

# Efektivitas Metode Komunikasi antar Personal (KAP) dalam Promosi Kesehatan tentang Hipertensi di Kecamatan Jangka, Kabupaten Bireuen

Mursal<sup>1</sup>✉, Farrah Fahdhienie<sup>1,2</sup>, Dharina Baharuddin<sup>1,2</sup>, Asnawi Abdullah<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Magister Kesehatan Masyarakat, Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

✉ Correspondensi

Email:  
mursallab9060@gmail.com

Received: 7/3/2025  
Accepted: 5/5/2025  
Published: 5/5/2025

## Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemui di kalangan masyarakat yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal jika tidak ditangani dengan baik. Upaya promosi kesehatan memegang peranan penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan serta pengelolaan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas metode komunikasi antar personal (KAP) dalam promosi kesehatan tentang hipertensi di Kecamatan Jangka, Kabupaten Bireuen. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *quasi-experimental*, melibatkan kelompok intervensi yang mendapatkan promosi kesehatan melalui metode KAP dan kelompok kontrol yang menerima promosi kesehatan konvensional. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan dan kesadaran peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode KAP secara signifikan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa metode KAP dapat dijadikan strategi edukasi kesehatan yang efektif dan aplikatif dalam upaya pencegahan serta pengelolaan hipertensi di tingkat komunitas. Implementasi metode ini diharapkan dapat memperkuat program promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan masyarakat.

**Kata kunci:** Hipertensi, Komunikasi antar personal, promosi kesehatan

## Abstract

*Hypertension is one of the most common health problems in the community and can lead to serious complications such as stroke, heart disease, and kidney failure if not managed properly. Health promotion plays an important role in increasing public awareness and understanding of hypertension prevention and management. This study aimed to analyze the effectiveness of the interpersonal communication (IPC) method in health promotion related to hypertension in Jangka Subdistrict, Bireuen Regency. A quantitative design with a quasi-experimental approach was used, involving an intervention group that received health promotion through the IPC method and a control group that received conventional health promotion. Data were collected using pre-test and post-test questionnaires to assess changes in participants' knowledge and awareness. The results showed that the application of the IPC method was significantly more effective in improving public understanding and awareness of hypertension compared to conventional methods. These findings suggest that IPC can be an effective and practical strategy for health education efforts in the prevention and management of hypertension at the community level. The implementation of this method is expected to strengthen promotive and preventive programs in public health services.*

**Keywords:** *hypertention, Interpersonal communication, health promotion*

Copyright (c) 2025  
Mursal et al.,

## Pendahuluan

Hipertensi atau yang biasa di kenal dengan tekanan darah tinggi telah menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi Masyarakat di negara Indonesia. Penyakit tersebut disebut dengan silent killer karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas pada penderitanya hingga menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal dan biasa juga penyakit ini secara diam diam tetapi mematikan (Muslihin et al., 2024). Secara global, hipertensi merupakan faktor risiko utama kematian dini, yang sangat berkontribusi terhadap beban kesehatan di banyak negara berkembang. Berdasarkan data dari World Health Organization, pada tahun 2025 diperkirakan jumlah penderita hipertensi di dunia akan mencapai 1,56 miliar penderita (McCarthy, 2023). Angka ini mencerminkan besarnya dampak hipertensi terhadap populasi dan perkembangan global, termasuk Indonesia, yang memiliki prevalensi hipertensi yang cukup tinggi. Di Indonesia, hipertensi telah menjadi penyebab utama kematian yang dapat dicegah, namun tetap sering diabaikan oleh banyak individu (World Health Organization (WHO), 2021).

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 34,1% dari populasi dewasa di Indonesia menderita hipertensi, dan sebagian besar tidak menyadari bahwa mereka mengidapnya (Kemenkes RI, 2023). Hal tersebut menyebabkan tingginya risiko komplikasi yang dapat memperburuk kondisi kesehatan semua kelompok usia. Salah satu faktor utama yang menyebabkan tingginya prevalensi hipertensi adalah gaya hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi garam yang berlebihan, merokok, pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan stres yang tinggi (Secanggih & Langkat, 2024). Semua faktor ini semakin memburuk akibat kurangnya akses masyarakat terhadap informasi kesehatan yang memadai.

Provinsi Aceh, merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi hipertensi cukup tinggi, dan Kabupaten Bireuen merupakan salah satu daerah dengan angka prevalensi hipertensi yang signifikan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agusri et al. (2024), pada tahun 2023 prevalensi hipertensi di Kabupaten Bireuen tercatat mencapai 28,6%. Secara lebih spesifik, di Kabupaten Bireuen, hipertensi telah menjadi salah satu penyebab utama kunjungan pasien ke fasilitas kesehatan, termasuk Puskesmas Jangka. Data dari Puskesmas Jangka menunjukkan peningkatan jumlah pasien hipertensi yang signifikan selama lima tahun terakhir. Berdasarkan hasil pengkajian di wilayah kerja Puskesmas Jangka, terdapat beberapa perilaku kesehatan yang berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian hipertensi. Perilaku-perilaku tersebut meliputi pola makan yang tidak sehat seperti makan makanan yang tinggi garam, lemak, dan kurang sayur atau buah-buahan, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, serta kepatuhan yang rendah terhadap pengobatan dan kontrol tekanan darah secara berkala. Selain itu, faktor stres psikosial akibat tekanan ekonomi dan lingkungan sosial juga turut memperburuk kondisi ini. Rendahnya tingkat literasi kesehatan di masyarakat menyebabkan kurangnya pemahaman terhadap faktor risiko hipertensi dan pentingnya deteksi dini, sehingga banyak kasus baru ditemukan dalam kondisi sudah kronis atau dengan komplikasi. Sebagai salah satu unit pelayanan kesehatan primer, Puskesmas Jangka memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan dan penanganan hipertensi di tingkat komunitas.

Implementasi KAP di Kecamatan Jangka melibatkan tenaga kesehatan sebagai fasilitator utama. Interaksi yang personal dan empatik melalui pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap tenaga kesehatan serta mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup sehat karena Masyarakat disana tinggal di wilayah pesisir, dimana masyarakat memiliki akses yang sedikit sulit dalam perjalanannya ke kota bireuen, sehingga tingkat pengetahuan masyarakat sangat terbatas dalam hal menjaga pola hidup sehat. Praktik KAP di wilayah ini dirancang untuk menghadapi tantangan lokal, seperti rendahnya tingkat literasi kesehatan dan kebiasaan hidup yang kurang sehat. Sebagai strategi berbasis bukti, KAP memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pemahaman

masyarakat terhadap risiko hipertensi, mendorong perubahan perilaku secara bertahap, dan memperkuat motivasi internal untuk menjalani gaya hidup sehat. Oleh karena itu, pelaksanaan KAP perlu terus dikembangkan dan dievaluasi agar dapat memberikan dampak yang optimal bagi masyarakat (Wening, 2023).

Salah satu program yang sangat relevan untuk diterapkan pada kalangan Masyarakat dalam mencegah hipertensi yaitu CERDIK. Yang mana C nya memiliki arti = cek kesehatan secara berkala, E = Enyah asap rokok, R = Rajin aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, D diet seimbang, dan K = Kelola stres. Program ini bertujuan untuk memperbaiki perilaku masyarakat dengan mengedepankan pola hidup sehat yang dapat mencegah hipertensi dan penyakit terkait lainnya. Melalui pendekatan KAP, program CERDIK dapat diperkenalkan dan disosialisasikan dengan lebih efektif menggunakan lagu agar mudah di ingat dan dipahami oleh masyarakat, sehingga masyarakat dapat lebih mudah memahami pentingnya mengikuti langkah-langkah tersebut untuk mencegah hipertensi (Alfi W.N. & Yuliwar, 2018).

Praktik KAP di Puskesmas Jangka juga dapat memperkuat dukungan sosial di tingkat komunitas terutama di kelompok Prolanis yang sudah dibentuk di Puskesmas Jangka. Dengan demikian, pentingnya penerapan komunikasi antar personal dalam pencegahan hipertensi di Puskesmas Jangka tidak hanya untuk peningkatan pengetahuan masyarakat, tetapi juga berkaitan dengan perubahan perilaku yang lebih sehat dan peningkatan kesadaran akan pentingnya pencegahan hipertensi. Keberhasilan implementasi program CERDIK dengan metode KAP diharapkan dapat menurunkan prevalensi hipertensi di daerah tersebut, memperbaiki kualitas hidup masyarakat, dan mengurangi beban kesehatan akibat komplikasi hipertensi (Ardi, 2022).

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk mendorong perubahan perilaku masyarakat dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi melalui pendekatan Komunikasi Antar Personal (KAP) yang efektif dan berbasis budaya lokal. Melalui interaksi yang empatik antara tenaga kesehatan dan masyarakat, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran untuk menjalani pola hidup sehat, seperti rutin melakukan aktivitas fisik, mengurangi konsumsi garam dan lemak, memperbanyak asupan buah dan sayur, serta menghentikan kebiasaan merokok. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kepatuhan masyarakat dalam memeriksakan tekanan darah secara berkala dan memperkuat literasi kesehatan mengenai faktor risiko serta pengelolaan hipertensi. Dengan membangun komunikasi yang personal dan membangun kepercayaan, pengabdian ini diharapkan dapat menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan demi menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Jangka.

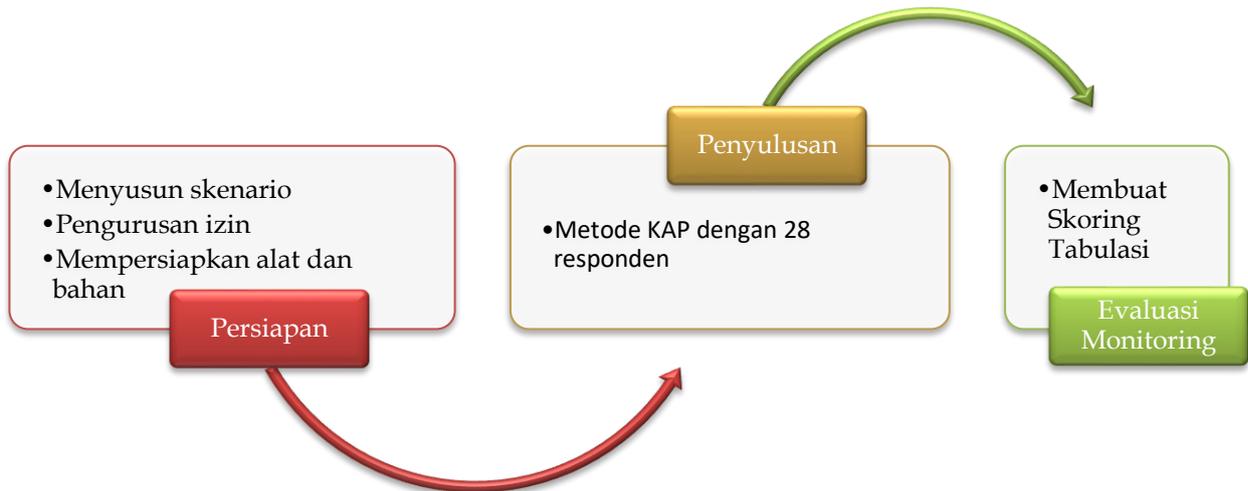
## Metodologi

### 1. Lokasi Kegiatan

Praktik KAP ini dilakukan di Aula Puskesmas Jangka, Kabupaten Bireuen. Dengan pendekatan komunikasi antar personal (KAP) ini diharapkan dapat memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku masyarakat terhadap hipertensi terutama terkait dengan faktor risiko utama yang di sebabkan oleh *lifestyle* yang tidak baik.

### 2. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan komunikasi antar personal (KAP), yang melibatkan interaksi langsung antara penulis dan masyarakat. Pendekatan ini dianggap efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi, serta untuk mendorong perubahan perilaku sehat dalam pencegahan penyakit hipertensi. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:



Gambar 1. Rangkaian Tahapan Kegiatan

Bagan diatas menjelaskan tahap-tahap dalam menjalankan pelaksanaan dengan melibatkan pihak Puskesmas Jangka, penulis melakukan kegiatan dengan kelompok Prolanis Puskesmas Jangka di Ruangn Aula Puskesmas. Media yang dipakai berupa spanduk tentang “KOMUNIKASI ANTAR PERSONAL (KAP) PROMOSI KESEHATAN DI PUSKESMAS JANGKA KABUPATEN BIREUEN TAHUN 2025” pada hari rabu tanggal 15 Januari 2025.

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode KAP dengan 28 responden, Dimana respondennya Perempuan yaitu seluruh anggota klub Prolanis Puskesmas Jangka. Tahapan pelaksanaannya dimulai dengan penulis mengucapkan salam dengan Bahasa daerah “ACEH dengan mengenalkan nama fasilitator : ‘MURSAL’ dan memakai bantuan supaya responden mudah mengingatnya dengan kalimat “ walmursalin “ kemudian Perkenalan sesama responden dengan gerakan berputar sambil menyanyi dan menyebut nama cantik masing masing. Lalu penulis menjelaskan maksud dari dibagikan kuesioner “pre-test” dan mengajarkan cara pengisian kuesioner.

Kegiatan berikutnya penulis masuk ke sesi praktik KAP. terdapat sesi tanya jawab dengan responden, responden akan mendapatkan doorprize jika salah satu dari mereka berhasil menjawab pertanyaan. Lalu Penulis menjelaskan program CERDIK memiliki lagu mengenai hipertensi untuk menambah pemahaman dan wawasan para responden mengenai penyakit hipertensi. Berikut adalah lirik lagu cerdik :

Diriku harus sehat, jangan sampai sakit  
caranya harus tepat, jauhkan hipertensi  
Pertama diperiksa, secara teratur  
Kedua hindarilah, paparan asap rokok  
Diriku harus sehat, jangan sampai sakit  
caranya harus tepat, jauhkan hipertensi  
Ketiga olahraga, secara teratur  
Makanan tinggi garam, jangan dikonsumsi  
Diriku harus sehat, jangan sampai sakit  
caranya harus tepat, jauhkan hipertensi  
Terakhir tubuhku, cukup istirahat  
Menjaga mentalku, agar tetap asik  
Diriku harus sehat, jangan sampai sakit  
caranya harus tepat, jauhkan hipertensi

Tahap selanjutnya penulis mengevaluasi dan memonitoring untuk mengetahui sejauh mana perubahan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi dengan membuat skoring tabulasi hasil kuesioner responden sebelum dan setelah praktik KAP.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini dikumpulkan melalui metode yang dirancang untuk memberikan informasi yang komprehensif mengenai pengetahuan masyarakat terhadap hipertensi sebelum dan setelah penyuluhan. Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi:

- a. Kuesioner dengan 15 item pertanyaan mengenai hipertensi
- b. Wawancara
- c. Observasi Partisipatif:
- d. Dokumentasi:

### 4. Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh mengenai efektivitas penyuluhan praktik KAP dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku Masyarakat di Kecamatan Jangka kabupaten Bireuen. Proses analisis data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

**Analisis Kuantitatif:** Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui perubahan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi melalui skoring dari hasil kuesioner pretest dan posttest. Analisis ini juga melibatkan uji perbedaan antara skor pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengukur efektivitas program. Hasil analisis ini akan menunjukkan sejauh mana penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait faktor risiko hipertensi dan cara pencegahannya dengan nilai rata-rata yang didapatkan oleh responden sebelum dan setelah praktik KAP.

**Analisis Kualitatif:** Data wawancara dan observasi dianalisis untuk mengidentifikasi tema utama seperti hambatan komunikasi, tingkat kepercayaan antar tenaga medis, serta metode peningkatan komunikasi. Analisis ini dilakukan menggunakan pendekatan coding untuk menyusun kategori yang relevan dengan tujuan kegiatan.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan komunikasi dilakukan melalui pertemuan dengan kelompok masyarakat di lima desa yang berbeda. Setiap pertemuan dihadiri oleh sekitar 20-30 orang, terdiri atas masyarakat umum dan kader kesehatan. **Advokasi:** Pertemuan dengan pemangku kepentingan menghasilkan komitmen dari pihak desa untuk mendukung program pencegahan hipertensi, termasuk dengan menyediakan fasilitas pemeriksaan tekanan darah secara gratis di posyandu. **Penyuluhan:** Kegiatan penyuluhan dilakukan sebanyak 10 sesi dengan durasi 70 menit dilakukan di puskesmas Jangka pada saat hari kelas prolanis. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan hipertensi, faktor risiko, gejala, serta cara pencegahan melalui pola hidup sehat.

Berikut tabel hasil kuesioner pengetahuan responden mengenai hipertensi dengan 15 jumlah butir soal menggunakan metode KAP (Komunikasi Antar Personal) :

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Komunikasi Antar Personal (KAP) di Puskesmas Jangka**

No	Nama Peserta	Pengetahuan (Pre-test)	Pengetahuan (Post-test)
1	Ibu A	60	80
2	Ibu B	50	75
3	Ibu C	65	85
4	Ibu D	55	78
5	Ibu E	70	88
6	Ibu F	62	82
7	Ibu G	58	80
8	Ibu H	55	79
9	Ibu I	66	85
10	Ibu J	60	82
11	Ibu K	52	76
12	Ibu L	68	87
13	Ibu M	64	84
14	Ibu N	61	81
15	Ibu O	59	80
16	Ibu P	67	86
17	Ibu Q	63	83
18	Ibu R	56	78
19	Ibu S	69	88
20	Ibu T	57	79
21	Ibu U	65	85
22	Ibu V	62	82
23	Ibu W	70	89
24	Ibu X	54	77
25	Ibu Y	66	86
26	Ibu Z	60	82
27	Ibu AA	53	75
28	Ibu BB	68	88
Rata-rata		61,25	82,14

**Keterangan:**

- Nilai dalam tabel adalah skor dari 0-100.
- Pre-test dilakukan sebelum Kegiatan Edukasi, Post-test setelah Edukasi.
- Skor mencerminkan peningkatan pengetahuan ibu-ibu setelah program Edukasi metode KAP

Berdasarkan hasil pengukuran KAP pada 28 peserta diperoleh nilai rata-rata untuk pre-test sebesar 61,25. Setelah post-test hasil pengukuran KAP menunjukkan nilai rata-rata 82,14. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan KAP pada peserta setelah mengikuti kegiatan ini.

**Tabel 2. Hasil Uji Pengetahuan Hipertensi dengan Komunikasi Antar Personal (KAP) di Puskesmas Jangka**

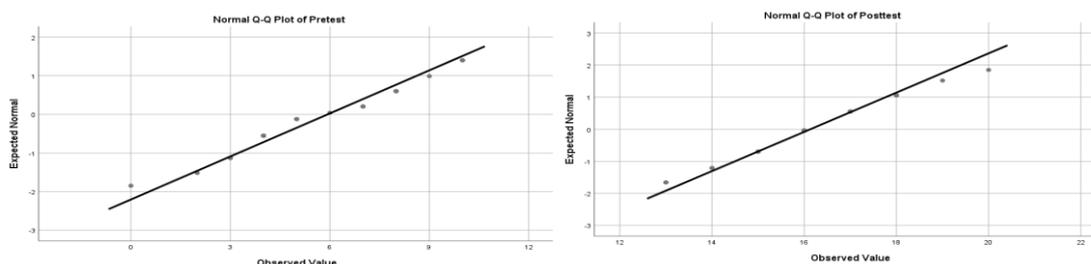
No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1.	Baik	18	66	26	95
2.	Kurang	10	34	2	5
Jumlah		28	100	28	100

Tabel 2. diatas menunjukkan bahwa hasil uji pengetahuan hipertensi dengan pendekatan Komunikasi Antar Personal (KAP) di Puskesmas Jangka efektif dilakukan. Pada tahap pretest, dari 28 responden, sebanyak 18 orang (66%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sedangkan 10 orang (34%) memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah dilakukan intervensi melalui KAP, hasil posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan, di mana 26 responden (95%) memiliki pengetahuan yang baik dan hanya 2 responden (5%) yang masih berada pada kategori pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden tentang hipertensi setelah diberikan intervensi melalui metode komunikasi antar personal

**Tabel 3. Hasil Uji Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.171	28	.021	.871	28	.061
Posttest	.178	28	.021	.865	28	.021

Nilai signifikansi Shapiro-Wilk untuk variable *pretest* dan *posttest* > 0,05 sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi dengan normal. Grafik plot di bawah mengilustrasikan normalitas data, pada grafik tersebut baik pada hasil *Pretest* maupun *Posttest* terlihat titik-titik plotting (Grafik 2) selalu mengikuti dan mendekati garis diagonalnya oleh karena itu sebagai dasar analisis lebih lanjut disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.



**Grafik 1. Normal Q-Q Plot Skor Pre Test dan Post Test Peserta Penyuluhan**

Langkah selanjutnya setelah dilakukan uji normalitas data adalah melakukan uji komparatif (Tabel 1) atau perbandingan dengan menggunakan uji *paired sample t test*, uji digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berpasangan atau berhubungan. Uji ini hanya bisa digunakan jika data sudah dinyatakan berdistribusi normal.

Berdasarkan observasi langsung yang dilakukan selama kegiatan, terlihat bahwa peserta aktif terlibat dalam setiap tahap KAP. Peserta memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama pasangan mereka, yang menciptakan suasana yang lebih akrab dan kondusif. Hal ini menunjukkan bahwa metode perkenalan ini efektif dalam membangun keterikatan emosional antara pendamping pasien dan petugas kesehatan (Londa, 2014). Observasi menunjukkan bahwa peserta antusias dan terbuka dalam berbagi informasi pribadi, yang dapat membantu fasilitator dalam menciptakan komunikasi yang lebih efektif dan empatik (Roem, 2019). Peserta terlihat antusias dan terlibat aktif dalam menyanyikan lagu

edukatif "Lagi Diriku Harus Sehat". Aktivitas ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga efektif dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan secara interaktif (Sofia, 2023). Lagu tersebut membantu peserta mengingat langkah-langkah penting dalam mencegah hipertensi melalui metode CERDIK, yang menunjukkan bahwa nyanyian edukatif dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan. Peserta aktif bertanya dan menjawab pertanyaan fasilitator terkait hipertensi dan metode CERDIK. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki minat yang tinggi dalam memahami materi yang disampaikan (Mayasari, 2024). Interaksi yang terjadi antara fasilitator dan peserta menunjukkan adanya pemahaman yang lebih baik terkait materi edukasi. Peserta merasa nyaman untuk bertanya dan berbagi pengalaman pribadi, yang merupakan indikator keberhasilan komunikasi antar personal (Roem, 2019). Selanjutnya Peserta menyatakan komitmen mereka untuk menerapkan langkah-langkah pencegahan dan pengelolaan hipertensi yang telah dipelajari. Evaluasi akhir menunjukkan perubahan pemahaman peserta terkait hipertensi sebelum dan sesudah edukasi (Telaumbanua & Rahayu, 2021). Komitmen yang diungkapkan secara bersama-sama menunjukkan bahwa pendekatan KAP berhasil menciptakan rasa tanggung jawab kolektif di antara peserta untuk menjaga kesehatan mereka dan orang yang mereka damping (Ardi, 2022).

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jangka dengan melibatkan kader kesehatan, tokoh masyarakat, dan perwakilan warga dari beberapa desa. Pada saat pelaksanaan, suasana berlangsung interaktif dan partisipatif. Peserta terlihat antusias mengikuti sesi diskusi, terutama ketika topik yang dibahas berkaitan langsung dengan kebiasaan sehari-hari seperti konsumsi garam berlebihan, kebiasaan minum kopi, dan merokok. Beberapa warga bahkan secara terbuka mengakui belum pernah memeriksakan tekanan darahnya dan menganggap gejala hipertensi sebagai keluhan biasa akibat usia.

Salah satu momen menarik terjadi ketika seorang ibu rumah tangga berbagi pengalaman pribadinya tentang bagaimana ia mulai rutin berjalan pagi setelah mengikuti penyuluhan sebelumnya – hal ini langsung menjadi contoh nyata bagi peserta lainnya. Dalam sesi tanya jawab, ditemukan juga adanya pemahaman keliru di masyarakat, misalnya anggapan bahwa obat hipertensi hanya diminum saat pusing saja. Melalui pendekatan Komunikasi Antar Personal (KAP), penyuluhan dilakukan dengan gaya percakapan terbuka dan ramah, sehingga peserta merasa nyaman untuk bertanya dan berdiskusi.

Tenaga kesehatan yang bertugas sebagai fasilitator KAP berperan penting dalam membangun kedekatan emosional dengan peserta, yang terlihat dari tingginya keterlibatan selama kegiatan berlangsung. Selain itu, setelah sesi edukasi, dilakukan pemeriksaan tekanan darah gratis yang mendapat respons positif. Beberapa warga yang ditemukan memiliki tekanan darah tinggi langsung diarahkan untuk tindak lanjut ke puskesmas.

Secara umum, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga membangun motivasi internal untuk mulai melakukan perubahan perilaku. Antusiasme peserta menunjukkan bahwa komunikasi yang dilakukan secara personal dan kontekstual lebih efektif dalam menanamkan pesan kesehatan dibandingkan metode penyuluhan satu arah. Metode Dengarkan, Apresiasi, Klarifikasi (DAK) merupakan pendekatan komunikasi interpersonal yang efektif dalam menggali pengalaman, persepsi, dan kebutuhan pasien selama menjalani perawatan di rumah sakit. Melalui metode ini, fasilitator dapat memahami bagaimana peserta mendampingi pasien, termasuk persepsi mereka terhadap kondisi kesehatan pribadi dan pemahaman mereka tentang penyakit tertentu, seperti hipertensi. Beberapa temuan yang sering muncul dalam penerapan metode DAK adalah kurangnya pengetahuan peserta mengenai hipertensi, persepsi bahwa tekanan darah tinggi tidak berbahaya selama tidak ada gejala, serta dampak psikologis yang muncul, seperti kecemasan yang menyebabkan gangguan tidur dan penurunan nafsu makan (WHO, 2023). Pemahaman

yang terbatas ini menunjukkan adanya kesenjangan informasi yang dapat berdampak pada kepatuhan pasien dalam mengelola hipertensi serta risiko komplikasi yang lebih besar (Chorney, 2023).

Kesenjangan pengetahuan ini dapat diatasi dengan edukasi yang berkelanjutan mengenai definisi, risiko, serta dampak jangka panjang hipertensi terhadap kesehatan. Berdasarkan laporan WHO (2023), hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena banyak penderitanya tidak menyadari kondisi mereka hingga terjadi komplikasi serius, seperti penyakit jantung dan stroke. Oleh karena itu, edukasi tentang pentingnya mengelola tekanan darah, bahkan ketika tidak ada gejala yang dirasakan, menjadi sangat krusial. Selain itu, aspek gaya hidup seperti kualitas tidur, manajemen stres, pola makan sehat, dan aktivitas fisik yang teratur harus ditekankan sebagai bagian dari strategi pencegahan dan pengelolaan hipertensi (American Heart Association, 2023). Implementasi metode DAK yang berbasis komunikasi empatik dan interaktif dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan dan mendorong perilaku sehat pada pasien serta pendampingnya, sehingga mengurangi risiko komplikasi di masa mendatang.

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi sebesar 35% berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Peningkatan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi secara signifikan. Sebagai contoh, sebuah studi menemukan bahwa setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan keluarga tentang penyakit hipertensi dengan nilai p-value = 0,000, yang menunjukkan signifikansi statistik yang tinggi.

Dukungan dari pemangku kepentingan, khususnya aparat desa, menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Partisipasi aktif dari berbagai pihak, termasuk universitas, kader kesehatan, dan petugas puskesmas, telah terbukti mendukung pelaksanaan program edukasi kesehatan di Masyarakat (Fabanyo & Mindayati, 2023)

Namun, masih terdapat beberapa kendala, seperti rendahnya partisipasi masyarakat pada sesi awal kegiatan dan kurangnya kader kesehatan yang terlatih. Faktor-faktor seperti kurangnya informasi dari tenaga kesehatan dan rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat turut mempengaruhi partisipasi dalam program kesehatan Pendekatan Komunikasi Antar Pribadi (KAP) terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa metode KAP berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap keluarga terhadap Kesehatan (WINANDO, 2022)

Namun, untuk menjaga konsistensi perubahan perilaku, diperlukan upaya berkelanjutan, termasuk penguatan pelatihan bagi kader kesehatan agar mereka mampu melakukan penyuluhan secara mandiri di masa mendatang. Peningkatan keterampilan komunikasi antar pribadi pada kader kesehatan dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan dan keberhasilan program kesehatan di masyarakat (Vanti *et al.*, 2024).

Pendekatan KAP terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, namun perlu adanya upaya berkelanjutan untuk menjaga konsistensi perubahan perilaku. Selain itu, penting untuk memperkuat pelatihan kader kesehatan agar mereka mampu melakukan penyuluhan secara mandiri di masa mendatang.



Gambar 2. Proses Penyuluhan



Gambar 3. Proses Monitoring

## Simpulan

Kegiatan edukasi menggunakan metode Komunikasi Antar Pribadi (KAP) menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Berdasarkan data pre-test dan post-test, terjadi peningkatan kategori pengetahuan baik dari 66% menjadi 95%, sementara kategori kurang baik menurun dari 34% menjadi 5%. Temuan ini mengonfirmasi efektivitas metode KAP dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, sebagaimana yang telah didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya. Selain itu, keberhasilan program ini turut dipengaruhi oleh dukungan aktif dari pemangku kepentingan, khususnya aparat desa, kader kesehatan, dan petugas puskesmas. Namun, kendala seperti rendahnya partisipasi awal masyarakat dan kurangnya jumlah kader kesehatan yang terlatih masih menjadi tantangan yang perlu diatasi.

Berdasarkan hasil temuan ini, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efektivitas program serupa di masa depan. Pertama, perlu dilakukan pelatihan berkelanjutan bagi kader kesehatan agar mereka dapat melakukan edukasi secara mandiri dan berkesinambungan. Salah satu strategi yang direkomendasikan adalah pelaksanaan pelatihan Training of Trainers (ToT) bagi tenaga kesehatan di tingkat puskesmas dan Training in on the Job Coaching (TioC) bagi kader dan relawan di tingkat desa. ToT diperlukan agar tenaga kesehatan memiliki kapasitas sebagai fasilitator utama dalam mentransfer pengetahuan dan keterampilan KAP kepada kader secara sistematis. Sementara itu, TioC penting untuk memastikan kader dapat menerapkan KAP secara konsisten dan kontekstual dalam lingkungan mereka sehari-hari, sekaligus mendapatkan pendampingan langsung saat menjalankan tugas.

Kedua, strategi peningkatan partisipasi masyarakat harus lebih diperhatikan, misalnya dengan pendekatan berbasis komunitas atau insentif bagi peserta. Ketiga, keterlibatan pemangku kepentingan perlu terus diperkuat, mulai dari kepala desa, tokoh agama, hingga pengambil kebijakan tingkat kabupaten agar dukungan terhadap program ini lebih optimal. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan metode KAP dapat diterapkan secara lebih luas dan memberikan dampak jangka panjang dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi dan kesehatan secara keseluruhan.

## Daftar Pustaka

- Alfi W.N. & Yuliwar. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mojolangu Kota Malang. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 11(01), 25-36.
- Ardi. (2022). Komunikasi Interpersonal Antar Etnis (Studi Kasus Komunikasi Antar Personal Etnis Nias, Mentawai, dan Minang di Kampus Universitas Ekasakti). *Journal Unes Law Review*, 5(1), 110-122.

- Kementerian RI, (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mayasari. (2024). Strategi Komunikasi petugas promosi kesehatan dalam mencegah hipertensi di puskesmas karang taliwang. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 2(1), 955-964.
- McCarthy, L.-J. (2023). *European Journal of Public Health, Volume 33 Supplement 2, 2023*. 33, 2023.
- Muslihah, A. M., Fabanyo, S. H., Tunazzila, N., Maulana, F., & Aisyah, H. (2024). *Jurnal*. 7(3), 509-518.
- Secanggih, K. E. C., & Langkat, K. A. B. (2024). *Pada Masyarakat Pesisir Desa Jaring Halus*. 8, 7370-7376.
- Sofia. (2023). dukasi Metode CERDIK dalam Pengendalian Hipertensi pada Lansia di Desa Uteun Kot Kota Lhokseumawe,. *Jurnal Vokasi*, 7(1), 115-119.
- Suprayitno E. & Huzaimah N., Pendampingan lansia dalam pencegahan komplikasi hipertensi<sup>10</sup>
- Ulfa, N., Purbowo Sintoro, H., Wibowo, P., & Adiwino, R. P. (2024). Journal of Pharmaceutical and Sciences Lifestyle description of hypertensive patients in the Pamolokan health centre of Sumenep City district of Sumenep Regency in 2023  
Gambaran gaya hidup penderita hipertensi di puskesmas Pamolokan Kecamatan Kota Sumenep Kabupaten Sumenep tahun 2023. *Jps*, 2024(1), 43-50.  
<https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v7i1.426>
- Wening, D. S. (2023). *Penerapan Media Ecoprint Untuk Meningkatkan Kreativitas Anak Usia Dini Di TK Ar-Rozaq 1 Sabah Balau Lampung*. 4(1), 1-23.
- WHO. Hipertensi 2023. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sh>