

# EFEKTIIVITAS PROMOSI KESEHATAN MELALUI **HEALTH TALK** DENGAN MEDIA POSTER TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA KARYAWAN PANGAN SARI UTAMA

**Teguh Suharto<sup>1</sup>, Dian Maya Sari Siregar<sup>2\*</sup>, Sukamto<sup>3</sup>, Ali Sadikin Pandiangin<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email: [dianmayasari.srg@gmail.com](mailto:dianmayasari.srg@gmail.com)

(\* : coresponding author)

**Abstrak** Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia dan masih menunjukkan tren peningkatan di Indonesia. Rendahnya pengetahuan dan sikap terhadap pencegahan hipertensi menjadi salah satu penyebab kurang optimalnya perilaku hidup sehat di masyarakat, termasuk di lingkungan kerja. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest untuk menilai efektivitas health talk menggunakan media poster terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pengendalian hipertensi pada karyawan PT Pangan Sari Utama. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan ( $p = 0,001$ ) dan sikap ( $p = 0,001$ ) antara sebelum dan sesudah intervensi. Nilai rata-rata sikap meningkat sebesar 3,613, menunjukkan adanya perubahan positif terhadap kesadaran dan perilaku pengendalian hipertensi. Promosi kesehatan melalui health talk berbantuan media poster terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap karyawan terhadap pengendalian hipertensi. Intervensi ini dapat menjadi strategi promosi kesehatan di tempat kerja yang efisien dan berkelanjutan untuk mendorong perilaku hidup sehat dan pencegahan penyakit tidak menular.

**Kata Kunci:** hipertensi, health talk, media poster, promosi kesehatan, perilaku sehat.

**Abstract** - *Hypertension is one of the non-communicable diseases that is the main cause of death in the world and is still showing an increasing trend in Indonesia. Low knowledge and attitudes towards hypertension prevention are one of the causes of suboptimal healthy living behaviors in society, including in the work environment. This study used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach to assess the effectiveness of health talk using poster media on improving hypertension control knowledge and attitudes in employees of PT Pangan Sari Utama. Data were collected using a structured questionnaire that had been tested for validity and reliability, then analyzed using the Wilcoxon test and the paired sample t-test. The results showed that there was a significant difference in knowledge ( $p = 0.001$ ) and attitude ( $p = 0.001$ ) between before and after the intervention. The average attitude value increased by 3.613, indicating a positive change in hypertension control awareness and behavior. Health promotion through health talk assisted by poster media has been proven effective in increasing employees' knowledge and attitudes towards hypertension control. These interventions can be efficient and sustainable workplace health promotion strategies to encourage healthy living behaviors and prevention of non-communicable diseases.*

**Keywords:** *hypertension, health talk, poster media, health promotion, healthy behavior.*

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Penyakit ini sering disebut sebagai silent killer karena tidak menimbulkan gejala khusus namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal kronik (World Health Organization [WHO], 2023). Tekanan darah yang tinggi secara terus-menerus menyebabkan kerusakan pembuluh darah dan organ vital, sehingga pengendalian tekanan darah menjadi fokus utama upaya kesehatan masyarakat.

WHO (2023) melaporkan bahwa lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di dunia hidup dengan hipertensi, dan sekitar dua pertiga di antaranya berada di negara berpenghasilan menengah ke bawah. Peningkatan prevalensi hipertensi ini berhubungan dengan pola hidup modern yang ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, serta stres psikologis. Kondisi tersebut juga dialami di Indonesia, yang menghadapi tren peningkatan kasus hipertensi setiap tahunnya.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Risksdas, 2021), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, meningkat dibandingkan tahun 2018 sebesar 33,8%. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran

masyarakat terhadap pemeriksaan tekanan darah rutin dan gaya hidup sehat masih rendah. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) juga menegaskan bahwa hipertensi menjadi pintu gerbang bagi penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang lebih kuat di tingkat individu maupun komunitas.

Faktor risiko utama hipertensi mencakup usia lanjut, konsumsi garam berlebih, obesitas, stres, dan kurangnya aktivitas fisik (Manuntung, 2018). Selain faktor biologis, rendahnya pengetahuan dan sikap terhadap pencegahan hipertensi menjadi penyebab kurang optimalnya perilaku hidup sehat di masyarakat. Peningkatan pengetahuan masyarakat melalui promosi kesehatan merupakan salah satu strategi penting untuk menekan angka kejadian hipertensi (Notoatmodjo, 2023).

Promosi kesehatan tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap dan perilaku yang mendukung kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2023), promosi kesehatan yang efektif harus dilakukan dengan media dan metode yang tepat, menyesuaikan karakteristik sasaran. Salah satu media yang mudah dijangkau dan efektif dalam penyampaian pesan kesehatan adalah media visual seperti poster.

Poster memiliki keunggulan karena mampu menarik perhatian dan menyampaikan pesan singkat dengan visualisasi yang mudah dipahami (Kholid, 2014). Media ini dapat digunakan secara luas di fasilitas kesehatan, sekolah, maupun lingkungan kerja untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pengendalian penyakit tidak menular. Penelitian oleh Rahayu dan Kurniasari (2021) menunjukkan bahwa media poster dan video animasi efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang hipertensi.

Selain itu, kegiatan health talk atau penyuluhan kesehatan secara langsung juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta. Kombinasi antara health talk dengan media poster dapat memberikan pengaruh yang lebih kuat terhadap perubahan perilaku karena menggabungkan komunikasi interpersonal dengan pesan visual (Jatmika et al., 2019). Pendekatan ini juga mendukung teori belajar sosial yang menekankan peran observasi dan interaksi dalam pembentukan perilaku.

Kegiatan promosi kesehatan di tempat kerja menjadi penting karena sebagian besar waktu masyarakat produktif dihabiskan di lingkungan pekerjaan. Lingkungan kerja dapat menjadi media strategis dalam membentuk perilaku hidup sehat, terutama dalam mencegah penyakit tidak menular seperti hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Intervensi yang dilakukan di tempat kerja memiliki potensi menjangkau banyak individu sekaligus dan menciptakan budaya kerja yang peduli terhadap kesehatan.

PT Pangan Sari Utama merupakan salah satu perusahaan katering industri dengan jumlah karyawan besar dan aktivitas kerja yang tinggi. Berdasarkan data kesehatan perusahaan tahun 2023, masih banyak karyawan dengan tekanan darah di atas normal. Faktor kelelahan, pola makan tinggi garam, dan stres kerja menjadi pemicu utama yang meningkatkan risiko hipertensi. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi kesehatan di lingkungan kerja untuk meningkatkan kesadaran dan upaya pengendalian tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas promosi kesehatan melalui kegiatan health talk dengan media poster terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pengendalian hipertensi pada karyawan PT Pangan Sari Utama tahun 2024. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi promosi kesehatan di tempat kerja serta memperkuat kebijakan pencegahan penyakit tidak menular berbasis edukasi dan partisipasi karyawan.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre eksperimen untuk menilai efektivitas *health talk* dengan media poster terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pengendalian hipertensi pada karyawan PT Pangan Sari Utama. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, mencakup aspek pengetahuan dan sikap tentang hipertensi sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis dilakukan secara kuantitatif menggunakan Wilcoxon untuk mengukur pengetahuan dan paired sample t-test untuk menguji perbedaan sikap. Penelitian ini memperhatikan etika penelitian, termasuk persetujuan responden melalui informed consent, kerahasiaan data, dan partisipasi sukarela.

## 3. HASIL

### Analisis Perbedaan Pengetahuan

Uji wilcoxon digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan.

Tabel 1. Hasil Uji Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Statistik Uji	Nilai Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<b>Pengetahuan (Posttest – Pretest)</b>	Wilcoxon Signed Ranks Test	-3.200	0.001	Ada perbedaan signifikan

Berdasarkan hasil pada Tabel 1, uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai  $Z = -3,200$  dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi promosi kesehatan melalui *health talk* menggunakan media poster. Hasil ini mengindikasikan bahwa kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan responden tentang pengendalian hipertensi.

Secara deskriptif, peningkatan nilai post-test dibandingkan pre-test menunjukkan adanya pengaruh positif dari intervensi terhadap pemahaman peserta mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi. Dengan demikian, metode *health talk* berbantuan poster dapat dikategorikan efektif dalam memperbaiki tingkat pengetahuan karyawan, sekaligus membuktikan bahwa media visual berperan penting dalam meningkatkan hasil edukasi kesehatan di lingkungan kerja.

### Analisis Perbedaan Sikap

Uji *paired sample t test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan

Tabel 2. Hasil Uji Perbedaan Rata-rata Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
<b>Sikap (Posttest – Pretest)</b>	3.613	5.207	0.935	3.863	30	0.001

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata sikap karyawan terhadap pengendalian hipertensi setelah diberikan intervensi promosi kesehatan melalui *health talk* dengan media poster. Nilai rata-rata perbedaan (mean difference) sebesar 3,613 menunjukkan adanya perubahan sikap ke arah yang lebih positif setelah intervensi. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai  $t = 3,863$  dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan.

Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan *health talk* berbantuan media poster efektif dalam meningkatkan kesadaran dan komitmen responden untuk mengendalikan tekanan darah melalui perilaku sehat. Peningkatan sikap ini mengindikasikan bahwa pesan yang disampaikan melalui media visual membantu responden lebih memahami pentingnya pola hidup sehat, rutin memeriksa tekanan darah, serta mengurangi kebiasaan yang menjadi faktor risiko hipertensi. Dengan demikian, promosi kesehatan menggunakan kombinasi komunikasi langsung dan media visual terbukti mampu memperkuat perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

## 4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa promosi kesehatan melalui *health talk* dengan media poster memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap karyawan PT Pangan Sari Utama tentang pengendalian hipertensi. Temuan ini memperkuat konsep bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku kesehatan individu (Kemenkes RI, 2019). Peningkatan pengetahuan responden setelah intervensi membuktikan efektivitas media visual dalam proses pembelajaran kesehatan. Poster sebagai alat bantu komunikasi memiliki keunggulan dalam menyajikan pesan yang ringkas, menarik, dan mudah diingat (Jatmika et al., 2019). Media ini efektif terutama untuk pekerja dengan waktu terbatas karena pesan dapat tersampaikan dengan cepat dan berulang melalui tampilan visual di lingkungan kerja.

Sejalan dengan penelitian Rahayu dan Kurniasari (2021), penggunaan poster dan media animasi terbukti meningkatkan pengetahuan remaja mengenai hipertensi. Hasil tersebut mendukung temuan penelitian ini, bahwa media visual berperan penting dalam memperkuat daya tangkap dan daya ingat terhadap pesan kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2023), peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam perubahan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang baik mendorong individu memiliki sikap positif terhadap pencegahan dan pengendalian penyakit, termasuk hipertensi. Oleh karena itu, intervensi ini berhasil memicu perubahan kognitif yang berdampak pada peningkatan sikap sehat.

Sikap responden juga mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa stimulus edukatif berbasis komunikasi langsung (health talk) mampu menumbuhkan kesadaran emosional dan motivasi intrinsik untuk menjaga tekanan darah tetap normal (Manuntung, 2018). Selain itu, keberhasilan intervensi ini tidak terlepas dari pendekatan edukatif yang menggunakan prinsip komunikasi interpersonal. Proses diskusi dua arah saat health talk memungkinkan peserta bertanya langsung dan mendapatkan klarifikasi dari fasilitator, sehingga pemahaman menjadi lebih mendalam (Kholid, 2014).

Hasil penelitian ini juga selaras dengan temuan Jatmika et al. (2019), yang menekankan pentingnya media promosi yang komunikatif, visual, dan mudah diterapkan di lapangan. Media seperti poster bukan hanya menyampaikan pesan tetapi juga dapat menjadi alat motivasi visual di tempat kerja. Dalam konteks kesehatan kerja, edukasi semacam ini memiliki dampak luas. Berdasarkan data WHO (2023), hipertensi merupakan salah satu penyebab utama penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran di lingkungan kerja dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam menurunkan risiko penyakit tidak menular.

Penelitian ini juga mendukung strategi Kemenkes RI (2019) melalui kampanye “CERDIK” (Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres), yang menekankan pentingnya peran individu dalam pencegahan hipertensi. Faktor lingkungan kerja yang mendukung gaya hidup sehat, seperti ketersediaan sarana olahraga dan promosi makanan sehat, akan memperkuat hasil edukasi yang telah diberikan (Dinkes Papua Barat, 2019). Oleh karena itu, perusahaan perlu berperan aktif dalam keberlanjutan program kesehatan bagi karyawan.

Penelitian ini memperkuat pendekatan promosi kesehatan yang dikemukakan oleh Kemenkes Ditjen P2P (2020) bahwa media promosi yang efektif harus disesuaikan dengan karakteristik audiens dan konteks sosial budaya tempat sasaran berada. Secara metodologis, hasil penelitian ini sesuai dengan prinsip pre-eksperimen yang menunjukkan perubahan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rahayu dan Kurniasari (2021) yang juga menggunakan pendekatan serupa dalam mengevaluasi efektivitas media.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak melibatkan kelompok kontrol. Namun, hasilnya tetap memberikan kontribusi penting sebagai bukti empiris bahwa pendekatan komunikasi visual dapat diterapkan secara efektif di lingkungan industri untuk meningkatkan kesehatan pekerja. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan kebijakan promosi kesehatan berbasis tempat kerja, serta menjadi dasar untuk penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat untuk menguji keberlanjutan dampak intervensi.

## 5. KESIMPULAN

Promosi kesehatan melalui Health talk dengan menggunakan media poster efektif terhadap pengetahuan dan sikap tentang pengendalian hipertensi pada karyawan Pangan Sari Utama dengan nilai signifikansi menunjukkan  $p = 0,001$  ( $\leq 0,05$ ). Perusahaan harusnya melakukan penyuluhan kepada karyawan tentang pentingnya mengendalikan hipertensi dengan melakukan promosi kesehatan melalui *Health talk* dengan menggunakan media poster, sehingga dapat menarik perhatian karyawan untuk mengendalikan penyakit hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Kabupaten Papua Barat. (2019). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Papua Barat Tahun 2019* (p. 34).
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: K-Media.
- Kemenkes Ditjen P2P. (2020). *Penyakit Tidak Menular Kini Ancam Usia Muda*. Retrieved from <http://p2p.kemkes.go.id/penyakit-tidak-menular-kini-ancam-usia-muda/>

- Kemenkes RI. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK*. Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman pencegahan dan pengendalian hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan. (2024). *Buku Pedoman Hipertensi 2024*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kholid, A. (2014). *Promosi kesehatan dengan pendekatan teori terbaru, media, dan aplikasinya*. Raja Grafindo Persada.
- Manuntung, A. (2018). *Terapi kognitif pada pasien hipertensi*. Wineka Media.
- Notoatmodjo, S. (2023). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahayu, F. S., & Kurniasari, R. (2021). Efektivitas Media Poster dan Media Video Animasi terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 53–58.
- Riskesdas RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Riskesdas. (2021). *Hipertensi penyebab utama penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke*. Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension fact sheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>