

## Pengaruh Program Belajar Ilmu Takaran Msg (Beli Tauge) Dalam Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi

<sup>1</sup>Mutmainnah khaerati, <sup>2</sup>Muthmainnah Muthmainnah

<sup>1</sup>Bachelor Student of Public Health, Faculty of Public Health, Universitas Airlangga

<sup>2</sup>Doctoral Student of Public Health, Faculty of Public Health, Universitas Airlangga

Email : <sup>1</sup> [mutmainnah.khaerati\\_2020@fkm.unair.ac.id](mailto:mutmainnah.khaerati_2020@fkm.unair.ac.id)

<sup>2</sup> [muthmainnah@fkm.unair.ac.id](mailto:muthmainnah@fkm.unair.ac.id)

### Abstrak

Kegiatan “BELI TAUGE” atau Belajar Ilmu Takaran MSG merupakan kegiatan edukasi mengenai kandungan dan takaran MSG serta bahaya dari penggunaan MSG yang berlebihan. Garam pada MSG mampu memenuhi kebutuhan garam sebanyak 20-30%, sehingga konsumsi MSG yang berlebihan menyebabkan kenaikan kadar garam dalam darah (Hipertensi). Kegiatan edukasi ini diikuti dengan lomba kreasi memasak masakan sehat dan bergizi seimbang tanpa MSG bagi keluarga. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kandungan, takaran, dan bahaya penggunaan MSG yang berlebihan pada makanan, dan memberikan rekomendasi bahan pengganti MSG, membangun kesadaran untuk mengurangi konsumsi MSG pada makanan, memperkenalkan ragam menu dan masakan bergizi seimbang, Meningkatkan keterampilan serta kreatifitas memasak makanan bergizi seimbang. Kegiatan ini dilaksanakan pada Rabu, 18 Januari 2023 yang bertempat di Balai Desa Pekuwon. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu kader Desa Pekuwon berjumlah 40 orang dari empat dusun yang ada di Desa Pekuwon yaitu Dusun Prembugan, Dusun Pekuwon, Dusun Nglalu, dan Dusun Kedungwaru serta menghadirkan Petugas Poli Gizi Puskesmas Sumberrejo sebagai pemateri dan juri dan perwakilan perangkat Desa Pekuwon. Hasil kegiatan menunjukkan dapat memberikan inovasi kepada para kader untuk melaksanakan kegiatan lomba memasak dengan melibatkan warga Desa Pekuwon dan dapat mengasah kreatifitas para warga dalam memasak masakan yang sehat dan bergizi.

**Kata Kunci** : MSG, Hipertensi, Kesadaran, Inovasi, Kreatifitas

### Abstract

The "BUY TAUGE" activity or Learning the Science of MSG Dosing is an educational activity regarding the content and dosage of MSG and the dangers of excessive MSG use. Salt in MSG can fulfill the need for salt by 20-30%, so excessive consumption of MSG causes an increase in blood salt levels (hypertension). This educational activity was followed by a competition to create healthy and nutritionally balanced dishes without MSG for families. This activity aims to increase public knowledge about the content, dosage, and dangers of excessive use of MSG in food, and provide recommendations for MSG substitutes, build awareness to reduce MSG consumption in food, introduce a variety of menus and balanced nutritious dishes, improve skills and creativity in cooking balanced nutritious food. This activity was held on Wednesday, January 18, 2023 at the Pekuwon Village Hall. The targets of this activity were 40 women cadres of Pekuwon Village from four hamlets in Pekuwon Village, namely Prembugan Hamlet, Pekuwon Hamlet, Nglalu Hamlet, and Kedungwaru Hamlet and presented the Nutrition Poli Officer of Sumberrejo Health Center as a speaker and jury and representatives of Pekuwon Village officials. The results of the activity show that it can provide innovation to cadres to carry out cooking competition activities by involving Pekuwon Village residents and can hone the creativity of residents in cooking healthy and nutritious dishes.

**Keywords:** *MSG, Hypertension, Awareness, Innovation, Creativity.*

## 1. Pendahuluan

Kesehatan adalah elemen penting dari kehidupan manusia.. World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai suatu kondisi sejahtera secara fisik, mental serta sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Pernyataan diatas menunjukkan bahwa secara keseluruhan tidak hanya mencakup kesehatan secara fisik melainkan juga sehat secara psikis serta kehidupan sosial di masyarakat. Kesehatan juga merupakan investasi untuk mendukung pembangunan sebuah negara dan berperan penting dalam mewujudkan kesejahteraan masyarakat sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia(Layyinah et al. 2021).

Desa Pekuwon adalah desa yang terletak di Kabupaten Bojonegoro, Provinsi Jawa Timur. Desa Pekuwon terdiri atas 4 dusun, yaitu Dusun Pekuwon, Dusun Kedungwaru, Dusun Nglalu, dan Dusun Prembugan. Desa ini memiliki 226 RT dengan luas 4.276.850 m<sup>2</sup>. Jumlah penduduk Desa Pekuwon sebanyak 34.344 jiwa yang terdiri atas 2.224 penduduk laki-laki dan 2.120 penduduk perempuan dengan total 1500 kepala keluarga. Pekerjaan dari penduduk Desa Pekuwon didominasi oleh petani dan mayoritas tingkat pendidikan berada pada Sekolah Menengah Atas.

Desa Pekuwon termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Sumberrejo. Berdasarkan data Puskesmas Sumberrejo Tahun 2022, penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes melitus menempati posisi dua dan tiga sebagai penyakit dengan persentase terbanyak setelah infeksi saluran pernafasan atas (ISPA) yakni sebesar 26,92% dan 7,69%. 3 Selama tahun 2022, sebanyak 47 jiwa meninggal karena hipertensi menyebabkan hipertensi menjadi penyakit penyebab kematian terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Sumberrejo. Sedangkan di Desa Pekuwon, berdasarkan data Pos Binaan Terpadu (Posbindu) tahun 2022, terdapat sebanyak 25 orang menderita hipertensi dan 19 orang menderita diabetes.

Penyakit Tidak Menular (PTM) telah menjadi masalah kesehatan bagi masyarakat baik secara global, nasional, regional maupun lokal. WHO menyatakan bahwa pada tahun 2015 PTM menjadi penyebab kematian yang paling tinggi yaitu sebanyak 40 juta orang yang terjadi setiap tahunnya atau yang setara dengan 70% kematian di seluruh dunia. Hipertensi adalah suatu kondisi tubuh yang ditandai dengan adanya tekanan darah diatas normal (140/90 mmHg) dalam keadaan yang kronis. Kurang lebih 90% penderita hipertensi tergolong sebagai hipertensi esensial atau primer yang belum diketahui penyebabnya, sedangkan 10% lainnya disebabkan oleh hipertensi sekunder dari total pasien hipertensi. Menurut data WHO 2015 terdapat sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang artinya setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa menderita hipertensi. Angka kejadian hipertensi di Indonesia masih tinggi, namun pengendalian hipertensi belum cukup, oleh karena itu perlu adanya upaya pengendalian tingginya kejadian hipertensi untuk menurunkan kejadian hipertensi (Andri et al., 2021; Harsismanto et al., 2020). Berdasarkan data hasil Riskesdas 2018 terdapat kenaikan penderita hipertensi, dimana kasus pada tahun 2013 sebanyak 25,8% kemudian pada tahun 2018 meningkat menjadi 34,1%. Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor yang dapat diubah seperti kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, dan kebiasaan mengkonsumsi garam secara berlebihan, dan faktor yang tidak dapat diubah yaitu umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan genetik (Kemenkes RI, 2014)

MSG berasal dari sejenis rumput laut yang disebut *Laminaria japonica*, yang dikembangkan pada tahun 1908 oleh Kikunae Ikeda, seorang profesor di Universitas Tokyo. MSG diperlukan oleh tubuh untuk menjalankan fungsi metabolisme. Meskipun penggunaan MSG sebagai penyedap makanan diperbolehkan, namun penggunaan MSG yang berlebihan dapat menyebabkan pusing dan mual. Gejala ini disebut dengan Sindrom Restoran Cina. Monosodium glutamat dalam makanan seringkali menyebabkan gangguan kesehatan karena MSG terurai menjadi sodium dan glutamat berperan sebagai racun yang dapat merusak sel saraf. Kegunaannya bagi tubuh adalah sebagai sintetik glutamat protein, prekursor glutamat, neurotransmitter, dan semua zat biosintesis asam amino. Efek konsumsi MSG lebih dari 0,5-2,5 gram dapat menimbulkan manifestasi lain pada berbagai organ, yaitu jantung, saraf, pernapasan, saluran cerna, otot, saluran reproduksi dan saluran kemih, kulit, dan penglihatan. Garam yang terkandung dalam MSG dapat memenuhi 20-30% kebutuhan garam, sehingga konsumsi MSG yang berlebihan dapat meningkatkan kadar garam dalam darah. Menurut laporan publik, 2% dari semua konsumen monosodium glutamat memiliki masalah kesehatan, sehingga WHO menetapkan ADI (konsumsi manusia harian yang dapat diterima sebesar 120 mg/kg atau jika MSG dikonsumsi oleh orang yang tidak dapat mentolerirnya, lebih dari 3

gram/kg per hari akan menyebabkan efek kesehatan yang negatif. Gejala yang timbul disebut dengan sindrom kompleks MSG seperti rasa terbakar pada daerah leher bagian belakang menjalar ke lengan dan dada, mati rasa pada daerah belakang leher, rasa kaku pada wajah, nyeri dada, mual, dan mengantuk (Kazmi et al., 2017).

Faktor gaya hidup tidak sehat yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi yaitu kebiasaan mengkonsumsi rokok, konsumsi lemak, penggunaan minyak jelantah atau bekas, kebiasaan mengkonsumsi alkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik atau olahraga, dan stres (Purnomo, Fahhurazi, dan Kasman 2020). Rokok mengandung senyawa kimia yang sangat berbahaya, terutama nikotin dan karbon monoksida. Zat tersebut dihirup dan kemudian masuk ke aliran darah. Zat tersebut dapat merusak pembuluh darah dan menyebabkan aterosklerosis, yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tekanan pada dinding arteri. Pembangunan kesehatan adalah upaya yang dilakukan oleh semua komponen bangsa Indonesia yang diarahkan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan serta kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya (Shobiha & Yuniasih 2022).

Berdasarkan informasi yang diperoleh terkait permasalahan masyarakat seperti yang telah diuraikan sebelumnya, maka diperlukan upaya pencegahan dan intervensi yang tepat dalam mengendalikan faktor risiko PTM. Untuk mengatasi permasalahan tersebut upaya yang dilakukan adalah melakukan penyuluhan terkait hipertensi. Tujuannya yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait penyakit hipertensi. Selain itu terdapat sebuah program yang dilaksanakan yaitu program BELI TAUGE. Program ini adalah kegiatan edukasi mengenai kandungan, takaran dan bahaya MSG dalam makanan yang disertai lomba kreasi memasak makanan bergizi seimbang dengan takaran MSG dan garam yang sesuai. Tujuannya yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan kreatifitas ibu-ibu Desa Pekuwon mengenai menu gizi seimbang dengan takaran MSG dan garam yang sesuai.

## 2. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan dan intervensi menggunakan media ceramah yang dilakukan secara langsung di Balai Desa Pekuwon, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan lomba memasak tanpa menggunakan MSG. Tujuannya yaitu untuk Meningkatkan pengetahuan mengenai kandungan, takaran, dan bahaya penggunaan MSG yang berlebihan pada makanan, Memberikan rekomendasi bahan pengganti MSG, Membangun kesadaran untuk mengurangi konsumsi MSG pada makanan, Memperkenalkan ragam menu dan masakan bergizi seimbang, Meningkatkan keterampilan serta kreatifitas memasak makanan bergizi seimbang. Kegiatan ini dilakukan melalui 3 tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi

### a. Tahap Persiapan

Sebelum melaksanakan kegiatan ini, tim melakukan koordinasi dengan ibu ketua pkk desa pekuwon dan ahli gizi di puskesmas terkait pelaksanaan program BELI TAUGE. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi dengan tim dan membagi tugas untuk pelaksanaan kegiatan.

### b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada Rabu, 18 Januari 2023 yang bertempat di Balai Desa Pekuwon. Kegiatan dimulai pada jam 9.00 -12.20 dengan target peserta 40 orang dan dihadiri 37 peserta dari berbagai dusun. Diawali dengan menyebarkan kuesioner (Pre-test) untuk mengetahui tingkat pemahaman para peserta tentang takaran penggunaan MSG serta kandungan yang terdapat dalam msg yang dapat memicu terjadinya hipertensi, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan edukasi kepada ibu-ibu kader. Materi yang diberikan antara lain Kandungan MSG, Takaran MSG yang sesuai, dan Bahaya penggunaan MSG yang berlebihan. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Dalam sesi ini peserta sangat antusias untuk bertanya dan memberikan *feedback* terkait materi yang telah disampaikan. Selanjutnya peserta kembali diminta untuk mengisi post- test, tujuannya yaitu untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Setelah pengisian post-test dilanjutkan dengan kegiatan lomba memasak tanpa MSG, penjurian, pengumuman pemenang dan penyerahan hadiah, dan yang terakhir adalah kegiatan dokumentasi.

### c. Tahap Evaluasi

Kegiatan intervensi ini dapat diukur melalui pembagian pre-test dan post test. Tujuannya yaitu untuk mengukur tingkat pemahaman dan pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi. Kegiatan ini mencapai target yang telah ditentukan, walaupun beberapa peserta tidak hadir namun target peserta dari berbagai dusun memiliki masing-masing perwakilan sehingga target kegiatan ditanyakan tercapai. Kegiatan “BELI TAUGE” menjadi kegiatan edukasi dan lomba memasak pertama yang dilakukan di Desa Pekuwon. Kegiatan ini dapat memberikan inovasi kepada para kader untuk melaksanakan kegiatan lomba memasak dengan melibatkan warga Desa Pekuwon dan dapat mengasah kreatifitas para warga dalam memasak masakan yang sehat dan bergizi.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Dalam pelaksanaan kegiatan ini dilakukan kegiatan edukasi mengenai kandungan, takaran dan bahaya MSG dalam makanan yang disertai lomba kreasi memasak makanan bergizi seimbang dengan takaran MSG dan garam yang sesuai. Meningkatkan pengetahuan dan kreatifitas ibu-ibu Desa Pekuwon mengenai menu gizi seimbang dengan takaran MSG dan garam yang sesuai merupakan target yang harus dicapai. Perencanaan kegiatan BELI TAUGE meliputi target, penanggung jawab, sumber daya manusia yang dibutuhkan, mitra kerja yang mungkin dapat bekerja sama, serta anggaran biaya yang diperlukan. Sebelum edukasi mengenai kandungan, takaran dan bahaya MSG dalam makanan dimulai, peserta diberi kuesioner (Pre-test) untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta yang terkait dengan takaran penggunaan MSG dan hal hal yang berkaitan dengan hipertensi.

Dalam hal ini kelompok 15 membantu menyiapkan perlengkapan untuk kegiatan program BELI TAUGE. Persiapan ini dimulai dengan menyiapkan kursi, meja masak, dan membantu menyiapkan peralatan masak ibu-ibu kader untuk melakukan kegiatan lomba masak. Dilanjutkan dengan pembagian presensi peserta kepada peserta sebagai bukti kehadiran para peserta. Presensi kehadiran mencapai 100% atau memenuhi target. Setelah semua peserta hadir dan melakukan presensi, maka dilanjutkan dengan pembukaan sekaligus sambutan yang disampaikan oleh ketua kelompok 15 dan ibu Murni selaku ketua Pkk Desa Pekuwon.



**Gambar 1. Kegiatan Registrasi Peserta BELI TAUGE**

Setelah melakukan presensi dan sambutan, maka dilanjutkan dengan membagi kuesioner (Pretest) kepada para peserta. Tujuannya yaitu untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta terkait MGS sebelum dilakukan edukasi atau penyampain materi terkait MSG. Materi yang disampaikan yaitu tentang kandungan MSG, Takaran MSG yang sesuai, dan bahaya penggunaan MSG berlebihan. Edukasi mengenai

kandungan, takaran dan bahaya MSG dalam makanan pada kelompok ibu ibu kader berjumlah 40 orang dari empat dusun yang ada di Desa Pekuwon yaitu Dusun Prembugan, Dusun Pekuwon, Dusun Nglalu, dan Dusun Kedungwaru serta menghadirkan Petugas Poli Gizi Puskesmas Sumberrejo sebagai pemateri dan juri dan perwakilan perangkat Desa Pekuwon sebagai juri. Edukasi ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peserta terkait hipertensi serta dapat mengurangi konsumsi MSG yang berlebihan. Setelah penyampaian materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab terkait materi yang telah disampaikan. Peserta kegiatan lomba kreasi memasak “BELI TAUGE” memiliki antusiasme yang tinggi. Hal ini dapat dibuktikan dengan keaktifan para tim dan suporter dalam pelaksanaan lomba memasak. Setelah pemberian edukasi dan sesi tanya jawab peserta kembali diminta untuk mengisi post-test yang dibagikan oleh tim, tujuannya yaitu untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi. Pengetahuan ibu-ibu kader mengenai takaran MSG meningkat sebesar 42,8% dilihat dari nilai pre-test dan post-test.



**Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Ibu Idha Meynur Rohmawati Amd.,GZ**

**Tabel 1. Rata-rata nilai Pre-test & Post test**

|  | Mean     |           |
|--|----------|-----------|
|  | Pre-test | Post-test |
|  | 49.8649  | 91.5676   |

**Tabel 2. Paired Samples Test**

|                             | mean    | t       | df | Sig.(2-tailed) |
|-----------------------------|---------|---------|----|----------------|
| <i>Pre-test – Post-test</i> | -41.703 | -16.005 | 36 | .000           |

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai signifikannya adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan terkait MSG kepada ibu-ibu kader di desa Pekuwon. Berdasarkan reaksi pertama kali menggunakan MSG, diketahui bahwa sebagian besar ibu rumah tangga mengaku tidak ada reaksi atau baik-baik saja saat pertama kali mengkonsumsi MSG. Penelitian yang dilakukan oleh (Astuti 2017) menyatakan bahwa frekuensi konsumsi makanan tinggi garam, tinggi kolesterol, bumbu penyedap MSG serta susu dan olahannya dapat memicu terjadinya hipertensi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zainuddin & Yunawati, 2018) yang menyatakan bahwa konsumsi MSG memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian hipertensi, di mana mengonsumsi natrium dalam jumlah besar akan membuat ekstraseluler meningkat sehingga cairan intraseluler dikeluarkan yang berakibat pada volume ekstraseluler meningkat, hal ini menimbulkan peningkatan volume darah yang dapat menimbulkan kejadian hipertensi. Sebagian besar ibu rumah tangga memiliki tingkat pengetahuan yang kurang terkait penggunaan MSG sebanyak 73,3%. Sama halnya pada penelitian yang dilakukan Adiyasa dkk dimana sebagian besar tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang penggunaan penyedap rasa juga masih kurang. Salah satu faktor yang mempengaruhinya yaitu kurangnya informasi yang diperoleh ibu rumah tangga. Hal ini didukung dengan hasil penilaian



kuesioner dimana ibu rumah tangga terbatas dalam menyebutkan sumber informasi tentang penggunaan MSG. Sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi terkait MSG sangat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan ibu-ibu kader atau peserta yang berkaitan dengan MSG. Penelitian yang dilakukan Muntaza Y(2019) terhadap ibu-ibu di desa Tebalooan kecamatan Duduk Sampeyan Kabupaten Gresik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sikap penggunaan MSG dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga. Menurut beberapa penelitian menunjukkan bahwa kejadian hipertensi tidak hanya karena faktor penggunaan MSG yang berlebih, namun juga dipengaruhi oleh perilaku merokok bersamaan dengan penggunaan kafein yang terus menerus dikonsumsi secara berlebihan

Secara teori sumber informasi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dimana seseorang akan menerima landasan kognitif untuk membentuk pengetahuan. Menurut Carolina dkk, semakin banyak sumber informasi, maka semakin banyak pula pengetahuan yang diperoleh. Keleher et al juga menambahkan bahwa sumber informasi terkait kesehatan diakui sebagai determinan kunci dari kesehatan. Informasi kesehatan dapat diperoleh melalui berbagai cara seperti penyuluhan, pendidikan dan pelatihan kesehatan, media massa, media elektronik, dan lainnya ( Carolina, dkk 2016).

Kegiatan selanjutnya yaitu memasak dan dilanjutkan dengan penilaian. Kegiatan memasak ini bertujuan untuk memberikan penjelasan langsung tentang penerapan penggunaan penyedap rasa makanan tanpa MSG, sehingga ibu-ibu akan bisa menerapkan hal ini di kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan akan menambah kreativitas peserta dalam memasak tanpa menggunakan MSG. Hal ini diharapkan dapat mengoptimalkan dampak yang akan terjadi akibat penggunaan MSG dan garam yang berlebihan seperti peningkatan tekanan darah ( Hipertensi). Penilaian hasil memasak dilakukan oleh Ibu Idha Meynur Rohmawati, Amd., Gz., Ibu Titin Kurniawati, dan Mezzaluna Prabasanti, hal ini dilakukan untuk memberikan apresiasi kepada para peserta dengan memberikan hadiah berupa tanda terimakasih. Berdasarkan hasil penilaian juri didapatkan hasil bahwa 100% Peserta tidak menggunakan MSG saat pelaksanaan lomba.



**Gambar 3.** Penilaian Hasil Memasak

Kegiatan terakhir yaitu penutup yang diikuti dengan kegiatan dokumentasi keseluruhan para peserta dan mahasiswa pelaksana beserta pihak puskesmas. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan penggunaan MSG dan garam yang berlebih bisa menjadi berkurang sehingga penurunan angka hipertensi juga ikut menurun.



**Gambar 4.** Dokumentasi Keseluruhan Kegiatan

Untuk mencegah terjadinya hal diatas perlu dilakukan pencegahan yang intens. Dimulai dari pengurangan penggunaan MSG berlebih dan sering melakukan aktivitas fisik ringan sehingga dapat menurunkan resiko terjadinya hipertensi. Menerapkan perilaku hidup sehat dengan mengatur pola makan dengan membatasi asupan garam dan msg, lemak, alkohol, berhenti merokok, dan mengontrol berat badan, melakukan aktivitas fisik, istirahat dan tidur yang cukup merupakan proses dan hal yang dapat mencegah terjadinya hipertensi. Pencegahan dilakukan sedini mungkin dengan penerapan hidup sehat oleh ibu rumah tangga dan bantuan sosialisasi dari pihak-pihak kesehatan terdekat sehingga masyarakat mendapatkan wawasan dan pengetahuan terkait hal tersebut.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penulisan artikel diatas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan MSG masih sangat sering dilakukan oleh masyarakat. Tingkat penyakit hipertensi juga merupakan salah satu permasalahan penting yang sering terjadi. Hal ini disebabkan oleh penggunaan MSG yang berlebih dan juga disebabkan karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang takaran yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan. Terjadinya hipertensi bukan hanya disebabkan karena faktor penggunaan MSG yang berlebih, hal ini terjadi juga karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan sehingga hal ini menyebabkan mudahnya hipertensi untuk menyerang tubuh. Kegiatan edukasi dan lomba berjalan secara lancar, hal ini dilihat dari kehadiran ibu-ibu kader atau peserta yang sesuai dengan target dan mencapai 100%. Terjadi peningkatan sebesar 42,8% terhadap pengetahuan ibu-ibu kader mengenai takaran MSG, hal ini dilihat dari nilai pre-test dan post-test. Dengan adanya Kegiatan ini Pengetahuan peserta mengenai penggunaan MSG meningkat dan menurunnya konsumsi garam dan MSG pada masyarakat Desa Pekuwon sehingga dapat menurunkan angka prevalensi hipertensi di Desa Pekuwon.

#### 5. Persantunan

Ucapan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Airlangga yang telah memfasilitasi berjalannya penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat, Ibu-ibu PKK Desa Pekuwon, Bidan dan Kader Kesehatan Desa Pekuwon, dan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan ini.

#### 6. Referensi

- Adam, L., Poltekkes, K., & Gorontalo, K. (2019). Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia Determinants Hypertension IN Enderly. *Jambura Hepenititaaalth and Sport Journal*, 1(2).
- Andri, J., Padila, P., Sartika, A., Andrianto, M. B., & J, H. (2021). Changes of Blood Pressure in Hypertension Patients Through Isometric Handgrip Exercise. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(2), 54–64. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i2.2326>

- Astuti, I. S. W. (2017). Correlation Analysis of Food Consumption Pattern that Induced Hypertension on Farmer in Rural Areas of Jember Regency. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 3(3), 7. <https://doi.org/10.19184/ams.v3i3.6056>
- Bustan, M. N., 2015. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular Cetakan ke 2*. Jakarta: Rineka Cipta
- Carolina, P., Carolina, M. & Lestari, R. M. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sumber informasi dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Keluarga di Wilayah Kerja Pustu Pahandut Seberang Kota Palangka Raya Tahun 2016. *Enviro Sci.* 12, 330–337 (2016).
- Helni, 2020, 'Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Provinsi Jambi', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 34–38.
- Iswara, I., & Yonata, A. (2016). Efek toksik konsumsi monosodium glutamate. *Majority*, 5(3), 100-104
- Kemendes RI, 2019, *Derajat Kesehatan 40% Didi Lingkungan*
- Kemendes RI. 2014. *Infodatin Hipertensi*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
- Muntaza, Y. (2019). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Penggunaan Monosodium Glutamate (MSG) dengan Kejadian Hipertensi pada ibu rumah tangga (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Saputra, H., Baiduri Siregar, R., & Butarbutar, M. H. (2023). PENGARUH PEMBERIAN TENS DAN WILLIAM FLEXI EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI PADA LOW BACK PAIN MIOGENIK. *Journal Healthy Purpose*, 2(1), 91–96. <https://doi.org/10.56854/jhp.v2i1.179>
- Shobiha, S.M. & Yuniasih, A.F., 2022, 'Pengidentifikasian Determinan Pembangunan Kesehatan di Indonesia Tahun 2018', *Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 13(1), 71– 88
- Wisner, K. (2019). Gestational hypertension and preeclampsia. *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 44(3), 170.
- Widyalita Eka, Sirajuddin S, Zakaria. Analisis kandungan monosodium glutamat (msg) pada pangan jajanan anak di SD Komp. Lariangbangi Makassar[makalah]. Makassar: FKM Universitas Hasanuddin; 2014.
- Zainuddin, A., & Yunawati, I. (2018). Asupan Natrium Dan Lemak Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Poasia Kota Kendari 12. *Seminar Nasional Teknologi Terapan Berbasis Kearifan Lokal*, 1(1), 581–588.