MPPKI (June, 2024) Vol. 7 No. 6

ISSN 2597– 6052

DOI: https://doi.org/10.56338/mppki.v7i6.5116

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

The Indonesian Journal of Health Promotion

Research Articles ***Open Access***

Implementasi Program Pencegahan Penyakit Kardiovaskular REHAT MALAM di SD Hidayatul Ummah Mulyorejo Surabaya

Implementation REHAT MALAM Cardiovascular Disease Prevention Program at Hidayatul Ummah Elementary School Mulyorejo Surabaya

Safa Rosyadah Hakim[1]*, Nurul Istifadah[2]

[1]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga| email safa.rosyadah.hakim-2020@fkm.unair.ac.id

[2]Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Airlangga| email nurul-i@feb.unair.ac.id

**Korespondensi Penulis :* safa.rosyadah.hakim-2020@fkm.unair.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Di Indonesia, penyakit kardiovaskular menempati urutan pertama sebagai penyebab kematian terbanyak pada tahun 2009 hingga 2019 dan tekanan darah tinggi atau hipertensi diketahui menjadi faktor risiko utamanya. Kebijakan untuk mengurangi asupan garam menjadi strategi utama untuk mencegah penyakit kardiovaskular karena terindentifikasi bahwa konsumsi natrium harian yang tinggi merupakan faktor risiko utama dari meningkatnya kasus tekanan darah tinggi dan penyakit kardiovaskular lainnya.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari sebelum dan sesudah diberikannya program REHAT MALAM (Remaja Sehat Kendalikan Asupan Garam) terhadap peningkatan pengetahuan responden terkait asupan natrium untuk pencegahan penyakit kardiovaskular.

Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa kelas 6 SD Hidayatul Ummah Mulyorejo Surabaya yang berjumlah 31 siswa. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test* dengan *mean* atau rata-rata dan *p-value*.

Hasil: Didapatkan hasil bahwa sebanyak 29 siswa (93,5%) mengalami peningkatan pengetahuan mengenai asupan garam untuk mencegah penyakit kardiovaskular. Terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 31,61 dan ditemukan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan siswa sebelum dan setelah diberikan program (p=0,000).

Kesimpulan: Hasil menunjukkan bahwa upaya pencegahan penyakit kardiovaskular melalui program REHAT MALAM berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai pengendalian asupan garam.

Kata Kunci: Penyakit Kardiovaskular; Asupan Garam; Pengetahuan; Program; Remaja

Abstract

Introduction: *In Indonesia, cardiovascular disease ranks first as the leading cause of death from 2009 to 2019, and high blood pressure or hypertension is known to be the main risk factor. Policies to reduce salt intake became a key strategy to prevent cardiovascular disease as it was identified that high daily sodium consumption was a major risk factor for increased cases of high blood pressure and other cardiovascular diseases.*

Objective: *The purpose of this study was to determine the effect of before and after the implementation of the REHAT MALAM (Remaja Sehat Kendalikan Asupan Garam) program on increasing respondents' knowledge related to sodium intake for the prevention of cardiovascular disease.*

Method: *This study used quantitative research with the design of One Group Pretest Posttest. The target in this study was grade 6 students of Hidayatul Ummah Elementary School Mulyorejo Surabaya totaling 31 students. The data were analyzed univariately and bivariately using the statistical test Paired Sample T-Test with mean or mean and p-value.*

Result: *It was found that 29 students (93.5%) experienced increased knowledge about salt intake to prevent cardiovascular disease. There was an increase in the average score of knowledge of 31.61 and there was a significant difference in the level of knowledge of students before and after being given the program (p = 0.000).*

Conclusion: *The results showed that efforts to prevent cardiovascular disease through the REHAT MALAM program had an effect on increasing students' knowledge about salt intake control.*

Keywords: *Cardiovascular Diseases*; *Salt Intake*; *Knowledge.*; *Program*; *Adolescent*

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular merupakan penyebab utama kematian di dunia dan diperkirakan menyumbang sebanyak 41 juta (17%) dari seluruh kematian di dunia. Pada tahun 2018, *World Health Organization* melaporkan bahwa penyakit kardiovaskular berkontribusi sebesar 44% dari seluruh kematian akibat penyakit tidak menular sekaligus menempati peringkat pertama sebagai penyebab kematian di dunia (1). Pada tahun 2019, berdasarkan *World Heart Report* penyakit kardiovaskular menjadi penyebab utama dari mortalitas global dan diestimasi menyumbang kasus kematian sekitar 18,6 juta atau 33% dari seluruh kasus kematian (2). Pada tahun 2019, jenis penyakit kardiovaskular yang paling banyak menyebabkan kematian secara global adalah penyakit jantung iskemik dan stroke yang menyumbang sebanyak 85% dari total keseluruhan kasus kematian.

Di Indonesia, penyakit kardiovaskular tepatnya stroke dan penyakit jantung iskemik juga menempati urutan pertama sebagai penyebab kematian terbanyak pada tahun 2009 hingga 2019. Pada tahun 2019, sebanyak 38,9% kematian di Indonesia disebabkan oleh penyakit kardiovaskular (3). Pada tahun 2021, tekanan darah tinggi atau hipertensi diketahui menjadi faktor risiko utama dari penyakit kardiovaskular dan berkontribusi sekitar 10,8 juta kematian secara global (2). Pada tahun 2019, hipertensi juga diketahui menempati urutan pertama sebagai faktor risiko tertinggi yang menyebabkan kematian di Indonesia (3). Prevalensi kasus hipertensi di Indonesia diketahui juga mengalami peningkatan dari sebesar 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018 (4).

Menurut *Global Burden of Disease* pada tahun 2018 konsumsi natrium harian yang tinggi diidentifikasi sebagai faktor risiko utama dari meningkatnya kasus tekanan darah tinggi dan penyakit kardiovaskular lainnya. Konsumsi natrium harian yang tinggi diestimasi menyebabkan 9.000 kematian akibat masalah kardiovaskular yang terdiri dari 14,7% akibat tekanan darah tinggi, 10,7% akibat stroke, dan 8,5% akibat penyakit jantung iskemik (5). Sumber utama natrium adalah garam yang banyak terkandung dalam makanan ringan, makanan siap saji, makanan kaleng, dan makanan olahan lainnya untuk meningkatkan cita rasa (1). Sebuah studi mendapatkan hasil bahwa asupan garam 5gram (2000 mg natrium) lebih tinggi per hari berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular sebesar 17% dan stroke sebesar 23%. Konsumsi garam harian yang tinggi dapat meningkatkan aliran darah ginjal dan laju filtrasi glomerulus yang dapat menyebabkan hiperfiltrasi. Keadaan tersebut menyebabkan tekanan darah meningkat (6). Oleh sebab itu, kebijakan untuk mengurangi asupan garam menjadi strategi utama untuk mencegah penyakit kardiovaskular dan WHO merekomendasikan orang dewasa untuk mengurangi asupan garam sampai dengan <2gram natrium per hari atau 5gram garam per hari untuk mengontrol tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular lainnya (7).

Tidak hanya diperuntukkan untuk orang dewasa, rekomendasi WHO untuk mengurangi asupan garam juga berlaku untuk anak usia 2-15 tahun (7). Meskipun kasus hipertensi pada anak dan remaja tidak sebanyak kasus pada dewasa, namun terbukti bahwa tekanan darah yang tinggi pada masa anak dan remaja berhubungan dengan tingkat hipertensi pada masa dewasa (9). Maka dari itu, kasus hipertensi pada saat remaja juga turut berkontribusi pada meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular saat dewasa. Hal tersebut menunjukkan bahwa penyakit kardiovaskular sebenarnya dapat dicegah sejak dini (4).

Konsumsi garam harian yang direkomendasikan WHO untuk anak usia 2-15 tahun yaitu maksimal 5 gram atau 2 gram natrium per hari dan harus disesuaikan dengan kebutuhan energi anak-anak berdasarkan usia (7). Rekomendasi ini juga termasuk untuk kelompok remaja awal yang berusia 10-14 tahun dan masih berada pada usia anak sekolah (10). Anak usia sekolah seringkali mengkonsumsi jajanan seperti makanan ringan yang mudah ditemukan di lingkungan sekolah (11). Hasil survei yang dilakukan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) menunjukkan bahwa 99% anak mengkonsumsi jajanan saat di sekolah (12). Makanan ringan menyumbang hampir dari setengah kebutuhan natrium harian dan menurut *Central of Disease Control* 9 dari 10 anak mengkonsumsi natrium lebih dari yang direkomendasikan (4,8). Kebiasaan komsumsi makanan ringan yang buruk tersebut dapat meningkatkan risiko hipertensi pada remaja (8).

Berkaitan dengan upaya pencegahan penyakit kardiovaskuler sejak dini, maka penting diberikannya edukasi pada anak dan remaja usia sekolah untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai asupan garam untuk pencegahan penyakit kardiovaskular. Salah satu bentuk edukasi yang diberikan yaitu melalui program REHAT MALAM (Remaja Sehat Kendalikan Asupan Garam). Program REHAT MALAM merupakan program penyuluhan untuk memberikan edukasi kepada remaja terkait upaya pencegahan penyakit kardiovaskular yang berfokus pada pengendalian asupan garam. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari sebelum dan sesudah diberikannya program REHAT MALAM terhadap peningkatan pengetahuan responden terkait asupan natrium untuk pencegahan penyakit kardiovaskular.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Dalam rancangan *One Group Pretest Posttest*, responden diobservasi pertama melalui *pre-test* untuk menguji perubahan-perubahan terjadi setelah adanya eksperimen yang dalam penelitian ini berupa program melalui *post-test* (13).

Penelitian ini dilaksanakan di SD Hidayatul Ummah, Mulyorejo Surabaya pada 24 Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa kelas 6 SD sebanyak 31 siswa. Kuesioner *pre-test* dan *post-test* berisi 10 butir pertanyaan terkait materi yang disampaikan dalam implementasi program REHAT MALAM dan disebarkan kepada sasaran melalui *Google Form*.

Dalam implementasi program REHAT MALAM, responden diminta untuk mengisi kuesioner *pre-test* sebelum diberikan edukasi menggunakan media poster dan *power point*. Selanjutnya, responden diajak bermain mini game berupa kuis singkat sebelum akhirnya diminta untuk mengisi kuesioner post-test. Dari data yang terkumpul dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, didapatkan nilai *p-value* 0,340 (>0,05) yang berarti data berdistribusi normal. Selanjutnya, data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui adanya perbedaan berupa kenaikan atau penurunan pengetahuan siswa mengenai asupan natrium dan kaitannya dengan penyakit kardiovaskular dengan *mean* atau rata-rata dan *p-value*.

HASIL

Kegiatan utama dari program REHAT MALAM yaitu berupa edukasi mengenai asupan garam dan kaitannya dengan penyakit kardiovaskular yang meliputi materi mengenai takaran asupan natrium harian yang tepat, sumber-sumber asupan natrium, dampak konsumsi natrium berlebih, dan fungsi dari natrium menggunakan media poster dan *power point*. Di akhir program, diadakan *mini game* berhadiah berupa kuis singkat sebagai saranan untuk me-*review* materi yang telah disampaikan. Selama pelaksanaan program seluruh responden sangat antusias, terlihat dari interaksi responden pada saat sesi tanya jawab dan suasana kompetitif pada saat *mini game*. Dari kegiatan tersebut, ditemukan distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	35,5
Perempuan	20	64,5
Usia		
10 tahun	1	3,2
11 tahun	2	6,5
12 tahun	10	32,3
13 tahun	17	54,8
14 tahun	1	3,2
Total	**31**	**100**

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik responden menurut jenis kelamin yaitu sebanyak 20 siswa (64,4%) berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 11 siswa (35,5%) berjenis kelamin laki-laki. Selanjutnya, distribusi usia responden diketahui memiliki rentang usia antara 10-14 tahun. Mayoritas responden berusia 13 dan 12 tahun yaitu sebanyak 27 siswa (87,1%).

Tabel 2. Skor *Pre-Test* Responden

Skor *Pre-Test*	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik (>75)	6	19,4
Cukup (56-75)	11	35,5
Kurang (<56)	14	45,2
Total	**31**	**100**

Responden diberikan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan responden sebelum implementasi program. Hasil *pre-test* responden memiliki rentang skor antara 20 sampai 90. Berdasarkan distribusi hasil skor *pre-test* responden dapat dikategorikan berdasarkan tingkat pengetahuannya. Menurut Arikunto (14), tingkat pengetahuan dikatakan baik jika mendapatkan skor >75, dikatakan cukup jika mendapatkan skor 56-75, dan dikatakan kurang apabila mendapatkan skor <56. Dari hasil skor *pre-test* responden diketahui bahwa mayoritas memiliki tingkat pengetahuan yang kurang yaitu sebanyak 14 siswa (45,2%), sebanyak 11 siswa memiliki tingkat pengetahuan yang cukup (35,5%), dan sebanyak 6 siswa (19,4%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik.

Tabel 3. Skor *Post-Test* Responden

Skor *Post-Test*	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik (>75)	25	70,6
Cukup (56-75)	6	19,4

Kurang (<56)	0	00,0
Total	**31**	**100**

Setelah implementasi program, pengetahuan responden dilihat dengan mengisi *post-test*. Hasil *post-test* responden memiliki rentang skor antara 60 sampai 100. Berdasarkan distribusi tingkat pengetahuan responden setelah implementasi program diketahui bahwa mayoritas responden sebanyak 25 siswa (70,6%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan sebanyak 6 siswa (19,4%) sisanya memiliki pengetahuan yang cukup.

Tabel 4. Status Peningkatan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Responden

Status	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Meningkat	29	93,5
Tetap	2	6,5
Menurun	0	00,0
Total	**31**	**100**

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* dari masing-masing responden dapat dilihat status peningkatannya. Dari tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 29 responden (93,5%) pengetahuannya meningkat dan 2 responden (6,5%) sisanya pengetahuan yang tetap.

Tabel 5. Perbedaan Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Implementasi Program

Pengetahuan	*Mean*	Standar Deviasi	Nilai Mininum	Nilai Maksimal	*Mean Difference*	*p-value*
Sebelum	57,09	17,92	20	90	31,61	0,000
Sesudah	88,70	13,59	60	100		

Pengetahuan responden sebelum implementasi program dari hasil skor *pre-test* mendapatkan rata-rata sebesar 57,09 dengan skor minimum sebesar 20 dan skor maksimal sebesar 90. Sedangkan pengetahuan responden setelah implementasi program dari hasil *post-test* mendapatkan rata-rata sebesar 88,70 dengan skor minimum sebesar 60 dan skor maksimal sebesar 100. Berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata setelah implementasi program sebesar 31,61. Selain itu, didapatkan *p-value* sebesar 0,000<0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden mengenai pengendalian asupan garam sebelum dan setelah diberikan program.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 31 siswa, mayoritas siswa berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 20 siswa (64,4%) dan berusia 12-13 tahun sebanyak 27 siswa (87,1%). Kemudian, diketahui bahwa pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi terkait asupan natrium mengalami peningkatan dilihat dari meningkatnya rata-rata skor sebesar 31,61 yaitu dari 57,09 sebelum diberikan program menjadi 88,70 setelah diberikan program. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* yang dilakukan juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan siswa sebelum dan setelah diberikan program. Hal tersebut menunjukkan bahwa upaya pencegahan penyakit kardiovaskular dalam program REHAT MALAM berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa kelas 6 SD mengenai pengendalian asupan natrium untuk mencegah penyakit kardiovaskular.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan program REHAT MALAM, mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan terkait asupan natrium yang kurang yaitu sebanyak 14 siswa (45,2%). Meskipun informasi mengenai asupan garam penting dalam rangka mencegah penyakit kardiovaskular, hasil tersebut menunjukkan bahwa informasi terkait asupan natrium yang didapatkan siswa masih minim. Padahal saat ini, di lingkungan sekitar siswa banyak ditemui makanan ringan dan siap saji yang tinggi garam atau natrium sehingga mereka berisiko mendapat asupan garam atau natrium yang berlebih. Kemudian, setelah diberikan program REHAT MALAM mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan terkait asupan natrium yang baik yaitu sebanyak 25 siswa (70,6%). Hal tersebut menunjukkan bahwa upaya pencegahan penyakit kardiovaskular dengan program ini telah meningkatkan pengetahuan siswa kelas 6 SD terkait asupan garam dan kaitannya dengan penyakit kardiovaskular.

Melalui program REHAT MALAM ini menunjukkan bahwa penyuluhan atau edukasi dapat meningkatkan pengetahuan siswa yang dapat mengarahkan siswa pada perubahan perilaku yang lebih baik. Sesuai dengan pernyataan dari Departemen Kesehatan RI bahwa penyuluhan kesehatan merupakan peningkatan pengetahuan dan kemampuan yang bertujuan untuk perubahan perilaku hidup sehat pada individu, kelompok, maupun masyarakat yang dapat diberikan dalam bentuk pembelajaran atau instruksi (15). Selain itu, dalam Undang-Undang Republik

Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan juga menyebutkan bahwa penyuluhan kesehatan masyarakat diselenggarakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat, dan aktif berperan serta dalam upaya kesehatan (16). Penyuluhan kesehatan tidak hanya bertujuan untuk membentuk perilaku yang baru tetapi dapat juga memiliki tujuan untuk memelihara perilaku sehat yang sudah ada dalam individu, kelompok, dan masyarakat di lingkungan yang sehat. Perilaku sehat sebagai outcome dari penyuluhan kesehatan dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian karena perilaku individu, kelompok, dan masyarakat yang menyesuaikan konsep sehat secara fisik, mental, maupun sosial (15). Dalam penelitian ini, dengan adanya penyuluhan terkait asupan natrium mengenai takaran asupan natrium harian yang tepat, sumber-sumber asupan natrium, dampak konsumsi natrium berlebih, hingga fungsi dari natrium dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai hal tersebut. Harapannya melalui program REHAT MALAM dapat tercipta perubahan perilaku menuju hidup sehat berupa konsumsi natrium harian sesuai takaran serta menghindari jenis-jenis makanan tertentu yang mengandung natrium tinggi. Adanya perilaku konsumsi natrium sesuai takaran dapat mencegah individu dari penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskular khususnya hipertensi dan penyakit komplikasinya.

Menurut Notoatmodjo (17), pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara penunjang program-program kesehatan yang dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan dalam waktu yang pendek. Pendidikan kesehatan dapat berperan dalam merubah perilaku individu, kelompok, maupun masyarakat yang diharapkan dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya sakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, hingga berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Hasil penelitian serupa juga didapatkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Kirana (18) terkait edukasi diet sehat untuk mengurangi penyakit jantung koroner pada siswa SMAN 3 Kota Kediri. Selain itu, dalam penelitian Yulianingsih (19) terkait penyuluhan remaja tentang perilaku CERDIK untuk pencegahan penyakit tidak menular pada remaja di Desa Dutohe juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fitrianah (20) terkait penyuluhan hipertensi juga ditemukan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan yang dalam pelaksanaannya tidak dapat lepas dari media. Media menjadi sarana untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan secara menarik sehinngga sasaran dapat dengan mudah menerima pesan yang disampaikan. Adapun media yang digunakan dalam implementasi program ini yaitu berupa poster dan *power point*. Poster merupakan media cetak yang berisi informasi kesehatan dan merupakan salah satu media komunikasi visual yang menarik. Poster berisi ilustrasi gambar yang sederhana dan memiliki tujuan untuk menarik perhatian pada gagasan pokok, fakta, ataupun peristiwa. Tujuan utama poster yaitu untuk menimbulkan motivasi, minat, ingatan hingga media iklan sehingga, memiliki daya tarik pandang yang kuat (21). Sedangkan, *power point* merupakan aplikasi yang digunakan untuk keperluan presentasi yang dapat memudahkan dalam penyampaian informasi melalui tampilan yang kreatif dan inovatif. Dalam *power point* terdapat berbagai fitur yang dapat ditampilkan seperti teks, gambar, animasi, hingga suara. Dengan memanfaatkan *power point*, proses penyampaian informasi yang berlangsung menjadi lebih menarik sehingga dapat memusatkan perhatian siswa dan memfasilitasi siswa yang berpartisipasi (22). Dalam penelitian Caesar dan Prasetya (23), menunjukkan bahwa penggunaan media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa kelas 4 dan 5 di SDN 01 Wonosoco Kudus terkait sanitasi dasar. Kemudian, dalam penelitian Damayanti (24), penggunaan *power point* sebagai salah satu media promosi kesehatan yang digunakan dalam upaya pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan murid TPA Miftahul Jannah Depok.

Pemberian edukasi merupakan bentuk komunikasi yang dalam prosesnya dipengaruhi oleh banyak hal yang dapat mengganggu proses pemberian hingga penerimaan pesan. Hal ini juga ditemui dalam hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa meskipun hampir seluruh siswa kelas 6 di SD Hidayatul Ummah mengalami peningkatan pengetahuan namun, masih terdapat siswa yang status peningkatan pengetahuannya tetap yaitu sebanyak 2 responden (6,5%). Hal tersebut dapat terjadi karena adanya gangguan dalam proses komunikasi seperti berupa hambatan dari penerima pesan akibat kurangnya perhatian komunikan saat informasi diterima atau proses penerimaan pesan yang keliru sehingga informasi tidak tepat sampai ke sasaran (25).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dari total sebanyak 31 siswa saat sebelum diberikan program diperoleh sebanyak 14 siswa (45,2%) memiliki tingkat pengetahuan tentang asupan garam untuk pencegahan penyakit kardiovaskular yang kurang, sebanyak 11 siswa (35,5%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, dan sebanyak 6 siswa (19,4%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Sedangkan setelah diberikan program diperoleh sebanyak 25 siswa (70,6%) memiliki tingkat pengetahuan tentang asupan garam untuk pencegahan penyakit kardiovaskular yang baik dan sebanyak 6 siswa (19,4%) memiliki pengetahuan yang cukup. Berdasarkan status peningkatan skor sebanyak 29 siswa (93,5%) mengalami peningkatan pengetahuan tentang asupan garam untuk pencegahan penyakit kardiovaskular. Berdasarkan hasil tersebut ditemukan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan siswa mengenai pengendalian asupan garam sebelum dan setelah diberikan program. Hal tersebut membuktikan

bahwa upaya pencegahan penyakit kardiovaskular dengan program REHAT MALAM berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pengendalian asupan garam.

SARAN

Penelitian ini merekomendasikan kepada remaja usia sekolah untuk melakukan upaya pencegahan dini terhadap penyakit kardiovaskular dengan mengendalikan asupan garam. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan program edukasi kesehatan terutama terkait upaya pencegahan penyakit kardiovaskular di sekolah dengan menggunakan metode yang lebih menarik, kreatif, dan inovatif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wang YJ, Yeh TL, Shih MC, Tu YK, Chien KL. Dietary sodium intake and risk of cardiovascular disease: a systematic review and dose-response meta-analysis. Nutrients. 2020; 12(10):2934.
2. World Heart Federationn. World Heart Report 2023: Confronting the World's Number One Killer. Geneva, Switzerland. 2023.
3. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). Health by Location: Indonesia. 2019 [cited 2024 Mar 4]. Avaible from: https://www.healthdata.org/research-analysis/health-by-location/profiles/indonesia
4. Saraswati, D., & Hidayanti, L. The Relationship Between Sodium Consumption and Blood Pressure of Adolescent Girls in Tasikmalaya, West Java. International Journal of Health Science & Medical Research. 2023; 2(1):55-65.
5. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). Global Burden of Disease Compare Data Visualization. 2018.
6. Cappuccio, F. P. Cardiovascular and other effects of salt consumption. Kidney international supplements. 2013; 3(4):312-315.
7. World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children. 2012.
8. Malczyk, E., Muc-Wierzgoń, M., Fatyga, E., & Dzięgielewska-Gęsiak, S. Salt Intake of Children and Adolescents: Influence of Socio-Environmental Factors and School Education. Nutrients. 2024; 16(4):555.
9. Overwyk, K. J., Zhao, L., Zhang, Z., Wiltz, J. L., Dunford, E. K., & Cogswell, M. E. Trends in blood pressure and usual dietary sodium intake among children and adolescents, National Health and Nutrition Examination Survey 2003 to 2016. Hypertension. 2019; 74(2):260-266.
10. Blum, Robert W., Nan Marie Astone, Michele R. Decker, and Venkatraman Chandra Mouli. "A conceptual framework for early adolescence: a platform for research." International journal of adolescent medicine and health. 2014; 26(3):321-331.
11. Siregar NS, Purba N, Panjaitan L, Pawa K, Sinaga F, Parinduri JS, Siregar SD, Gultom A. Promosi Kesehatan Jajanan Sehat pada Siswa Kelas VI di SDN 174532 Desa Sihite. JUMA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2024;1(02):4-7.
12. Rofikoh FA, Prasetio A, Setyowati E. Penyuluhan Jajanan Sehat kepada Siswa-Siswi SD/MI di Desa Sukolilo Wajak. Musyawarah: Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2023;1(3):35-45.
13. Notoatmodjo, S. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2005.
14. Isnanto I, Nurjanah E, Larasati R, Purwaningsih E. Faktor Internal dan Eksternal Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Gigi Dan Mulut. Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi. 2021;2(3):612-8.
15. Nurmala, I., & KM, S. Promosi kesehatan. Airlangga University Press. 2020.
16. Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan. Jakarta; 1992.
17. Notoatmodjo, S. Kesehatan masyarakat: ilmu dan seni (pp. 97-120). Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
18. Kirana, G. R., Nugraheni, R., Purnamasari, V. D., & Shofi, M. Edukasi Diet Sehat Untuk Mengurangi Resiko Penyakit Jantung Koroner Pada Siswa SMAN 3 Kota Kediri. Jurnal Pengabdian kita. 2023; 6(01).
19. Yulianingsih, E., Violentina, Y. D. S., Tomayahu, M. B., Mohamad, S. N. A., Doholio, A., Ahmad, S., ... & Djama, N. F. S. A. Penyuluhan Remaja Tentang Perilaku Cerdik untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri). 2023;7(6):5323-5332.
20. Fitrianah F, Sucipto MR, Sekardi FN, Wulandari C, Masfuah LZ, Aiyanti SN. Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Remaja. Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia. 2023;2(4):6-10.
21. Jatmika SE, Jatmika SE, Maulana M, KM S, Maulana M. Pengembangan Media Promosi Kesehatan.
22. Aditya N, Ramadani I, Nabillah W, Nasution AR. Penggunaan Media Software PowerPoint Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. Jurnal Informatika dan Teknologi Pendidikan. 2023;3(1):14-20.
23. Caesar DL, Prasetya BA. Efektifitas media poster dalam meningkatkan pengetahuan sanitasi dasar di sdn 01 wonosoco undaan kudus. J-KESMAS: Jurnal kesehatan masyarakat. 2020;6(1):83-91.

24. Damayanti S, Brahmastha F, Salsabillah S. Promosi Kesehatan dengan Media Power Point dan Film Animasi Pendek dalam Upaya Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut. Journal of Public Health Education. 2022;2(1):254-8.
25. Haro, Masta dkk. Komunikasi Kesehatan. Media Sains Indonesia; 2022.