

CEK TURNITIN

SELAPARANG_Artikel Indah Lestari'

 Cek Revisi

Document Details

Submission ID**trn:oid:::3618:139114269****Submission Date****May 15, 2026, 7:01 PM GMT+7****Download Date****May 15, 2026, 7:04 PM GMT+7****File Name****SELAPARANG_Artikel Indah Lestari'.docx****File Size****3.3 MB****12 Pages****3,867 Words****25,738 Characters**

15% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

- 11%  Internet sources
- 6%  Publications
- 10%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 11% Internet sources
- 6% Publications
- 10% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	journal.ummat.ac.id	2%
2	Student papers	Dongguk University on 2024-12-31	2%
3	Student papers	Universitas Sebelas Maret on 2026-04-28	1%
4	Internet	cdn.juris.id	<1%
5	Internet	bki.iain-jember.ac.id	<1%
6	Internet	journal.stiestekom.ac.id	<1%
7	Student papers	Universitas PGRI Madiun on 2026-04-28	<1%
8	Internet	jurnal.jomparnd.com	<1%
9	Internet	repository.poltekkes-denpasar.ac.id	<1%
10	Student papers	SMA Alfa Centauri on 2025-05-29	<1%
11	Student papers	Universitas Muhammadiyah Semarang on 2025-12-22	<1%

12	Student papers	Universitas Jenderal Soedirman on 2020-10-14	<1%
13	Internet	ejournal.staimnglawak.ac.id	<1%
14	Internet	files1.simpkb.id	<1%
15	Internet	123dok.com	<1%
16	Publication	Alfa Nadira, Meirina Ernawati. "PIRING SEHATKU HARI INI: EDUKASI PARTISIPATI...	<1%
17	Internet	ejournal.sisfokomtek.org	<1%
18	Student papers	Universitas Muhammadiyah Ponorogo on 2025-08-12	<1%
19	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
20	Internet	ojs.unm.ac.id	<1%
21	Student papers	IAIN Purwokerto on 2026-03-02	<1%
22	Student papers	LL Dikti IX Turnitin Consortium on 2026-01-28	<1%
23	Student papers	Universitas Kusuma Husada Surakarta on 2025-09-09	<1%
24	Student papers	Universitas Muria Kudus on 2016-04-14	<1%
25	Internet	es.scribd.com	<1%

26	Internet	geospasialis.com	<1%
27	Internet	id.123dok.com	<1%
28	Internet	pmc.ncbi.nlm.nih.gov	<1%
29	Publication	Baety Adhayati, Yuda Nabella Prameswari, Luluk Hermawati, Ekawati Rini Wulan...	<1%
30	Student papers	State Islamic University of Alauddin Makassar on 2025-02-14	<1%
31	Publication	Rizki Amalia, Desiyani Nani. "LITERATURE REVIEW : PEMBERIAN TERAPI AKUPRES..."	<1%
32	Student papers	Universitas Negeri Malang on 2026-02-17	<1%

Optimalisasi Program KALIPURO CERAH melalui Monitoring Kartu Kendali sebagai Strategi Pencegahan Dini Hipertensi Remaja

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: 20XX | Direvisi:20XX | Disetujui: 20XX | Online: 20XX ← 9 pt, Palatino Linotype

© Penulis 20XX ← 9 pt, Palatino Linotype

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat, termasuk pada kelompok usia remaja. Konsumsi garam berlebih menjadi salah satu faktor risiko utama yang dapat dimodifikasi melalui edukasi dan pemantauan perilaku sejak dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bagian dari program Praktik Kerja Lapangan (PKL) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai bahaya konsumsi garam berlebih serta hipertensi, sekaligus 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 kurang lebih empat minggu pada bulan Januari hingga Februari 2026, dengan melibatkan 31 siswa anggota Palang Merah Remaja (PMR) kelas 7 dan 8 sebagai peserta. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan deskriptif evaluatif berbasis *self-monitoring* melalui empat tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan edukasi, monitoring Kartu Kendali, serta evaluasi. Pada Minggu pertama difokuskan pada sesi edukasi, sedangkan tiga minggu berikutnya digunakan untuk pelaksanaan monitoring Kartu Kendali secara mandiri oleh siswa. Instrumen yang digunakan yaitu kartu monitoring mandiri yang diisi oleh siswa (*self-monitoring card*) dan kartu monitoring eksternal yang diisi oleh tim PKL. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh siswa mampu mengisi Kartu Kendali secara mandiri setelah diberikan simulasi pengisian. Rekapitulasi hasil monitoring menunjukkan bahwa 45,16% siswa berada pada kategori baik, 16,13% kategori cukup, dan 38,71% kategori kurang. Selama periode monitoring, mulai terlihat kecenderungan penurunan konsumsi makanan tinggi garam. Pendekatan *self-monitoring* melalui Kartu Kendali Konsumsi Garam berpotensi menjadi strategi promosi kesehatan berbasis sekolah dalam mendukung perilaku konsumsi yang lebih sehat pada remaja.

Kata kunci: Hipertensi; Kartu Kendali; Konsumsi Garam; Pemantauan Mandiri; Remaja

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases whose prevalence continues to increase, including among adolescents. Excessive salt consumption is one of the main modifiable risk factors that can be addressed through education and early behavioral monitoring. This community service activity was part of a Field Work Practice (PKL) program aimed at improving adolescents' knowledge regarding the dangers of excessive salt consumption and hypertension, while also monitoring their daily salt consumption behavior through the use of a Control Card instrument in the KALIPURO CERAH (Smart Adolescents Against Hypertension) program. The activity was conducted at SMPN 02 Kalipuro, Kalipuro District, Banyuwangi Regency, for approximately four weeks from January to February 2026, involving 31 students from grades 7 and 8 who were members of the Youth Red Cross (PMR). The implementation method used a descriptive evaluative approach based on self-monitoring through four stages: preparation, educational sessions, Control Card monitoring, and evaluation. The first week focused on educational sessions, while the following three weeks were dedicated to independent

Control Card monitoring conducted by the students. The instruments used consisted of a self-monitoring card completed by the students and an external monitoring card completed by the PKL team. The results showed that all students were able to complete the Control Card independently after receiving a simulation session. Monitoring results indicated that 45.16% of students were categorized as good, 16.13% as moderate, and 38.71% as poor. During the monitoring period, a decreasing trend in the consumption of high-salt foods was observed. The self-monitoring approach using the Salt Consumption Control Card has the potential to become a school-based health promotion strategy to support healthier consumption behaviors among adolescents.

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. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, dan lebih dari dua pertiga di antaranya 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,

5 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

5 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**.

4



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. 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.
2	Pelaksanaan Edukasi	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

No	Tahap kegiatan	Deskripsi Kegiatan
3	Monitoring Kartu Kendali	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. 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

Kartu Kendali Konsumsi Garam dalam program KALIPURO CERAH dirancang sebagai instrumen pencatatan konsumsi harian (*food diary*) sederhana yang dituangkan dalam Buku Monitoring dengan format ringkas dan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa jenjang SMP. Setiap kolom dirancang untuk menggambarkan aspek konsumsi tertentu sehingga data yang diperoleh dapat digunakan untuk mendeskripsikan pola konsumsi garam harian siswa. Format Kartu Kendali yang digunakan dalam program KALIPURO CERAH disajikan pada **Tabel 2** berikut.

Tabel 2. Format Kartu Kendali Konsumsi Garam Program KALIPURO CERAH

Hari/Tanggal Konsumsi	Makanan/Minuman yang Dikonsumsi	Termasuk Tinggi Garam (Ya/Tidak)	Waktu Konsumsi (Pagi/Siang/Sore)	Catatan (Di Rumah/Jajan /Di Kantin)
Rabu, 14 Januari 2026	Tahu, daging, wortel	Tidak	Pagi	Menu MBG Di Sekolah
Kamis, 15 Januari 2026	Cilok, Tahu Kocek, Pangsit	Ya	Pagi	Di Kantin
Jum'at, 16 Januari 2026	Cimol, Tahu Bulat, Makaroni Telor	Ya	Siang	Di Rumah
Jum'at, 16 Januari 2026	Mie Instan	Ya	Sore	Di Rumah
....				

Setiap siswa menerima satu Buku Monitoring yang berisi lembar Kartu Kendali untuk diisi setiap hari selama periode program berlangsung. Modul Pembelajaran yang turut dibagikan memuat panduan singkat mengenai daftar makanan tinggi garam sebagai acuan siswa dalam mengisi kolom penilaian kandungan garam. Penilaian dalam program KALIPURO CERAH dilakukan menggunakan sistem skoring per minggu yang mencakup dua aspek utama, yaitu kepatuhan dalam mengisi Kartu Kendali dan kecenderungan konsumsi makanan tinggi garam setiap minggunya. Skor diberikan berdasarkan tingkat kelengkapan pengisian kartu kendali dan kecenderungan konsumsi makanan tinggi garam setiap minggu. Skor 1 diberikan apabila siswa jarang mengisi kartu dan masih sering mengonsumsi makanan tinggi garam, skor 2 apabila pengisian cukup rutin disertai pengurangan konsumsi makanan tinggi garam, dan skor 3 apabila pengisian dilakukan secara rutin disertai pemilihan makanan yang lebih sehat. Skor total diperoleh dari akumulasi skor selama tiga minggu periode monitoring dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 9, kemudian dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu Kurang (skor 3–4), Cukup (skor 5–6), dan Baik (skor 7–9). Data skor dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase untuk menggambarkan kecenderungan pola konsumsi garam dan kepatuhan monitoring siswa selama program berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Kalipuro CERAH dilaksanakan di SMPN 02 Kalipuro dengan melibatkan 31 siswa PMR kelas 7 dan 8 sebagai peserta selama 4 minggu pada periode Januari hingga Februari 2025. 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 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.

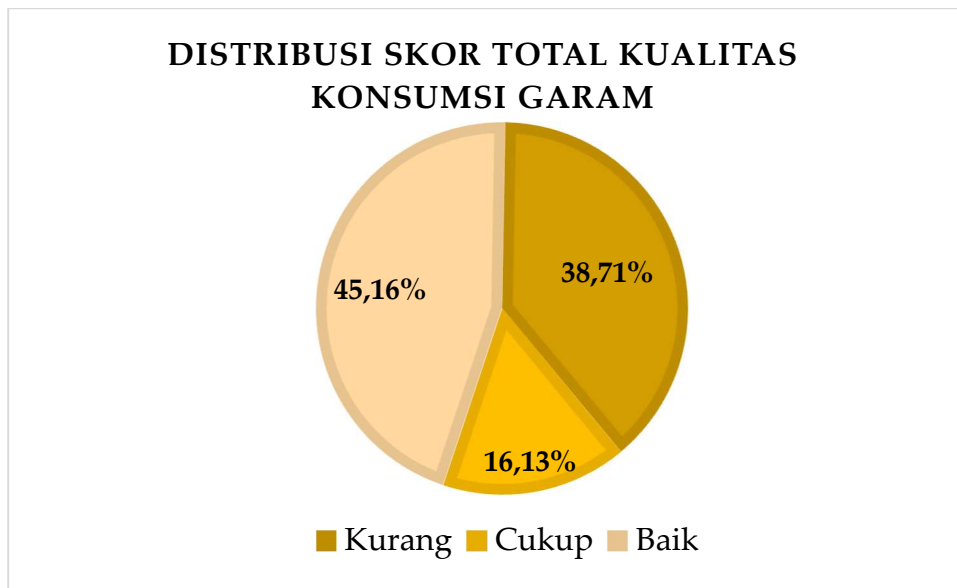
Evaluasi distribusi kualitas konsumsi garam peserta dilakukan pada akhir periode monitoring melalui rekapitulasi data skor total dari seluruh Kartu Kendali yang terkumpul. Berdasarkan akumulasi skor kepatuhan pengisian kartu dan kecenderungan konsumsi makanan tinggi garam selama tiga minggu periode monitoring,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

Tabel 3. 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**.



Gambar 4. Distribusi Skor Total Kualitas Konsumsi Garam

Temuan lain menunjukkan adanya perubahan pada sumber makanan yang dikonsumsi siswa. 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 terlihat kecenderungan penurunan frekuensi konsumsi makanan tinggi garam pada sebagian peserta, yang ditandai dengan meningkatnya pencatatan makanan tidak tinggi garam seperti nasi dengan lauk sayur, buah-buahan, dan air putih sebagai pengganti minuman kemasan.

Pada tahap akhir kegiatan, dilakukan diskusi bersama siswa untuk menggali sejauh mana pemahaman mereka terhadap materi edukasi yang telah diberikan. Diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menyebutkan contoh makanan tinggi garam serta memahami pentingnya membatasi konsumsi garam harian. Kegiatan kemudian ditutup dengan pemberian apresiasi kepada siswa atas partisipasi mereka selama program berlangsung.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi kandungan garam pada makanan tradisional atau makanan rumahan yang tidak memiliki label informasi gizi. Selain itu, durasi monitoring yang relatif singkat menyebabkan kegiatan ini belum memungkinkan evaluasi perubahan perilaku jangka panjang secara objektif. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan panduan identifikasi makanan tinggi garam yang lebih komprehensif, khususnya untuk makanan tradisional yang umum dikonsumsi masyarakat.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kombinasi edukasi interaktif, penggunaan Kartu Kendali, dan pendampingan rutin berkontribusi terhadap keterlibatan siswa selama program berlangsung. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan promosi kesehatan berbasis *self-monitoring* berpotensi mendukung perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat pada siswa, serta dapat menjadi pendekatan promosi kesehatan sekolah dalam mendukung perilaku konsumsi yang lebih sehat pada remaja.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka Praktik Kerja Lapangan (PKL) melalui program KALIPURO CERAH (Cerdas Remaja Lawan Hipertensi) yang dilaksanakan di SMPN 02 Kalipuro, Kecamatan Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi menunjukkan keterlibatan aktif siswa dalam monitoring konsumsi garam harian selama program berlangsung. Penyampaian edukasi mengenai hipertensi dan konsumsi garam melalui presentasi PPT secara interaktif mendukung peningkatan pemahaman siswa PMR kelas 7 dan 8 terkait bahaya konsumsi garam berlebih. Sebagian besar siswa menunjukkan kepatuhan yang baik dalam pengisian Buku Monitoring, di mana 25 dari 31 siswa (80,65%) mengisi Kartu Kendali secara rutin selama periode monitoring berlangsung serta menunjukkan keterlibatan aktif siswa selama program berlangsung.

Program ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada durasi pelaksanaan yang relatif singkat sehingga belum memungkinkan evaluasi perubahan perilaku jangka panjang secara objektif. Selain itu, panduan identifikasi makanan tinggi garam masih perlu dikembangkan, khususnya untuk makanan tradisional yang tidak memiliki label kandungan gizi. Program KALIPURO CERAH disarankan untuk dikembangkan sebagai kegiatan berkelanjutan di lingkungan sekolah, dengan melibatkan guru pembina PMR, orang tua, pengelola kantin, dan puskesmas setempat guna memperkuat keberlangsungan program. Pengembangan modul panduan yang lebih komprehensif, termasuk cakupan makanan tradisional tinggi garam, serta pelatihan siswa PMR sebagai *peer educator* diharapkan dapat memperluas dampak program terhadap perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

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

- 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*.
- 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.
- KEMENTERIAN. (2018). Laporan Riskesdas 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/jpmk.v2i1.18086>
- Leyvraz, M., Chatelan, A., da Costa, B. R., Taffé, P., Paradis, G., Bovet, P., Bochud, M., & Chiolerio, 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>
- Wiriyatanakorn, 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>