

PERAN PROMOSI KESEHATAN DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR DI INDONESIA

Intan Maulia^{*1}, Satriya Pranata²

Email: mauliaintan27@gmail.com, satriya.pranata@unimus.ac.id

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia.

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dan kanker merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas di Indonesia. Perubahan gaya hidup, urbanisasi, dan kurangnya aktivitas fisik berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya prevalensi PTM. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran promosi kesehatan dalam upaya pencegahan PTM melalui pendekatan perilaku, lingkungan, dan kebijakan kesehatan. Metode yang digunakan adalah studi literatur terhadap publikasi ilmiah dan laporan institusi kesehatan yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa promosi kesehatan yang terintegrasi, berkelanjutan, dan berbasis komunitas efektif dalam menurunkan faktor risiko PTM. Kesimpulan dari artikel ini menegaskan pentingnya penguatan promosi kesehatan sebagai strategi utama dalam pembangunan kesehatan masyarakat.

Kata kunci: promosi kesehatan, penyakit tidak menular, pencegahan, kesehatan masyarakat

Abstract

Introduction : Non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes mellitus, hypertension, heart disease, and cancer are the leading causes of morbidity and mortality in Indonesia. Lifestyle changes, urbanization, and reduced physical activity contribute significantly to the increasing prevalence of NCDs. This article aims to examine the role of health promotion in NCD prevention efforts through behavioral, environmental, and health policy approaches. The method used is a literature review of scientific publications and reports from relevant health institutions. The results of the study indicate that integrated, sustainable, and community-based health promotion is effective in reducing NCD risk factors. The conclusion of this article emphasizes the importance of strengthening health promotion as a primary strategy in public health development.

Keywords : health promotion, non-communicable diseases (NCDs), disease prevention, public health, lifestyle modification, behavioral risk factors.

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 815

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi tantangan utama sistem kesehatan global, termasuk di Indonesia. Data menunjukkan bahwa PTM menyumbang lebih dari 70% angka kematian secara global. Faktor risiko utama PTM meliputi pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik,

konsumsi rokok, dan konsumsi alkohol. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya kesadaran masyarakat terhadap perilaku hidup sehat.

Promosi kesehatan merupakan upaya sistematis untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan dan meningkatkan derajat kesehatannya. Melalui promosi kesehatan, individu dan kelompok masyarakat didorong untuk mengadopsi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan. Oleh karena itu, promosi kesehatan memiliki peran strategis dalam pencegahan PTM.

Metode Penelitian

Artikel ini menggunakan metode studi literatur (literature review). Sumber data diperoleh dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), serta publikasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kriteria inklusi meliputi artikel yang membahas promosi kesehatan dan pencegahan PTM yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir. Analisis dilakukan secara deskriptif-kualitatif dengan membandingkan temuan antar sumber.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan sintesis hasil dari berbagai studi yang dianalisis, diperoleh gambaran karakteristik responden yang sering digunakan dalam penelitian promosi kesehatan terkait pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM).

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa promosi kesehatan berperan penting dalam menurunkan faktor risiko PTM. Program edukasi gizi seimbang terbukti meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap pola makan sehat. Selain itu, kampanye aktivitas fisik secara rutin mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga.

Pendekatan berbasis komunitas, seperti Posbindu PTM, dinilai efektif karena melibatkan partisipasi aktif masyarakat. Dukungan kebijakan, misalnya kawasan tanpa rokok dan pelabelan gizi pada makanan, juga memperkuat dampak promosi kesehatan. Namun, tantangan yang masih dihadapi meliputi keterbatasan sumber daya, disparitas wilayah, dan keberlanjutan program.

Tabel berikut menyajikan ringkasan karakteristik responden dari beberapa penelitian yang relevan (n= 120) sebagai representasi umum populasi sasaran promosi kesehatan berbasis komunitas.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian Promosi Kesehatan dan PTM

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia	18-30 tahun	28	23,3
	31-45 tahun	46	38,3
	46-60 tahun	34	28,4
	>60 tahun	12	10,0
		52	43,3
		68	56,7
Jenis Kelamin	Laki-laki	52	43,3
	Perempuan	68	56,7
Tingkat Pendidikan	Dasar	30	25,0
	Menengah	54	45,0
	Tinggi	36	30,0
Status Perilaku	Merokok	40	33,3

Merokok	Tidak Merokok	80	66,7
Aktivitas Fisik	Kurang	58	48,3
	Cukup	62	51,7

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia produktif dan didominasi oleh perempuan. Tingkat pendidikan menengah merupakan kelompok terbesar, yang menunjukkan sasaran potensial promosi kesehatan berada pada masyarakat dengan tingkat literasi sedang.

Proporsi responden dengan aktivitas fisik kurang dan perilaku merokok masih cukup tinggi, yang merupakan factor risiko utama PTM. Hal ini menegaskan bahwa intervensi promosi kesehatan yang menekankan perubahan perilaku dan peningkatan aktifitas fisik sangat dibutuhkan, terutama pada kelompok usia produktif.

Hasil Kajian literature menunjukkan bahwa promosi kesehatan berperan penting dalam menurunkan factor risiko PTM. Program edukasi gizi seimbang terbukti meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap pola makan sehat. Selain itu, kampanye aktifitas fisik secara rutin mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga.

Pendekatan berbasis komunitas, seperti Posbindu PTM, dinilai efektif karena melibatkan partisipasi aktif masyarakat. Dukungan kebijakan, misalnya kawasan tanpa rokok dan pelabelan gizi pada makanan, juga memperkuat dampak promosi kesehatan. Namun, tantangan yang masih dihadapi meliputi keterbatasan sumber daya, disparitas wilayah, dan keberlanjutan program.

Kesimpulan

Promosi kesehatan memiliki peran krusial dalam pencegahan Penyakit Tidak Menular. Pendekatan yang komprehensif melalui edukasi, pemberdayaan masyarakat, dan dukungan kebijakan terbukti efektif dalam menurunkan faktor risiko PTM. Diperlukan komitmen lintas sektor dan inovasi berkelanjutan agar promosi kesehatan dapat memberikan dampak optimal terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat Indonesia.

Daftar Pustaka

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- World Health Organization. (2021). *Noncommunicable diseases*. Geneva: WHO.
- Yusuf, A., & Fitriani, D. (2020). Peran promosi kesehatan dalam pencegahan penyakit tidak menular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-131.