam merupakan komponen inti dalam program KALIPURO CERAH. Pendekatan *self-monitoring* tidak hanya berfungsi sebagai alat pengumpulan data, tetapi juga sebagai bentuk intervensi perilaku. Proses pencatatan yang dilakukan secara konsisten dapat

Peningkatan perilaku pengendalian konsumsi garam remaja melalui *monitoring* kartu kendali pada program KALIPURO CERAH

meningkatkan kesadaran siswa terhadap pilihan makanan yang dikonsumsi. Mekanisme ini dikenal sebagai *reactivity of self-monitoring*, yakni kesadaran bahwa perilaku sedang dipantau mendorong individu untuk mengubah perilakunya ke arah yang lebih positif (Wiriyatanakorn et al., 2021). Pencatatan konsumsi harian juga memungkinkan siswa melakukan refleksi terhadap kebiasaan makan mereka, sehingga berpotensi meningkatkan *self-awareness* dalam memilih makanan mekanisme inilah yang mendasari mengapa pendekatan *self-monitoring* dapat berjalan efektif sebagai strategi promosi kesehatan berbasis perilaku. Monitoring pengisian Buku Kartu Kendali dilakukan secara berkala selama periode pelaksanaan program guna memastikan kepatuhan siswa dalam melakukan pencatatan konsumsi harian, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Monitoring Pengisian Buku Kartu Kendali KALIPURO CERAH

Buku monitoring dikumpulkan setiap akhir minggu untuk direkapitulasi dan dianalisis oleh tim PKL sebagai dasar pemantauan perkembangan pola konsumsi garam siswa, kemudian dikembalikan kepada siswa agar pengisian dapat berlanjut. Setiap entri memuat lima informasi utama sebagaimana tercantum dalam Tabel 2, yaitu hari dan tanggal konsumsi, nama makanan atau minuman yang dikonsumsi, penilaian apakah makanan tersebut termasuk tinggi garam, waktu konsumsi, serta sumber perolehan makanan. Rekap mingguan ini sekaligus menjadi bahan umpan balik yang disampaikan kepada siswa sebagai bahan refleksi sebelum melanjutkan pengisian pada periode berikutnya.

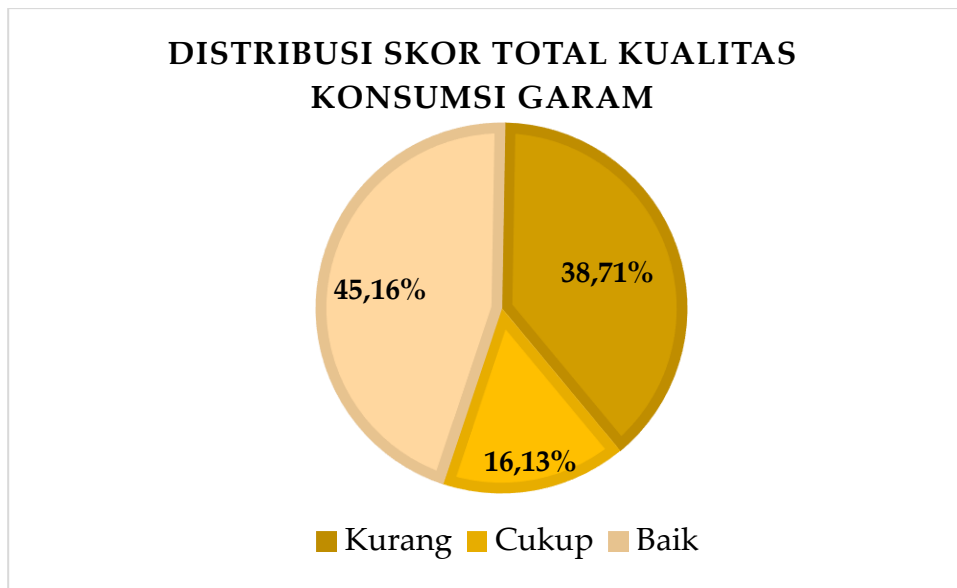
Evaluasi distribusi kualitas konsumsi garam peserta dilakukan pada akhir periode monitoring melalui rekapitulasi data skor total dari seluruh Kartu Kendali yang terkumpul. Berdasarkan akumulasi skor kepatuhan pengisian kartu dan kecenderungan konsumsi makanan tinggi garam selama tiga minggu periode monitoring, diperoleh distribusi kualitas sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 2. Hasil Monitoring Kepatuhan Pengisian Kartu Kendali dan Konsumsi Makanan Tinggi Garam

Kategori	Rentang skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	3-4	12	38,71
Cukup	5-6	5	16,13
Baik	7-9	14	45,16

Secara keseluruhan, 45,16% siswa (14 siswa) berada dalam kategori Baik (skor 7–9), 16,13% (5 siswa) dalam kategori Cukup (skor 5–6), dan 38,71% (12 siswa) dalam kategori Kurang (skor 3–4). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa hampir separuh peserta memiliki kepatuhan pengisian kartu kendali yang baik disertai kecenderungan pola konsumsi yang lebih sehat selama monitoring berlangsung. Hasil rekapitulasi menunjukkan adanya variasi distribusi kualitas konsumsi garam peserta selama periode monitoring, yang divisualisasikan pada Gambar 4.

Peningkatan perilaku pengendalian konsumsi garam remaja melalui *monitoring* kartu kendali pada program KALIPURO CERAH



Gambar 4. Distribusi Skor Total Kualitas Konsumsi Garam

Berdasarkan hasil pencatatan Kartu Kendali, teridentifikasi pula adanya perubahan pola sumber makanan yang dikonsumsi oleh siswa selama periode monitoring berlangsung. Pada minggu pertama monitoring, sebagian besar siswa masih mencatat konsumsi makanan tinggi garam lebih dari satu kali per hari, seperti mie instan, tahu kecek, cilok, dan pangsit. Pada minggu ketiga, mulai teridentifikasi kecenderungan penurunan frekuensi konsumsi makanan tinggi garam pada sebagian peserta, yang ditandai dengan meningkatnya pencatatan konsumsi makanan rendah garam seperti nasi dengan lauk sayur, buah-buahan, dan air putih sebagai pengganti minuman kemasan. Perubahan pola konsumsi tersebut sejalan dengan temuan bahwa edukasi gizi yang disertai pendekatan visual dan pencatatan mandiri dapat meningkatkan pengetahuan siswa secara bermakna, sehingga berpotensi mendorong perubahan pola pemilihan makanan ke arah yang lebih sehat (Yufra et al., 2026).

Pada tahap akhir kegiatan, dilaksanakan diskusi bersama siswa untuk mengeksplorasi sejauh mana pemahaman mereka terhadap materi edukasi yang telah diberikan. Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menyebutkan contoh makanan tinggi garam serta memahami pentingnya membatasi konsumsi garam harian. Capaian pemahaman ini sejalan dengan perubahan pola pencatatan pada Kartu Kendali yang menunjukkan peningkatan konsumsi makanan rendah garam pada minggu ketiga, sehingga dapat dikatakan bahwa pemahaman konseptual yang terbentuk melalui diskusi turut diiringi oleh kecenderungan penerapan perilaku yang lebih sehat, meskipun perubahan tersebut masih bersifat awal dan memerlukan penguatan lebih lanjut. Efektivitas metode edukasi interaktif yang melibatkan diskusi dan tanya jawab efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta, sebagaimana dilaporkan pada program edukasi hipertensi berbasis ceramah dan diskusi yang turut meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara mandiri (Isnri et al., 2023). Kegiatan kemudian ditutup dengan pemberian apresiasi kepada siswa atas partisipasi aktif mereka selama program berlangsung. Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa kombinasi edukasi interaktif, penggunaan Kartu Kendali sebagai instrumen self-monitoring, dan pendampingan rutin berkontribusi terhadap keterlibatan siswa selama program berlangsung, sejalan dengan prinsip self-monitoring dalam pendekatan perubahan perilaku, yaitu kesadaran individu untuk mengamati dan mencatat perilakunya sendiri sebagai langkah awal dalam membentuk kebiasaan baru, yang terbukti efektif meningkatkan pengetahuan sekaligus menurunkan ketergantungan siswa dalam menjalankan perilaku sehat secara mandiri pada konteks pengabdian masyarakat berbasis sekolah. Keterlibatan aktif siswa melalui pencatatan dan refleksi diri terhadap pola konsumsi juga merupakan faktor penting yang mendukung keberlanjutan perubahan perilaku, meskipun perubahan tersebut perlu dipantau dalam jangka waktu yang lebih panjang agar dapat dipastikan menetap (Alfiani et al., 2026). Dengan demikian, penggunaan Kartu Kendali dalam kegiatan ini berfungsi tidak hanya sebagai

Peningkatan perilaku pengendalian konsumsi garam remaja melalui *monitoring* kartu kendali pada program KALIPURO CERAH

alat dokumentasi, tetapi juga sebagai sarana refleksi yang mendorong siswa untuk lebih sadar terhadap pilihan pangan hariannya. Temuan ini memperkuat indikasi bahwa pendekatan promosi kesehatan berbasis self-monitoring berpotensi mendukung perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat pada siswa, serta dapat menjadi salah satu strategi promosi kesehatan sekolah yang relevan dalam mendukung perilaku konsumsi yang lebih sehat pada remaja, sejalan dengan arah kebijakan global yang menempatkan sekolah sebagai lingkungan strategis dalam pembentukan lingkungan pangan sehat bagi anak dan remaja (WHO, 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Program KALIPURO CERAH yang dilaksanakan berhasil mengimplementasikan edukasi mengenai hipertensi dan konsumsi garam serta monitoring konsumsi garam harian menggunakan Kartu Kendali pada 31 siswa anggota PMR kelas VII dan VIII. Seluruh peserta mampu mengisi Kartu Kendali secara mandiri setelah diberikan edukasi dan simulasi pengisian. Selama periode monitoring, 25 siswa (80,65%) mengisi Kartu Kendali secara rutin. Hasil monitoring menunjukkan bahwa 45,16% siswa berada pada kategori baik, 16,13% kategori cukup, dan 38,71% kategori kurang dalam pemantauan konsumsi garam. Temuan ini menunjukkan bahwa Kartu Kendali dapat digunakan sebagai media self-monitoring untuk mendokumentasikan perilaku konsumsi garam harian siswa di lingkungan sekolah.

Kegiatan ini memiliki keterbatasan berupa durasi monitoring yang hanya berlangsung selama tiga minggu sehingga belum memungkinkan evaluasi perubahan perilaku konsumsi garam dalam jangka panjang. Selain itu, identifikasi makanan tinggi garam masih bergantung pada panduan yang tersedia dalam modul dan belum mencakup seluruh jenis makanan tradisional yang umum dikonsumsi siswa. Oleh karena itu, program serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan periode monitoring yang lebih panjang serta melibatkan guru pembina PMR, orang tua, pengelola kantin sekolah, dan puskesmas setempat. Pengembangan panduan identifikasi makanan tinggi garam yang lebih komprehensif juga diperlukan untuk mendukung ketepatan pencatatan konsumsi oleh siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana berkat dukungan dan kontribusi berbagai pihak. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak SMPN 02 Kalipuro, Kecamatan Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi, beserta seluruh jajaran guru dan staf yang telah memberikan izin dan kemudahan dalam pelaksanaan program. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh siswa PMR kelas 7 dan 8 yang telah berpartisipasi dengan antusias dalam setiap rangkaian kegiatan. Terima kasih kepada seluruh tim PKL atas dedikasi dan kerja kerasnya sepanjang pelaksanaan kegiatan, serta kepada institusi perguruan tinggi yang telah mendukung terlaksananya program pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Alfiani, a. L., hutasoit, j. R., cahyani, n. R., & puspikawati, s. I. (2026). *Penguatan literasi gizi melalui edukasi jajanan sehat untuk membentuk perilaku konsumsi sehat pada anak usia sekolah dasar*. 10(april), 1662–1670.
- Baharudin, a., ambak, r., othman, f., michael, v., cheong, s. M., nor, n. A., abdul aziz, n. S., mohd. Sallehuddin, s., ganapathy, s. S., palaniveloo, l., & he, f. J. (2021). Knowledge, attitude and behaviour on salt intake and its association with hypertension in the malaysian population: findings from mycoss (malaysian community salt survey). *Journal of health, population and nutrition*, 40. <https://doi.org/10.1186/s41043-021-00235-0>
- Caon, m., prinelli, f., angelini, l., carrino, s., mugellini, e., orte, s., serrano, j. C. E., atkinson, s., martin, a., & adorni, f. (2022). Pegaso e-diary: user engagement and dietary behavior change of a mobile food record for adolescents. *Frontiers in nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.727480>
- Efridawati, p., & kurniawati, n. (n.d.). *Perbedaan metode ceramah dan diskusi kelompok terhadap tingkat pengetahuan tentang pubertas pada siswa smp negeri 19 purworejo*.

Peningkatan perilaku pengendalian konsumsi garam remaja melalui *monitoring* kartu kendali pada program KALIPURO CERAH

- Fajarini kardi, t., kurniasari, r., studi, p., universitas, g., & karawang, s. (2022). *The indonesian journal of health promotion mppki media publikasi promosi kesehatan indonesia efektivitas penggunaan media edukasi gizi terhadap pengetahuan overweight dan obesitas pada remaja sekolah: literatur review*. 5(5). <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Halim, m. N. (2025). *Jurnal ilmu kesehatan : medinara analisis faktor risiko hipertensi berdasarkan gaya hidup pada masyarakat perkotaan usia 25-45 tahun di indonesia : studi kuantitatif dengan regresi logistik*. 1(1), 29–38.
- Isni, k., allafia, d. N., & oktavianti, a. U. (2023). Stimulasi kepedulian terhadap pencegahan hipertensi melalui edukasi kesehatan di kampung pungkur, kabupaten garut, jawa barat. *Selaparang: jurnal pengabdian masyarakat berkemajuan*, 7(3), 1544. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.15962>
- Kementerian. (2018). Laporan riskesmas 2018 nasional.pdf. In *lembaga penerbit balitbangkes* (p. Hal 156).
- Kurnianto, a., kurniadi sunjaya, d., ruluwedrata rinawan, f., & hilmanto, d. (2020). Prevalence of hypertension and its associated factors among indonesian adolescents. *International journal of hypertension*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/4262034>
- Kurniawati, n. D., makhfudli, m., laili, n. R., sukartini, t., wahyuni, e. D., & yasmara, d. (2020). Peningkatan kemampuan melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan siswa smu di sekolah menengah umum melalui metode simulasi dan role play. *Jurnal pengabdian masyarakat dalam kesehatan*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i1.18086>
- Leyvraz, m., chatelan, a., da costa, b. R., taffé, p., paradis, g., bovet, p., bochud, m., & chiolero, a. (2018). Sodium intake and blood pressure in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of experimental and observational studies. In *international journal of epidemiology* (vol. 47, number 6, pp. 1796–1810). Oxford university press. <https://doi.org/10.1093/ije/dyy121>
- Lisa, l., merli, m., puji, p., nova, n., rahma, r., annisa, a., gina, g., reva, r., & marniati, m. (2025). Edukasi gizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan dan konsentrasi belajar anak sekolah dasar. *Zona: jurnal pengabdian masyarakat*, 2(2), 195–206. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.162>
- Mcloughlin, g. M., rosenkranz, r. R., lee, j. A., wolff, m. M., chen, s., dzewaltowski, d. A., vazou, s., lanningham-foster, l., gentile, d. A., rosen, m. S., & welk, g. J. (2019). The importance of self-monitoring for behavior change in youth: findings from the switch® school wellness feasibility study. *International journal of environmental research and public health*, 16(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph16203806>
- Rosand, j. (2025). *Treating hypertension: important for heart health, fundamental for brain health*. 55(5), 1464–1466. <https://doi.org/10.1161/strokeaha.123.046179.treating>
- Shaumi, n. R. F., & achmad, e. K. (2019). Kajian literatur: faktor risiko hipertensi pada remaja di indonesia. *Media penelitian dan pengembangan kesehatan*, 29(2), 115–122. <https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.1106>
- Who. (2023). *World health organization global report on sodium intake reduction*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240069985>
- Wiryatanakorn, s., mukdadilok, a., kantachuvesiri, s., mekhora, c., & yingchoncharoen, t. (2021). Impact of self-monitoring of salt intake by salt meter in hypertensive patients: a randomized controlled trial (smal-salt). *Journal of clinical hypertension*, 23(10), 1852–1861. <https://doi.org/10.1111/jch.14344>
- Yufra, f. C., miftahurrahman, r., zakiya, m., miranda, e. A., rasi, l., naifa, v. P., & amelia, f. (2026). Peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui konsep isi piringku sebagai upaya pencegahan malagizi pada anak sekolah dasar. 10, 1098–1110.