

Edukasi Animasi Konsumsi Garam Berperspektif *ḥifẓ* An-Nafs Untuk Pencegahan Hipertensi Masyarakat

Abrori^{1*}, Syihabuddin Rafid Alwan Falah², Gusti M Aidil³, Nur M Satria Ilman Rifada⁴

^{1,3,4}Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Semarang, Jawa Tengah

²Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang

E-mail: abrori@unissula.ac.id

(*E-mail Corresponding Author: abrori@unissula.ac.id)

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan berkontribusi besar terhadap morbiditas dan mortalitas. Konsumsi garam berlebih menjadi faktor risiko utama yang masih rendah disadari masyarakat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku bijak konsumsi garam melalui edukasi berbasis media animasi gambar berperspektif *ḥifẓ* an-nafs sebagai upaya pencegahan hipertensi pada masyarakat. Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Bangetayu RT 06 RW 03, Kota Semarang, dengan melibatkan 67 peserta dari unsur RT/RW, kader PKK dan posyandu, LPMK, tokoh agama, tokoh masyarakat, dan karang taruna. Metode yang digunakan adalah edukasi partisipatif berbasis media animasi gambar yang mengintegrasikan pesan kesehatan dan nilai *ḥifẓ* an-nafs. Evaluasi dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test terhadap variabel pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi garam, serta pengukuran tekanan darah awal. Analisis efektivitas edukasi menggunakan skor *N-Gain*. Hasil menunjukkan mayoritas peserta berada pada kategori prehipertensi (32%) dan hipertensi tahap 1 (47%). Edukasi menghasilkan peningkatan signifikan pada pengetahuan (*N-Gain* = 0,67), sikap (*N-Gain* = 0,78), dan perilaku (*N-Gain* = 0,50). Peningkatan tertinggi terjadi pada pemahaman nilai *ḥifẓ* an-nafs, yang memperkuat internalisasi pesan kesehatan dan membentuk sikap religius-kesehatan yang positif. Edukasi bijak konsumsi garam berbasis media animasi gambar berperspektif *ḥifẓ* an-nafs efektif meningkatkan kesadaran dan perilaku preventif hipertensi, serta berpotensi menjadi model edukasi kesehatan promotif-preventif berbasis komunitas.

Kata kunci: hipertensi, konsumsi garam, media animasi, *ḥifẓ* an-nafs, pengabdian masyarakat

Abstract

Hypertension remains a major non-communicable disease with a high prevalence in Indonesia, largely driven by excessive salt consumption and low public awareness. This community service program aimed to improve knowledge, attitudes, and behaviors related to wise salt consumption through image-based animated educational media integrated with the *ḥifẓ* an-nafs (preservation of life) perspective as a strategy for hypertension prevention. The program was conducted in Bangetayu Subdistrict, RT 06 RW 03, Semarang City, involving 67 participants representing community leaders, neighborhood officials, PKK and Posyandu cadres, LPMK members, religious figures, community leaders, and youth organizations. A participatory educational approach using image-based animation integrated health messages with *ḥifẓ* an-nafs values. Evaluation employed a pre-test and post-test design measuring knowledge, attitudes, and salt consumption behaviors, supported by baseline blood pressure screening. Educational effectiveness was analyzed using *N-Gain* scores. Baseline findings indicated a high proportion of participants with prehypertension (32%) and stage 1 hypertension (47%). Post-intervention analysis showed significant improvements in knowledge (*N-Gain* = 0.67), attitudes (*N-Gain* = 0.78), and salt consumption behaviors (*N-Gain* = 0.50). The greatest improvement was observed in participants' understanding of *ḥifẓ* an-nafs, suggesting that integrating religious values enhanced message internalization, intrinsic motivation, and acceptance of healthy behaviors. Image-based animated education integrated with the *ḥifẓ* an-nafs perspective is effective in strengthening awareness and preventive behaviors related to hypertension and has strong potential as a community-based

promotive-preventive health education model.

Keywords: *hypertension; salt consumption; animated media; hifz an-nafs; community service*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang hingga saat ini masih menjadi tantangan utama kesehatan masyarakat baik secara global maupun nasional (Fan et al., 2022; Lu & Lan, 2022). Laporan *World Health Organization* menunjukkan bahwa pada tahun 2024 sekitar 1,4 miliar penduduk dewasa di dunia hidup dengan hipertensi, dengan proporsi terbesar terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah (A.-B. Liu et al., 2024; Zhou et al., 2021). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada peningkatan angka kesakitan dan kematian, tetapi juga menimbulkan beban sosial dan ekonomi yang signifikan akibat komplikasi jangka panjang seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Chaturvedi et al., 2024; Schutte et al., 2022). Salah satu faktor risiko utama yang dapat dimodifikasi dalam pencegahan hipertensi adalah tingginya konsumsi garam, yang masih menjadi kebiasaan umum dalam pola makan masyarakat (Schutte et al., 2021).

Di Indonesia, masalah hipertensi menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 34,11 persen pada penduduk usia di atas 15 tahun, dengan estimasi jumlah penderita mencapai sekitar 63 juta orang (Balitbang Kemenkes RI, 2018a). Angka ini mencerminkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk dewasa Indonesia berisiko mengalami komplikasi akibat hipertensi, sementara tingkat kesadaran, pengendalian, dan kepatuhan terhadap perilaku pencegahan masih relatif rendah. Kondisi tersebut diperkuat oleh tingginya konsumsi makanan tinggi garam, baik dari penggunaan garam dapur berlebih maupun konsumsi makanan olahan dan siap saji (Dinkes Kota Semarang, 2024).

Pada tingkat regional, Provinsi Jawa Tengah termasuk salah satu wilayah dengan prevalensi hipertensi yang tinggi, yaitu sebesar 37,57 persen, menempati urutan keempat secara nasional (Balitbang Kemenkes RI, 2018b). Data tahun 2025 menunjukkan jumlah penderita hipertensi pada penduduk usia di atas 15 tahun mencapai lebih dari 8,5 juta orang, dengan proporsi perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Dinkes Jawa Tengah, 2023). Di Kota Semarang, hipertensi secara konsisten tercatat sebagai salah satu penyakit tidak menular dengan jumlah kasus tertinggi dan menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Beberapa wilayah kelurahan bahkan teridentifikasi memiliki sebaran kasus yang tinggi, sehingga memerlukan intervensi promotif dan preventif yang lebih terarah dan kontekstual (Dinkes Kota Semarang, 2023).

Kelurahan Bangetayu, yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Bangetayu, merupakan salah satu kawasan dengan beban hipertensi yang cukup signifikan. Data pemetaan menunjukkan bahwa kasus hipertensi di wilayah ini banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia, dengan faktor risiko dominan berupa pola konsumsi yang kurang sehat, kadar kolesterol tinggi, serta kualitas tidur yang tidak optimal. Data historis juga mencatat lebih dari seribu kasus hipertensi yang terdokumentasi, dengan proporsi penderita perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki (Dinkes Kota Semarang, 2023). Kondisi ini diperkuat oleh hasil skrining awal yang menunjukkan sebagian besar masyarakat berada pada kategori prehipertensi dan hipertensi tahap satu, sehingga intervensi pencegahan primer menjadi sangat mendesak (Fang et al., 2025).

Berbagai kajian ilmiah telah menegaskan bahwa edukasi kesehatan yang efektif berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, dan mendorong perubahan perilaku masyarakat terkait konsumsi garam (Cheikh Ismail et al., 2022; Ramesh & Kosalram, 2023). Namun demikian, pendekatan edukasi konvensional sering kali kurang mampu menjangkau keberagaman latar belakang sosial, pendidikan, dan budaya masyarakat (Mohammad & Bansod, 2024). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukasi yang lebih inovatif, komunikatif, dan bermakna, salah satunya melalui pemanfaatan media animasi gambar (Lam et al., 2022; Schutte et al., 2021). Media visual animatif dinilai mampu meningkatkan daya tarik, pemahaman pesan, serta retensi informasi, terutama pada kelompok masyarakat dengan tingkat literasi kesehatan yang beragam (Galmarini et al., 2024; Moe-Byrne et al., 2022).

Dalam konteks masyarakat yang memiliki nilai religius kuat, integrasi perspektif *hifz an-nafs* sebagai bagian dari *maqāsid al-syarī'ah* menjadi pendekatan yang relevan dan kontekstual (Judijanto et al., 2024; Ngoc, 2025). Konsep *hifz an-nafs* menekankan pentingnya menjaga jiwa dan kesehatan sebagai amanah, sehingga upaya pencegahan penyakit, termasuk pengendalian konsumsi garam, tidak hanya dipahami sebagai tindakan medis, tetapi juga sebagai tanggung jawab moral dan spiritual (Kimani, 2024). Pendekatan ini merupakan bentuk *partisipatoris*

aktif peserta dalam promosi kesehatan, karena menggabungkan edukasi berbasis bukti ilmiah dengan nilai-nilai lokal dan religius yang hidup dalam masyarakat (VanderWeele, 2017).

Berdasarkan analisis situasi tersebut, program pengabdian masyarakat ini dirancang dengan pendekatan edukasi bijak konsumsi garam berbasis media animasi gambar berperspektif *hifz an-nafs* (Bheka & Derung, 2024; Kasa, 2025). Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Bangetayu RT 06 RW 03 dengan melibatkan 67 peserta yang merepresentasikan unsur struktural dan sosial masyarakat, termasuk ketua RT dan RW, kader PKK, kader posyandu, LPMK, tokoh agama, tokoh masyarakat, serta karang taruna, dengan latar belakang profesi yang beragam. Pendekatan partisipatif ini diharapkan mampu memperkuat diseminasi pesan kesehatan dan mendorong perubahan perilaku secara berkelanjutan di tingkat komunitas (VanderWeele, 2017).

Secara konkret, pengabdian ini berkontribusi dalam meningkatkan kapasitas masyarakat melalui peningkatan pengetahuan tentang batas aman konsumsi garam dan dampaknya terhadap hipertensi, pembentukan sikap positif terhadap perilaku hidup sehat sebagai bagian dari menjaga jiwa, serta perubahan perilaku konsumsi garam yang lebih bijak (Jayadi, 2025; Pajarianto et al., 2022). Dari sisi akademik, kegiatan ini memberikan kontribusi pada pengembangan model edukasi kesehatan berbasis media visual dan nilai religius yang dapat direplikasi pada konteks masyarakat lain (J. Liu et al., 2021). Sejalan dengan itu, tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku bijak konsumsi garam sebagai upaya pencegahan hipertensi, sedangkan tujuan penulisan naskah adalah mendokumentasikan proses, hasil, dan implikasi program secara ilmiah agar dapat memperkaya praktik pengabdian masyarakat dan literatur promosi kesehatan berbasis komunitas (Fan et al., 2022).

2. METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan *edukatif partisipatif* dengan desain one group pre-test dan post-test, yang dipilih untuk menilai perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat sebelum dan sesudah intervensi edukasi (Gong et al., 2020). Pendekatan ini relevan karena pengabdian berfokus pada peningkatan kapasitas masyarakat melalui proses pembelajaran aktif, bukan pada pembuktian kausalitas klinis. Integrasi media animasi gambar berperspektif *hifz an-nafs* digunakan sebagai pendekatan promosi kesehatan, karena menggabungkan pesan kesehatan berbasis bukti ilmiah dengan nilai religius yang kontekstual dan mudah diterima oleh masyarakat, sehingga diharapkan mampu meningkatkan efektivitas edukasi dan keberlanjutan perubahan perilaku (Fang et al., 2025; Kimani, 2024).

2.1. MITRA DALAM KEGIATAN PENGABDIAN

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat Kelurahan Bangetayu RT 06 RW 03, Kota Semarang, yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Bangetayu. Mitra berjumlah 67 orang yang terdiri atas perwakilan ketua RT dan RW, kader PKK, kader posyandu, Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan, tokoh agama, tokoh masyarakat, serta karang taruna, dengan latar belakang profesi yang beragam seperti aparatur sipil negara, pekerja swasta, mahasiswa, pelajar SMA, ibu rumah tangga, dan pekerja informal. Pemilihan mitra didasarkan pada tingginya beban hipertensi di wilayah tersebut, dominasi faktor risiko yang dapat dimodifikasi melalui edukasi, serta kuatnya struktur sosial dan keagamaan yang berpotensi mendukung diseminasi pesan kesehatan secara berkelanjutan.

Pihak yang terlibat dalam pengabdian ini meliputi tim dosen pelaksana yang memiliki keahlian di bidang promosi kesehatan, kesehatan masyarakat, dan komunikasi kesehatan, serta didukung oleh mahasiswa sebagai fasilitator lapangan. Keterlibatan mitra dilakukan secara aktif sejak tahap persiapan hingga pelaksanaan kegiatan, terutama melalui peran kader kesehatan dan tokoh masyarakat dalam mobilisasi peserta dan penguatan pesan edukasi. Selain itu, dukungan dari perangkat kelurahan dan tenaga kesehatan setempat berperan dalam memastikan kesesuaian kegiatan dengan kebutuhan masyarakat serta keberlanjutan program pasca-pengabdian.

2.2. INTERVENSI PENGABDIAN MASYARAKAT

Intervensi pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui rangkaian kegiatan edukasi bijak konsumsi garam yang disampaikan menggunakan media animasi gambar berperspektif *hifz an-nafs*. Kegiatan diawali dengan pengukuran awal melalui pre-test, dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai fungsi garam, batas aman konsumsi, hubungan konsumsi garam berlebih dengan hipertensi, serta nilai menjaga kesehatan sebagai bagian dari menjaga jiwa. Media animasi digunakan sebagai sarana transfer sains dan teknologi untuk memvisualisasikan pesan kesehatan secara sederhana dan menarik. Kegiatan diakhiri dengan diskusi interaktif dan post-test sebagai bentuk evaluasi langsung terhadap pemahaman dan respons peserta.

Intervensi pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui tahapan kegiatan yang terstruktur dan berkelanjutan, meliputi tahap pra-pelaksanaan, pelaksanaan kegiatan, evaluasi, dan tindak lanjut. (1) Tahap pra-pelaksanaan dilakukan melalui koordinasi dengan mitra, tokoh masyarakat, dan perangkat kelurahan untuk menyepakati waktu, lokasi, serta teknis kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan pemetaan kebutuhan masyarakat, penyusunan materi edukasi bijak konsumsi garam, pengembangan media animasi gambar berperspektif *hifz an-nafs*, serta persiapan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test.

(2) Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan yang disampaikan secara partisipatif menggunakan media animasi gambar. Materi edukasi mencakup fungsi garam bagi tubuh, batas aman konsumsi garam harian, hubungan konsumsi garam berlebih dengan hipertensi, serta integrasi nilai *hifz an-nafs* sebagai prinsip menjaga jiwa dan kesehatan. Kegiatan dilengkapi dengan diskusi interaktif dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta. (3) Tahap evaluasi dilakukan segera setelah intervensi melalui pengukuran perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi garam menggunakan post-test. Selanjutnya, tahap tindak lanjut diarahkan pada refleksi bersama mitra dan penyampaian rekomendasi praktis untuk penerapan perilaku bijak konsumsi garam dalam kehidupan sehari-hari serta penguatan peran tokoh masyarakat sebagai agen keberlanjutan.

2.3. PENGUMPULAN DATA

Pengumpulan data dilakukan untuk mengukur capaian pengabdian berdasarkan variabel pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi garam, serta data pendukung tekanan darah masyarakat. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah disusun sesuai indikator masing-masing variabel, dengan skala yang disesuaikan pada setiap konstruk. Pre-test dilakukan sebelum intervensi edukasi, sedangkan post-test dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Prosedur pengumpulan data dilaksanakan secara langsung dengan pendampingan fasilitator untuk memastikan pemahaman responden dan kelengkapan pengisian instrumen.

2.4. ANALISIS DATA

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan komparatif sederhana dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk melihat perubahan skor pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi garam. Evaluasi keberhasilan pengabdian ditentukan berdasarkan peningkatan rerata skor pada ketiga variabel tersebut serta pergeseran kategori tekanan darah ke arah yang lebih baik sebagai indikator tidak langsung. Hasil analisis digunakan untuk menilai dampak intervensi edukasi dan menjadi dasar refleksi serta rekomendasi pengembangan program pengabdian masyarakat serupa di masa mendatang

3. HASIL PENGABDIAN MASYARAKAT

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat (n = 67)

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Unsur Peserta	Perwakilan RT/RW	6	9,0
	Kader PKK	12	17,9
	Kader Posyandu	10	14,9
	Perwakilan LPMK	5	7,5
	Tokoh Agama	6	9,0
	Tokoh Masyarakat	8	11,9
	Karang Taruna	20	29,9
Profesi	PNS	10	14,9
	Pekerja Swasta	15	22,4
	Mahasiswa	12	17,9
	Pelajar SMA	8	11,9
	Ibu Rumah Tangga	14	20,9
	Pekerja Informal	8	11,9

Tabel 2. Distribusi Tekanan Darah Peserta Sebelum Edukasi

Kategori Tekanan Darah	Kriteria (mmHg)	Jumlah (n)	Persentase (%)
------------------------	-----------------	------------	----------------

Normal	<120 / <80	5	7
Prehipertensi	120–139 / 80–89	21	32
Hipertensi Tahap 1	140–159 / 90–99	31	47
Hipertensi Tahap 2	≥160 / ≥100	10	14

Mayoritas peserta berada pada kategori Prehipertensi dan hipertensi tahap 1, menunjukkan urgensi intervensi promotif–preventif.

Tabel 3. Skor Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta

Variabel Pengetahuan	Pre-test (Mean ± SD)	Post-test (Mean ± SD)	Selisih
Fungsi garam bagi tubuh	52,1 ± 9,2	81,3 ± 7,4	+29,2
Batas aman konsumsi garam	48,7 ± 8,8	83,6 ± 6,9	+34,9
Dampak garam & hipertensi	50,4 ± 9,5	82,9 ± 7,1	+32,5
Nilai <i>hifz an-nafs</i>	49,6 ± 9,1	86,8 ± 6,3	+37,2
Rata-rata Pengetahuan	50,2 ± 9,2	83,7 ± 6,9	+33,5

Tabel 4. Skor Pre-test dan Post-test Sikap Peserta dan Perubahan Perilaku Konsumsi Garam

Indikator Sikap	Pre-test (%)	Post-test (%)	Kenaikan
Kesadaran pentingnya mengurangi garam	44,8	86,6	+41,8
Sikap positif terhadap media animasi	48,5	89,6	+41,1
Menjaga kesehatan sebagai ibadah	46,3	88,1	+41,8
Indikator Perilaku	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Perubahan
Sering konsumsi makanan asin	61,2	32,8	-28,4
Menambah garam saat makan	55,2	29,9	-25,3
Membaca label natrium	26,9	68,7	+41,8
Memilih makanan rendah garam	31,3	72,4	+41,1

Tabel 6. Ringkasan Efektivitas Edukasi (N-Gain)

Variabel	Pre-test	Post-test	N-Gain	Kategori
Pengetahuan	50,2	83,7	0,67	Tinggi
Sikap	46,5	88,1	0,78	Tinggi
Perilaku	36,2	67,8	0,50	Sedang
Rata-rata	44,3	79,9	0,65	Sedang–Tinggi

Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan, sikap, dan perilaku bijak konsumsi garam. Nilai *N-Gain* rata-rata sebesar 0,65 (kategori sedang–tinggi), dengan peningkatan tertinggi pada aspek sikap religius-kesehatan berbasis *hifz an-nafs*, menunjukkan bahwa integrasi media animasi dan nilai keagamaan efektif dalam pencegahan hipertensi di tingkat komunitas.

4. PEMBAHASAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Kelurahan Bangetayu RT 06 RW 03 melibatkan 67 peserta yang merepresentasikan unsur struktural dan sosial masyarakat, mulai dari perangkat RT/RW, kader PKK dan posyandu, LPMK, tokoh agama, tokoh masyarakat, hingga karang taruna dengan latar belakang profesi yang beragam. Komposisi peserta yang heterogen ini mencerminkan kondisi komunitas sasaran sekaligus memberikan konteks penting bagi interpretasi hasil pengabdian.

Hasil pengukuran awal tekanan darah menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada kondisi berisiko, dengan proporsi hipertensi tahap 1 sebesar 47 persen dan prehipertensi sebesar 32 persen, sementara hanya sebagian kecil peserta (7 persen) berada pada kategori tekanan darah normal. Temuan ini mengindikasikan tingginya beban faktor risiko hipertensi di tingkat komunitas dan memperkuat urgensi dilaksanakannya intervensi promotif dan preventif berbasis edukasi, khususnya terkait pengendalian konsumsi garam sebagai faktor risiko yang dapat dimodifikasi (Du et al., 2022; Gong et al., 2020).

Evaluasi *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten pada seluruh variabel utama pengabdian, yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku bijak konsumsi garam. Pada aspek pengetahuan, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai fungsi garam bagi tubuh, batas aman konsumsi garam harian, dampak kelebihan natrium terhadap tekanan darah, serta makna menjaga kesehatan dalam perspektif *hifz an-nafs*. Nilai *N-Gain* sebesar 0,67 (kategori tinggi) menunjukkan bahwa edukasi berbasis media animasi gambar efektif dalam mentransfer informasi kesehatan secara jelas dan mudah dipahami, bahkan pada kelompok masyarakat dengan tingkat pendidikan yang beragam. Peningkatan tertinggi pada pemahaman nilai *hifz an-nafs* menegaskan bahwa integrasi nilai religius mampu memperkuat makna pesan kesehatan dan mendorong internalisasi materi secara lebih mendalam (Galmarini et al., 2024; Moe-Byrne et al., 2022)

Pada variabel sikap, hasil analisis menunjukkan terbentuknya sikap yang lebih positif terhadap pentingnya mengurangi konsumsi garam sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Peningkatan sikap ini tercermin dari nilai *N-Gain* sebesar 0,78 (kategori tinggi), khususnya pada indikator yang mengaitkan perilaku sehat dengan tanggung jawab moral dan spiritual. Temuan ini menunjukkan bahwa pesan kesehatan yang dikaitkan dengan prinsip *maqāsid al-syarī'ah*, khususnya *hifz an-nafs*, tidak hanya meningkatkan kesadaran rasional, tetapi juga membangun norma subjektif dan motivasi intrinsik peserta untuk menjaga kesehatan sebagai bagian dari ibadah (Hillenbrand, 2023)

Perubahan juga teramati pada aspek perilaku konsumsi garam. Hasil *post-test* menunjukkan kecenderungan penurunan frekuensi konsumsi makanan tinggi garam, berkurangnya kebiasaan menambahkan garam saat makan atau memasak, serta meningkatnya kesadaran membaca label kandungan natrium pada produk pangan. Meskipun perubahan perilaku ini belum sepenuhnya optimal, tren positif tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan telah mampu mendorong niat dan kesiapan peserta untuk mengadopsi perilaku hidup sehat secara bertahap. Hal ini sejalan dengan teori perubahan perilaku kesehatan, yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dan sikap merupakan prasyarat penting sebelum terjadinya perubahan perilaku yang berkelanjutan (Kappes et al., 2023; Ramesh & Kosalram, 2023)

Dari perspektif teori dan literatur, temuan pengabdian ini sejalan dengan *Health Belief Model* dan *Theory of Planned Behavior*, yang menekankan peran persepsi risiko, manfaat, dan norma sosial dalam membentuk perilaku kesehatan (Fan et al., 2022; Gerend & Shepherd, 2012; Patwary et al., 2021). Media animasi gambar berfungsi sebagai stimulus visual yang efektif untuk meningkatkan perhatian, pemahaman, dan retensi pesan, terutama pada komunitas dengan heterogenitas tingkat literasi kesehatan (Feeley et al., 2022; Meppelink et al., 2015). Integrasi nilai *hifz an-nafs* memperkuat dimensi afektif dan normatif, sehingga pesan kesehatan tidak dipersepsikan semata-mata sebagai anjuran medis, tetapi juga sebagai amanah untuk menjaga kehidupan dan martabat manusia.

Dari sisi pengaruh kegiatan terhadap sasaran, keterlibatan tokoh masyarakat, tokoh agama, dan kader kesehatan berperan strategis dalam meningkatkan legitimasi pesan edukasi dan partisipasi aktif peserta. Pendekatan berbasis komunitas yang memanfaatkan figur berpengaruh lokal terbukti mampu memperkuat penerimaan pesan dan membuka ruang dialog yang konstruktif mengenai perilaku konsumsi garam dan pencegahan hipertensi. Media animasi gambar dalam konteks ini berfungsi sebagai sarana transfer sains dan teknologi yang menjembatani perbedaan latar belakang pendidikan, sehingga pesan kesehatan dapat diterima secara lebih merata (Houston et al., 2019; Moe-Byrne et al., 2022).

Secara konseptual dan praktis, pengabdian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan model edukasi kesehatan masyarakat yang mengintegrasikan pendekatan visual dan nilai religius dalam pencegahan penyakit tidak menular. Model ini memiliki potensi untuk direplikasi pada wilayah lain dengan karakteristik sosial budaya serupa, khususnya pada komunitas dengan prevalensi hipertensi tinggi dan keterbatasan literasi kesehatan. Implikasi praktisnya, pendekatan ini dapat dijadikan alternatif strategi promotif–preventif di tingkat kelurahan dan Puskesmas, dengan menempatkan nilai *hifz an-nafs* sebagai landasan etis dan motivasional perubahan perilaku.

Meskipun demikian, pengabdian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain durasi intervensi yang relatif singkat, desain *pre-test* dan *post-test* tanpa kelompok kontrol, serta belum dilakukannya pemantauan jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan penurunan tekanan darah secara klinis. Selain itu, pengukuran perilaku masih bersifat *self-reported* sehingga berpotensi menimbulkan bias. Oleh karena itu, pengabdian selanjutnya direkomendasikan untuk mengembangkan evaluasi longitudinal, memperkuat peran kader kesehatan sebagai agen keberlanjutan, serta mengintegrasikan edukasi bijak konsumsi garam ke dalam kegiatan rutin masyarakat dan layanan Puskesmas. Kolaborasi yang lebih intensif dengan tokoh agama juga disarankan agar pesan *hifz an-nafs* dapat terus diinternalisasikan secara konsisten dan berkelanjutan.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema Edukasi Bijak Konsumsi Garam Berbasis Media Animasi Gambar Berperspektif *Hifz an-nafs* untuk Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Bangetayu RT 06 RW 03 menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis media animasi yang diintegrasikan dengan nilai religius efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku bijak konsumsi garam pada masyarakat. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor pre-test dan post-test pada seluruh variabel, dengan nilai N-Gain kategori tinggi pada aspek pengetahuan dan sikap, serta adanya kecenderungan perubahan perilaku menuju pola konsumsi garam yang lebih sehat. Integrasi prinsip *hifz an-nafs* memperkuat pemaknaan pesan kesehatan, sehingga peserta tidak hanya memahami risiko konsumsi garam berlebih secara medis, tetapi juga memandang perilaku menjaga kesehatan sebagai bagian dari tanggung jawab moral dan spiritual. Dengan demikian, tujuan pengabdian untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku preventif hipertensi melalui pendekatan edukatif yang holistik dapat dicapai secara optimal.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada LPPM Universitas Islam Sultan Agung atas dukungan pembiayaan dan fasilitasi sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada masyarakat Kelurahan Bangetayu RT 06 RW 03 atas partisipasi aktif dan kerja sama yang konstruktif selama seluruh rangkaian kegiatan. Penghargaan diberikan kepada pengurus RT dan RW, kader PKK dan posyandu, LPMK, tokoh agama, tokoh masyarakat, karang taruna, serta mahasiswa yang terlibat atas kontribusi dan dukungan nyata dalam pelaksanaan edukasi dan pendampingan masyarakat. Dukungan seluruh pihak tersebut menjadi faktor penting keberhasilan program dan diharapkan memberikan manfaat berkelanjutan bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

7. REFERENSI

- Balitbang Kemenkes RI. (2018a). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. In *Balitbang Kemenkes RI*.
- Balitbang Kemenkes RI. (2018b). Survei Kesehatan Indonesia 2023. *Balitbang Kemenkes RI*, 1–68.
- Bheka, T., & Derung, T. N. (2024). Pengaruh Agama Terhadap Hidup Sosial Masyarakat dalam Perspektif Sosiologi. *Jurnal Sosiologi Agama Dan Teologi Indonesia*, 1(2), 197–222. <https://doi.org/10.24246/sami.vol1i2pp197-222>
- Chaturvedi, A., Zhu, A., Gadela, N. V., Prabhakaran, D., & Jafar, T. H. (2024). Social Determinants of Health and Disparities in Hypertension and Cardiovascular Diseases. *Hypertension*, 81(3), 387–399. <https://doi.org/10.1161/hypertensionaha.123.21354>
- Cheikh Ismail, L., Hashim, M., Jarrar, A. H., Mohamad, M. N., Al Daour, R., Al Rajaby, R., AlWatani, S., AlAhmed, A., Qarata, S., Maidan, F., Saleh, S. T., Stojanovska, L., & Al Dhaheri, A. S. (2022). Impact of a Nutrition Education Intervention on Salt/Sodium Related Knowledge, Attitude, and Practice of University Students. *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.830262>
- Dinkes Jawa Tengah. (2023). Pemerintah Provinsi Jawa Tengah Tahun 2023. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 267.
- Dinkes Kota Semarang. (2023). Profil Kesehatan Kota Semarang 2023. *Dinkes Kota Semarang*, 6(1), 1–6. <https://pustakadata.semarangkota.go.id/upload/pdf/451-profil-kesehatan-2022.pdf>
- Dinkes Kota Semarang. (2024). Profil Kesehatan Kota Semarang 2024. *Dinkes Kota Semarang*, 6(1), 1–6. <https://pustakadata.semarangkota.go.id/upload/pdf/451-profil-kesehatan-2022.pdf>
- Du, X., Fang, L., Xu, J., Chen, X., Bai, Y., Wu, J., Wu, L., & Zhong, J. (2022). The association of knowledge, attitudes and behaviors related to salt with 24-h urinary sodium, potassium excretion and hypertensive status. *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-18087-x>
- Fan, F., Li, Y., Li, L., Nie, X., Zhang, P., Li, Y., Luo, R., Zhang, G., Wang, L., & He, F. J. (2022). Salt-Related Knowledge, Attitudes, and Behaviors and Their Relationship with 24-Hour Urinary Sodium Excretion in

Chinese Adults. *Nutrients*, 14(20), 4404. <https://doi.org/10.3390/nu14204404>

Fang, L., Zhang, Q., Zhou, N., Chen, J., & Lou, H. (2025). Influencing factors and mechanisms promoting proactive health behavior intention: an integration of the health belief model and the theory of planned behavior. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1629046>

Feeley, T. H., Keller, M., & Kayler, L. (2022). Using Animated Videos to Increase Patient Knowledge: A Meta-Analytic Review. *Health Education & Behavior*, 50(2), 240–249. <https://doi.org/10.1177/10901981221116791>

Galmarini, E., Marciano, L., & Schulz, P. J. (2024). The effectiveness of visual-based interventions on health literacy in health care: a systematic review and meta-analysis. *BMC Health Services Research*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-024-11138-1>

Gerend, M. A., & Shepherd, J. E. (2012). Predicting Human Papillomavirus Vaccine Uptake in Young Adult Women: Comparing the Health Belief Model and Theory of Planned Behavior. *Annals of Behavioral Medicine*, 44(2), 171–180. <https://doi.org/10.1007/s12160-012-9366-5>

Gong, D., Yuan, H., Zhang, Y., Li, H., Zhang, D., Liu, X., Sun, M., Lv, J., & Li, C. (2020). Hypertension-Related Knowledge, Attitudes, and Behaviors among Community-Dwellers at Risk for High Blood Pressure in Shanghai, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3683. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103683>

Hillenbrand, C. (2023). Social Cohesion and Religiosity – Empirical Results from an Online Survey in Germany during the COVID-19 Pandemic. *Religion and Development*, 2(2), 213–260. <https://doi.org/10.30965/27507955-20230003>

Housten, A. J., Kamath, G. R., Bevers, T. B., Cantor, S. B., Dixon, N., Hite, A., Kallen, M. A., Leal, V. B., Li, L., & Volk, R. J. (2019). Does Animation Improve Comprehension of Risk Information in Patients with Low Health Literacy? A Randomized Trial. *Medical Decision Making*, 40(1), 17–28. <https://doi.org/10.1177/0272989x19890296>

Jayadi, S. (2025). Harmony in Diversity: Exploring Religiosity Cohesion Among Muslim, Hindu, and Buddhist Communities in North Lombok, Indonesia. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 15(1), 261–276. <https://doi.org/10.32350/jitc.151.15>

Judijanto, L., Siminto, S., & Rahman, R. (2024). The Influence of Religious Beliefs and Religious Practices on Social Cohesion in Modern Society in Indonesia. *The Eastasouth Journal of Social Science and Humanities*, 1(03). <https://doi.org/10.58812/esssh.v1i03.276>

Kappes, M., Espinoza, P., Jara, V., & Hall, A. (2023). Nurse-led telehealth intervention effectiveness on reducing hypertension: a systematic review. *BMC Nursing*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-022-01170-z>

Kasa, A. (2025). The Influence of Religious Beliefs on the Formation of Historical Events and Cultural Traditions: A Comparative Analysis of World Religions. *Pharos Journal of Theology*, 106.3. <https://doi.org/10.46222/pharosjot.106.3027>

Kimani, S. (2024). The Influence of Religious Beliefs on Social Behavior and Community Cohesion. *International Journal of Humanity and Social Sciences*, 3(3), 60–73. <https://doi.org/10.47941/ijhss.2085>

Lam, C., Huang, Z., & Shen, L. (2022). Infographics and the Elaboration Likelihood Model (ELM): Differences between Visual and Textual Health Messages. *Journal of Health Communication*, 27(10), 737–745. <https://doi.org/10.1080/10810730.2022.2157909>

Liu, A.-B., Lin, Y.-X., Meng, T.-T., Tian, P., Chen, J.-L., Zhang, X.-H., Xu, W.-H., Zhang, Y., Zhang, D., Zheng, Y., & Su, G.-H. (2024). Global prevalence and disability-adjusted life years of hypertensive heart disease: A trend

- analysis from the Global Burden of Disease Study 2019. *Journal of Global Health*, 14. <https://doi.org/10.7189/jogh.14.04172>
- Liu, J., Bu, X., Wei, L., Wang, X., Lai, L., Dong, C., Ma, A., & Wang, T. (2021). Global burden of cardiovascular diseases attributable to hypertension in young adults from 1990 to 2019. *Journal of Hypertension*, 39(12), 2488–2496. <https://doi.org/10.1097/hjh.0000000000002958>
- Lu, Y., & Lan, T. (2022). Global, regional, and national burden of hypertensive heart disease during 1990–2019: an analysis of the global burden of disease study 2019. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13271-0>
- Meppelink, C. S., van Weert, J. C. M., Haven, C. J., & Smit, E. G. (2015). The Effectiveness of Health Animations in Audiences With Different Health Literacy Levels: An Experimental Study. *Journal of Medical Internet Research*, 17(1), e11. <https://doi.org/10.2196/jmir.3979>
- Moe-Byrne, T., Evans, E., Benhebil, N., & Knapp, P. (2022). The effectiveness of video animations as information tools for patients and the general public: A systematic review. *Frontiers in Digital Health*, 4. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2022.1010779>
- Mohammad, R., & Bansod, D. W. (2024). Hypertension in India: a gender-based study of prevalence and associated risk factors. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20097-5>
- Ngoc, T. T. T. (2025). Religion and Social Cohesion in Vietnam: An Empirical Analysis of Community Dynamics. *Journal of Posthumanism*, 5(3). <https://doi.org/10.63332/joph.v5i3.727>
- Pajarianto, H., Pribadi, I., & Sari, P. (2022). Tolerance between religions through the role of local wisdom and religious moderation. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 78(4). <https://doi.org/10.4102/hts.v78i4.7043>
- Patwary, M. M., Bardhan, M., Disha, A. S., Hasan, M., Haque, M. Z., Sultana, R., Hossain, M. R., Browning, M. H. E. M., Alam, M. A., & Sallam, M. (2021). Determinants of COVID-19 Vaccine Acceptance among the Adult Population of Bangladesh Using the Health Belief Model and the Theory of Planned Behavior Model. *Vaccines*, 9(12), 1393. <https://doi.org/10.3390/vaccines9121393>
- Ramesh, S., & Kosalram, K. (2023). The burden of non-communicable diseases: A scoping review focus on the context of India. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1113_22
- Schutte, A. E., Jafar, T. H., Poulter, N. R., Damasceno, A., Khan, N. A., Nilsson, P. M., Alsaied, J., Neupane, D., Kario, K., Beheiry, H., Brouwers, S., Burger, D., Charchar, F. J., Cho, M.-C., Guzik, T. J., Haji Al-Saedi, G. F., Ishaq, M., Itoh, H., Jones, E. S. W., ... Tomaszewski, M. (2022). Addressing global disparities in blood pressure control: perspectives of the International Society of Hypertension. *Cardiovascular Research*, 119(2), 381–409. <https://doi.org/10.1093/cvr/cvac130>
- Schutte, A. E., Srinivasapura Venkateshmurthy, N., Mohan, S., & Prabhakaran, D. (2021). Hypertension in Low- and Middle-Income Countries. *Circulation Research*, 128(7), 808–826. <https://doi.org/10.1161/circresaha.120.318729>
- VanderWeele, T. J. (2017). Religious Communities and Human Flourishing. *Current Directions in Psychological Science*, 26(5), 476–481. <https://doi.org/10.1177/0963721417721526>
- Zhou, B., Perel, P., Mensah, G. A., & Ezzati, M. (2021). Global epidemiology, health burden and effective interventions for elevated blood pressure and hypertension. *Nature Reviews Cardiology*, 18(11), 785–802. <https://doi.org/10.1038/s41569-021-00559-8>