

## **Peningkatan Pengetahuan Diet Rendah Natrium Pada Remaja Santriwati**

**Dian Saraswati, Lilik Hidayanti, Andik Setiyono**

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Siliwangi

Email: [diansaraswati@unsil.ac.id](mailto:diansaraswati@unsil.ac.id)

**Submitted : 04 Desember 2022 - Revision: 13 Desember 2022 - Accepted: 27 Desember 2022 Available - Online:  
31 Mei 2023**

### **ABSTRAK**

Kejadian hipertensi pada saat dewasa dimulai dengan adanya peningkatan tekanan darah sejak saat remaja. Oleh karena itu tindakan pencegahan dengan penerapan diet rendah garam sejak masa remaja diharapkan dapat menghindarkan seseorang dari penyakit tekanan darah tinggi. Hasil pengamatan yang dilakukan terkait dengan kebiasaan hidup pada remaja santriwati menunjukkan : 1). Hasil pengukuran tekanan darah ditemukan remaja santriwati dengan tekanan darah di atas 120 mmHg, 2). Konsumsi makanan jajanan santri yang tidak sehat dengan dominasi jajanan digoreng dan berasa asin, 3). Ditemukan remaja santriwati dengan konsumsi natrium di atas 1600mg. Berdasarkan hasil temuan tersebut, maka kami akan berkontribusi dengan melaksanakan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat skema kesehatan (PbM-SK) Peningkatan pengetahuan konsumsi rendah garam pada remaja santriwati. Strategi PbM-SK dilakukan dengan penerapan promosi konsumsi rendah garam. Pelaksanaan kegiatan PbM dilakukan bekerjasama dengan 2 (dua) pondok pesantren (Ponpes) di Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya yaitu Ponpes Sabilulhuda dan At Tahdib sebagai mitra. Hasil pertemuan dan diskusi dengan mitra disepakati upaya pemecahan masalah yang akan dilakukan adalah (1) Solusi ditemukan remaja santriwati dengan tekanan darah >120 mmhg adalah dengan deteksi tekanan darah secara berkala (2) Solusi untuk konsumsi makanan jajanan santri yang tidak sehat dengan dominasi jajanan digoreng dan berasa asin dilakukan dengan sosial marketing makanan jajanan sehat rendah garam (3) Solusi untuk adanya remaja santriwati dengan konsumsi natrium di atas 1600mg dilakukan dengan promosi makanan rendah garam. Penggunaan prinsip ini memungkinkan mitra mengetahui, menemukan dan menyadari sendiri kekurangan serta kesalahan yang dilakukan, sehingga solusi yang diberikan melalui transfer ipteks merupakan solusi yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan oleh mitra. Melalui proses seperti ini diharapkan inovasi yang diberikan memiliki tingkat keberlanjutan yang tinggi dan menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh mitra. Penyampaian informasi dilakukan melalui tahapan (1). Sosial marketing yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mitra, (2) Diskusi, (3) tindakan nyata untuk memberikan contoh kepada mitra.

**Kata Kunci** : Pengetahuan Diet, Rendah Natrium, Remaja.

### **ABSTRACT**

In The incidence of hypertension in adulthood begins with an increase in blood pressure since adolescence. Therefore preventive measures by implementing a low-salt diet since adolescence are expected to prevent someone from high blood pressure. The results of observations made related to the habits of life of young female students show: 1). The results of measuring adolescent blood pressure found female students with blood pressure above 120 mmHg, 2). Consumption of unhealthy student snacks with a predominance of fried and salty snacks, 3). It was found that young female students with sodium consumption above 1600 mg. Based on these findings, we will contribute by carrying out community service activities for the health scheme (PbM-SK) to increase knowledge of low salt consumption in young female students. The PbM-SK strategy is carried out by promoting low salt consumption. The implementation of PbM activities was carried out in collaboration with 2 (two) Islamic boarding schools (Ponpes) in Tawang District,

*Tasikmalaya City, namely Islamic Boarding School Sabilulhuda and At Tahdib as partners. The results of meetings and discussions with partners agreed that efforts to solve the problem that would be carried out were (1) The solution found for young female students with blood pressure > 120 mmhg was by detecting blood pressure regularly (2) The solution for consuming unhealthy snacks for students was dominated by fried snacks and salty rice is carried out by social marketing of healthy low-salt snacks (3). The solution for female students with sodium consumption above 1600 mg is carried out by promoting low-salt foods. This principle of use allows partners to know, find and realize their own deficiencies and mistakes made, so that the solutions provided through the transfer of science and technology are solutions that really suit the needs of partners. Through a process like this, it is expected that the innovations provided will have a high level of implementation and become a habit for partners. Submission of information is carried out through stages (1). Social marketing that aims to provide understanding to partners, (2) Discussions, (3) concrete actions to set an example for partners.*

**Keyword:** Diet Knowledge, Low Sodium, Teenager.

---

## 1. PENDAHULUAN

Remaja terutama remaja putri merupakan saat yang kritis untuk membentuk kebiasaan makan yang baik, namun remaja justru merupakan fase kehidupan dengan pola makan yang buruk. Perubahan dari anak-anak ke remaja juga menurunkan perilaku konsumsi makan yang sehat. Konsumsi makanan dengan kandungan garam yang terlalu tinggi berisiko menyebabkan penyakit tidak menular yaitu tekanan darah tinggi (hipertensi) yang dapat menyebabkan stroke hingga gagal jantung. Konsumsi makanan yang terbuat dari olahan sumber karbohidrat seperti tepung, penggunaan minyak tinggi lemak jenuh untuk menggoreng, dan berasa asin karena mengandung natrium berhubungan dengan peningkatan kasus hipertensi. Kejadian hipertensi pada saat dewasa dimulai dengan adanya peningkatan tekanan darah sejak saat remaja. Oleh karena itu tindakan pencegahan dengan penerapan diet rendah garam sejak masa remaja diharapkan dapat menghindarkan seseorang dari penyakit tekanan darah tinggi.

Hasil pengamatan yang dilakukan terkait dengan kebiasaan hidup pada remaja santriwati menunjukkan : 1). Hasil pengukuran tekanan darah ditemukan remaja santriwati dengan tekanan darah di atas 120 mmHg, 2). Konsumsi makanan jajanan santri yang tidak sehat dengan dominasi jajanan digoreng dan berasa asin, 3). Ditemukan remaja santriwati dengan konsumsi natrium di atas 1600mg.

Berdasarkan hasil temuan tersebut, maka kami akan berkontribusi dengan melaksanakan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat skema kesehatan (PbM-SK) Peningkatan pengetahuan konsumsi rendah garam pada remaja santriwati. Strategi PbM- SK dilakukan dengan penerapan promosi konsumsi rendah garam

Pelaksanaan kegiatan PbM dilakukan bekerjasama dengan 2 (dua) pondok pesantren (Ponpes) di Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya yaitu Ponpes Sabilulhuda dan At Tahdib sebagai mitra. Hasil pertemuan dan diskusi dengan mitra disepakati upaya pemecahan masalah yang akan dilakukan adalah (1) Solusi ditemukan remaja santriwati dengan tekanan darah >120 mmhg adalah dengan deteksi tekanan darah secara berkala (2) Solusi untuk konsumsi makanan jajanan santri yang tidak sehat dengan dominasi jajanan digoreng dan berasa asin dilakukan dengan sosial marketing makanan jajanan sehat rendah garam (3) Solusi untuk adanya remaja santriwati dengan konsumsi natrium di atas 1600mg dilakukan dengan promosi makanan rendah garam.

## 2. METODE

Metode yang digunakan adalah dengan cara penyampaian informasi yang dilakukan melalui tahapan

- (1) (Sosial marketing yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mitra, (2) Diskusi,

(2) tindakan nyata untuk memberikan contoh kepada mitra.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 28 September 2022 di Ponpes At Tahdib dan pada tanggal 1 Oktober 2022 di Ponpes Sahibul Huda yang merupakan sebuah asrama pendidikan Islam tempat para santri tinggal dan belajar bersama.

Pelaksanaan kegiatannya adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi program
2. Deteksi tekanan darah secara berkala
3. Sosial marketing makanan sehat dan bergizi
4. Promosi makanan rendah garam

Sosialisasi program makanan rendah garam adalah menekankan pada pola makan rendah garam namun tetap mengandung nutrisi seimbang, sehingga tidak hanya mampu mencegah hipertensi saja, tapi juga mengurangi risiko penyakit lain seperti jantung, stroke, diabetes, osteoporosis, batu ginjal dan kanker.

Program makanan rendah garam diantaranya adalah

1. Membatasi konsumsi natrium maupun makanan bersodium tinggi, seperti makanan dalam kemasan, dan makanan cepat saji. (agar terhindar dari hipertensi setiap orang disarankan mengonsumsi natrium kurang dari 2300 mg atau setara dengan 1 sendok makan teh garam)
2. Membatasi konsumsi daging dan makanan mengandung gula tinggi
3. Mengurangi konsumsi makanan berkolesterol tinggi dan mengandung lemak trans
4. Memperbanyak konsumsi sayuran, buah-buahan dan olahan susu
5. Mengonsumsi ikan, daging unggas, kacang-kacangan dan makanan gandum utuh.

Setelah selesai penyuluhan dilakukan deteksi tekanan darah pada para santri, hasilnya adalah hanya 2 orang siswa yg tekanan darahnya di atas normal, namun demikian tetap saja pemeriksaan tekanan darah secara berkala sangatlah penting. Pada saat pemeriksaan dapat di lihat pada gambar 1.



Gambar 1

Kegiatan social marketing makanan sehat dan bergizi



Gambar 2

Penyuluhan tentang diet garam oleh tim pengabdian

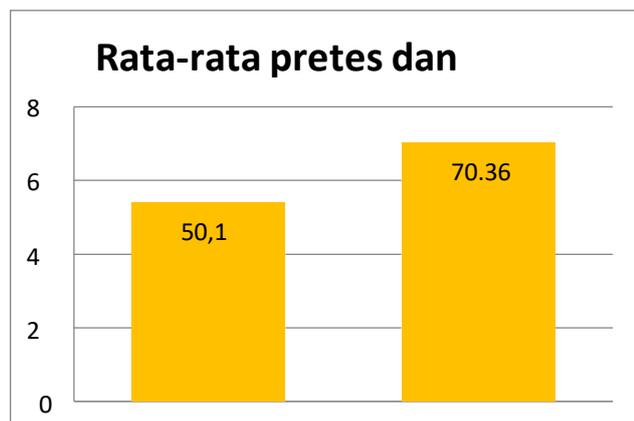


Gambar 3

Pemeriksaan tekanan darah

Sebelum dilaksanakan penyuluhan tentang makanan rendah garam, di lakukan pretest pada para santri yang hadir pada saat pengabdian, setelah penyuluhan dan demo tentang makan rendah garam

selesai kembali dilakukan posttest. Dan hasilnya terdapat pvalue  $0,000 < \alpha 0,05$  sehingga ada perbedaan pengetahuan sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat rata-rata pada pretest dan posttest pada gambar 5 dibawah ini.



Gambar 4  
Hasil Rata-rata Pretest dan Posttes

#### 4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang berkaitan dengan *Strategi PbM-SK dilakukan dengan penerapan promosi konsumsi rendah garam. Pelaksanaan kegiatan PbM dilakukan bekerjasama dengan 2 (dua) pondok pesantren (Ponpes) di Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya yaitu Ponpes Sabilulhuda dan At Tahdib sebagai mitra. Hasil pertemuan dan diskusi dengan mitra disepakati upaya pemecahan masalah yang akan dilakukan adalah (1) Solusi ditemukan remaja santriwati dengan tekanan darah  $>120$  mmhg adalah dengan deteksi tekanan darah secara berkala (2) Solusi untuk konsumsi makanan jajanan santri yang tidak sehat dengan dominasi jajanan digoreng dan berasa asin dilakukan dengan sosial marketing makanan jajanan sehat rendah garam (3) Solusi untuk adanya remaja santriwati dengan konsumsi natrium di atas  $1600$ mg dilakukan dengan promosi makanan rendah garam. Penggunaan prinsip ini memungkinkan mitra mengetahui, menemukan dan menyadari sendiri kekurangan serta kesalahan yang dilakukan, sehingga solusi yang diberikan*

*melalui transfer ipteks merupakan solusi yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan oleh mitra. Melalui proses seperti ini diharapkan inovasi yang diberikan memiliki tingkat keberlanjutan yang tinggi dan menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh mitra. Penyampaian informasi dilakukan melalui tahapan (1). Sosial marketing yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mitra, (2) Diskusi, (3) tindakan nyata untuk memberikan contoh kepada mitra..*

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Savage A, Februhartanty J, Worsley A. Adolescent women as a key target population for community nutrition education programs in Indonesia. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2017;26(3):484-493. doi:10.6133/apjcn.032016.15
- Roura E, Milà-Villarroel R, Pareja SL, Caballero AA. Assessment of eating habits and physical activity among Spanish adolescents. the "Cooking and Active Leisure" TAS program. *PLoS One.* 2016;11(7):1-21. doi:10.1371/journal.pone.0159962
- Popkin BM, Nielsen SJ. The sweetening of the world's diet. *Obes Res.* 2003;11(11):1325-1332. doi:10.1038/oby.2003.179
- Urbina EM, Khoury PR, Bazzano L, et al. Relation of Blood Pressure in Childhood to Self-Reported Hypertension in Adulthood. *Hypertens (Dallas, Tex 1979).* 2019;73(6):1224-1230. doi:10.1161/HYPERTENSIONAHA.118.12334