

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Promosi Kesehatan

1. Pengertian Promosi Kesehatan

Menurut (Permenkes, 2014) dalam petunjuk teknis promosi kesehatan rumah sakit, promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran yang dilakukan bersama, oleh, untuk, dan dengan partisipasi masyarakat. Menurut (Setiyarini, 2021) juga menyebutkan Promosi kesehatan merupakan suatu proses yang memungkinkan individu atau kelompok meningkatkan pengendalian terhadap kondisi kesehatan mereka. Untuk mencapai keadaan fisik dan mental yang optimal serta kesejahteraan sosial, individu atau kelompok perlu memiliki kemampuan untuk mengenali dan mewujudkan harapan, memenuhi kebutuhan, serta mengubah atau mengatasi situasi lingkungan yang ada. Promosi kesehatan, yang juga dikenal sebagai health promotion, adalah sebuah program yang bertujuan untuk mengenali, merancang metode yang memudahkan perubahan perilaku, memberikan panduan mengenai kapan dan bagaimana metode intervensi harus dilakukan, dengan tujuan mencapai kesehatan yang optimal (Jones and Bartlett, 2020) dalam (Setiyarini, 2021).

Menurut penjelasan Rachmawati (2019) dalam (Setiyarini, 2021), promosi kesehatan dapat didefinisikan sebagai segala bentuk gabungan antara pendidikan kesehatan dan intervensi yang terkait dengan aspek ekonomi, politik, dan organisasi, yang dirancang untuk mendorong

perubahan perilaku dan menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan tersebut.

Dalam pandangan para ahli, promosi kesehatan adalah suatu proses pemberdayaan individu, kelompok, atau komunitas melalui pendidikan kesehatan dan bimbingan. Tujuannya adalah memudahkan perubahan perilaku kesehatan agar mencapai kesehatan yang terbaik (Setiyarini, 2021).

2. Komponen Promosi Kesehatan

Pakpahan (2021) dalam (Setiyarini, 2021) membagi Promosi Kesehatan menjadi tiga komponen utama, yaitu:

1. Pendidikan kesehatan (*Health Education*)

Komponen ini melibatkan upaya memberikan informasi dan edukasi kepada individu atau komunitas tentang praktik kesehatan yang baik dan perilaku yang mendukung kesehatan.

2. Perlindungan kesehatan (*Health Protection*)

Komponen ini berfokus pada tindakan untuk melindungi individu atau komunitas dari risiko kesehatan, seperti penyediaan lingkungan yang aman dan kebijakan perlindungan kesehatan.

3. Pencegahan penyakit (*Disease Prevention*)

Komponen ini mencakup strategi untuk mencegah munculnya penyakit atau komplikasi kesehatan melalui vaksinasi, pengawasan kesehatan, dan promosi perilaku sehat.

3. Tujuan Promosi Kesehatan

(Permenkes, 2014) Tujuannya adalah agar mereka mampu menjaga kesehatan diri sendiri dan mengembangkan kegiatan yang didasarkan pada

sumber daya masyarakat, yang sesuai dengan nilai-nilai sosial dan budaya setempat, dan didukung oleh kebijakan publik yang berorientasi pada kesehatan. Sedangkan menurut (Notoadmodjo, 2012) dalam buku promosi kesehatan (Nurmala, 2018) Tujuan dari promosi kesehatan adalah meningkatkan kemampuan individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat agar dapat menjalani gaya hidup sehat, serta mendorong pengembangan inisiatif kesehatan yang berasal dari masyarakat itu sendiri. Hal ini bertujuan menciptakan lingkungan yang mendukung terciptanya kesehatan yang optimal

4. Prinsip Promosi Kesehatan

Pakpahan (2021) dalam (Setiyarini, 2021) menjelaskan bahwa konsep promosi kesehatan telah berkembang dari pemahaman awalnya sebagai tujuan atau hasil akhir yang diinginkan menjadi sebuah proses atau alat yang digunakan untuk memfasilitasi gerakan atau tindakan dalam mencapai tujuan tersebut. Dengan kata lain, promosi kesehatan tidak hanya menjadi tujuan akhir, tetapi juga menjadi cara untuk mendorong dan memudahkan perjalanan mencapai kesehatan yang diinginkan.

Dalam perkembangan promosi kesehatan, para ahli dan hasil penelitian telah menemukan bahwa pelaksanaan promosi kesehatan secara efektif dapat dilakukan dengan berlandaskan pada berbagai prinsip, antara lain:

- a. Pengembangan kebijakan publik yang berwawasan kesehatan
- b. Penciptaan lingkungan yang kondusif
- c. Penguatan gerakan masyarakat
- d. Pemberdayaan masyarakat

- e. Pengembangan kemampuan individu
- f. Penataan kembali arah pelayanan kesehatan
- g. Lintas sektor
- h. Keadilan sosial
- i. Holistis
- j. Berkelanjutan
- k. Menggunakan berbagai strategi

5. Strategi Promosi Kesehatan

Menurut (Notoadmodjo, 2012) dalam (Nurmala, 2018) Upaya untuk mencapai tujuan promosi kesehatan memerlukan strategi yang baik. Strategi adalah metode yang digunakan untuk mencapai target dalam promosi kesehatan, dan strategi ini mendukung program-program kesehatan lainnya, seperti upaya untuk menjaga kesehatan lingkungan, meningkatkan status gizi masyarakat, mengatasi penyakit menular, mencegah penyakit tidak menular, meningkatkan kesehatan ibu dan anak, serta pelayanan kesehatan.

Menurut (Permenkes, 2014) Dalam hal ini promosi kesehatan memiliki tiga strategi promosi kesehatan yakni advokasi, kemitraan dan pemberdayaan masyarakat berikut penjelasan mengenai tiga strategi promosi kesehatan, selaras menurut WHO (1994) strategi promosi kesehatan secara global terdiri dari 3 yakni :

1. Advokasi

Advokasi adalah strategi untuk berinteraksi dengan para pengambil keputusan atau pembuat kebijakan di beragam bidang dan tingkat,

dengan tujuan agar mereka mendukung program kesehatan yang kita harapkan.

2. Kemitraan

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah memastikan bahwa tokoh-tokoh masyarakat berperan sebagai perantara antara sektor kesehatan, yang bertanggung jawab melaksanakan program kesehatan, dan masyarakat yang menjadi penerima program kesehatan.

3. Pemberdayaan Masyarakat

Visi promosi kesehatan adalah untuk mengaktifkan masyarakat dalam upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri. Upaya pemberdayaan ini dapat dilakukan melalui beragam kegiatan, seperti penyuluhan kesehatan.

Berdasarkan Piagam Ottawa (1984) dalam (Nurmala, 2018) menjelaskan 3 strategi promosi kesehatan yakni sebagai berikut.

1. Advokasi (Advocate)

Mencakup upaya untuk mengubah kondisi politik, ekonomi, sosial, budaya, lingkungan, perilaku, dan faktor biologis yang memengaruhi kesehatan. Promosi kesehatan berusaha meyakinkan para pemangku kebijakan bahwa program kesehatan penting dan membutuhkan dukungan kebijakan dari mereka. Hal ini dapat melibatkan tenaga kesehatan dan juga masyarakat sasaran yang berbicara kepada para pemangku kebijakan.

2. Mediasi (Mediate)

Promosi kesehatan berperan sebagai mediator atau penghubung antara sektor kesehatan dan sektor lain sebagai mitra. Karena faktor yang memengaruhi kesehatan tidak hanya tanggung jawab sektor kesehatan, maka promosi kesehatan bekerja sama dengan berbagai pihak, termasuk pemerintah, sektor ekonomi, lembaga nirlaba, industri, dan media. Ini mencerminkan pentingnya kemitraan dalam mengatasi masalah kesehatan yang kompleks.

3. Memampukan (Enable)

Fokus promosi kesehatan adalah pada keadilan dan pemerataan sumber daya kesehatan untuk seluruh lapisan masyarakat. Ini mencakup memberikan akses pada lingkungan yang mendukung perilaku sehat, informasi yang diperlukan, dan keterampilan untuk membuat keputusan yang meningkatkan kesehatan. Tujuannya adalah untuk memberdayakan masyarakat sehingga mereka memiliki kontrol atas faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mereka.

B. Konsep Media Website

1. Pengertian Media Website

Menurut (Cecep Kurnia Sastradipraja & Zen Munawar, 2022) WWW adalah kependekan dari World Wide Web, sebuah platform informasi global yang memungkinkan pengguna untuk mengakses dan menghasilkan konten melalui komputer yang terhubung ke internet. (Cecep Kurnia Sastradipraja & Zen Munawar, 2022) juga meneruskan World Wide Web (WWW) adalah suatu koleksi halaman teks, gambar digital, file musik, video, dan animasi

yang dapat diakses oleh pengguna melalui Internet. Istilah Internet dan World Wide Web sering digunakan secara bersamaan tanpa banyak perbedaan. Namun, penting untuk diingat bahwa keduanya tidak sama.

(Cecep Kurnia Sastradipraja & Zen Munawar, 2022) juga menjelaskan Jaringan komputer global yang saling terhubung disebut Internet, sementara layanan yang menggunakan jaringan ini adalah World Wide Web.

2. Media Website Berbasis Mobile Phone

Di sisi lain media website yang dapat diakses pengguna melalui internet, website juga dapat diakses melalui mobile phone pengguna internet. Mobile phone atau telepon seluler adalah alat komunikasi yang sebelumnya hanya bisa mengirimkan SMS (*short message service*), selaras menurut (Supriyono, 2014) Ponsel seluler memiliki keterbatasan dalam fungsi, terutama hanya mampu melakukan dan menerima panggilan serta mengirim dan menerima pesan teks melalui layanan pesan singkat (SMS), yang umumnya dikenal sebagai SMS.

Pada saat ini mobile phone mengalami perkembangan yakni mempunyai sistem operasi seperti komputer, begitu juga menurut (Supriyono, 2014) Ponsel seluler telah mengalami perkembangan yang signifikan sehingga memiliki beragam kemampuan, termasuk kemampuan untuk mengakses internet dan dilengkapi dengan sistem operasi mirip komputer. Oleh karena itu, seringkali disebut sebagai ponsel pintar atau lebih dikenal dengan istilah *smartphone*.

3. Keunggulan Media Website Berbasis Mobile Phone

Media website berbeda dengan media cetak seperti poster, banner, dan spanduk. Media website termasuk media terbaru yang dapat menjangkau pengguna internet dimana saja praktis secara integratif melalui internet, selaras menurut (Sudarman, 2014) dalam (Firmansyah, 2023) Pembelajaran berbasis *web* memberikan beberapa keuntungan, termasuk akses informasi yang cepat dan tidak terbatas pada batasan ruang dan waktu. Penggunaan strategi pembelajaran *e-learning* merupakan bagian dari usaha memanfaatkan kemajuan teknologi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran

C. Konsep Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) dalam (Syapitri et al., 2021) , ada dua cara utama untuk memperoleh pengetahuan, yaitu cara tradisional (non-ilmiah) dan cara modern (ilmiah).

1. Cara Tradisional atau Nonilmiah:

Pada periode ini, penemuan pengetahuan melibatkan beberapa pendekatan, antara lain:

a. Cara Coba Salah (Trial and Error):

Metode ini mengandalkan kemampuan dalam mengatasi masalah dengan mencoba berbagai kemungkinan. Jika satu upaya tidak berhasil, maka dicoba kemungkinan lain, dan proses ini diulang hingga masalah dapat dipecahkan.

b. Cara Kekuasaan (Otoriter):

Sumber pengetahuan dalam pendekatan ini dapat berasal dari pemimpin masyarakat, baik yang memiliki posisi formal maupun informal, tokoh agama, pemegang pemerintahan, atau ahli ilmu pengetahuan, dan sebagainya. Dalam hal ini, pengetahuan diperoleh berdasarkan otoritas atau kekuasaan dari pihak yang diakui sebagai sumber pengetahuan. Kebiasaan ini sering kali diwariskan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya.

c. Berdasarkan Pengalaman Pribadi:

Pendekatan ini melibatkan pembelajaran berdasarkan pengalaman pribadi dalam menghadapi permasalahan di masa lalu. Jika seseorang berhasil memecahkan masalah tertentu dengan pendekatan yang sama, maka ia cenderung menggunakan metode yang serupa untuk menyelesaikan masalah serupa di masa mendatang. Namun, jika metode tersebut tidak berhasil, individu akan mencari pendekatan lain yang mungkin lebih berhasil dalam mengatasi masalah tersebut.

2. Cara Modern Atau Cara Ilmiah

Menurut Notoatmodjo (2014) dalam (Syapitri et al., 2021) juga menjelaskan, pengetahuan adalah hasil dari pemahaman seseorang terhadap suatu objek melalui penggunaan inderanya. Pengetahuan tiap individu bisa berbeda-beda, tergantung pada bagaimana penggunaan inderanya masing-masing. Terhadap objek atau hal tertentu, secara umum ada enam tingkatan pengetahuan (Notoatmodjo, 2014), yaitu:

a. Tahu (Know):

Tingkatan pengetahuan ini mencakup pengetahuan dasar di mana seseorang mampu mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya. Ini merupakan tingkatan pengetahuan paling dasar. Kemampuan pengetahuan pada tahap ini mencakup kemampuan untuk menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, dan menyatakan informasi.

b. Memahami (Comprehension):

Tingkatan pengetahuan ini melibatkan pemahaman yang lebih dalam di mana seseorang mampu menjelaskan objek atau informasi dengan benar. Individu yang memahami materi atau pelajaran yang telah diberikan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau informasi yang telah dipelajarinya dengan benar.

c. Aplikasi (Application):

Pada tingkatan ini, pengetahuan yang dimiliki mencakup kemampuan untuk mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajari dalam situasi nyata atau kondisi sebenarnya. Contohnya, kemampuan untuk merakit dokumen rekam medis atau menjalankan proses pelayanan pendaftaran.

d. Analisis (Analysis):

Tingkatan ini melibatkan kemampuan untuk menjelaskan materi atau objek ke dalam komponen-komponen yang ada dan menggambarkan bagaimana komponen-komponen tersebut berhubungan satu sama

lain. Kemampuan analisis mencakup kemampuan membuat bagan, memisahkan dan mengelompokkan, serta membedakan atau membandingkan informasi.

e. Sintesis (Synthesis):

Tingkatan ini melibatkan kemampuan individu untuk menggabungkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh. Kemampuan sintesis mencakup kegiatan seperti menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.

f. Evaluasi (Evaluation):

Pada tingkatan ini, pengetahuan mencakup kemampuan individu untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi dapat dianggap sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang sangat penting untuk membuat alternatif keputusan.

Tahapan pengetahuan ini menggambarkan tingkatan pengetahuan yang dimiliki seseorang setelah melewati berbagai proses seperti mencari, bertanya, mempelajari, atau berdasarkan pengalaman.

3. Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah upaya yang disengaja dan terstruktur untuk menciptakan lingkungan pembelajaran dan proses belajar-mengajar

sehingga peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi mereka. Tujuannya adalah agar mereka memiliki kekuatan dalam aspek spiritual, keagamaan, pengendalian diri, pengembangan kepribadian, kecerdasan, moral yang baik, dan keterampilan yang diperlukan baik bagi diri mereka sendiri, masyarakat, bangsa, maupun negara.

b. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan aktivitas sosial di mana individu atau kelompok mengalokasikan usaha mereka selama periode waktu dan dalam suatu konteks tertentu. Terkadang, hal ini dilakukan dengan harapan menerima kompensasi berupa uang atau bentuk imbalan lainnya, tetapi bisa juga dilakukan tanpa ekspektasi imbalan, melainkan sebagai suatu tugas atau tanggung jawab kepada orang lain.

c. Usia

Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun . Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah seluruh kondisi yang ada sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu atau kelompok.

e. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya pada masyarakat dapat memberikan pengaruh dari sikap dalam menerima informasi.

4. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Skala pengukuran tingkat pengetahuan dibagi dalam 3 kategori sebagai berikut (Arikunto Suharsimi, 2013) :

- 1) Tingkat Pengetahuan Kategori Baik : $\geq 75\%$
- 2) Tingkat Pengetahuan Kategori Pengetahuan Cukup : 56 % - 74 %
- 3) Tingkat Pengetahuan Kategori Pengetahuan Kurang : $\leq 55\%$

D. Konsep Upaya Pencegahan Penyakit Jantung Koroner

1. Pengertian Jantung Koroner

(P2PTM Kemenkes RI, 2021) penyakit jantung koroner adalah gangguan fungsi jantung akibat otot jantung kekurangan darah karena penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah koroner akibat kerusakan lapisan dinding pembuluh darah penyempitan ini dikarenakan adanya plak yang menyumbat.

Makin besar plak, makin sempit arteri koroner sehingga suplai darah kaya oksigen ke jantung kian menipis. Plak juga dapat pecah dan kemudian menyumbat sebagian besar hingga seluruh aliran darah pada pembuluh arteri. Bila hambatan aliran darah ini terjadi pada arteri koroner, maka dapat terjadi serangan jantung

2. Tanda dan Gejala Jantung Koroner

Tanda dan gejala jantung koroner menurut (P2PTM Kemenkes RI, 2020) yakni :

a. Kelelahan

Kelelahan yang tanpa sebab, dapat menjadi tanda bahwa ada sesuatu yang salah dengan jantung. Penyakit jantung dapat menyebabkan kelelahan, karena jantung bekerja keras untuk memompa aliran darah melewati pembuluh darah yang tersumbat

b. Pusing

Dikarenakan jantung tidak dapat memompa cukup darah ke otak yang dapat menyebabkan pusing pada kepala saat berdiri ataupun beraktivitas

c. Sesak Napas

Jika jantung mengalami penyumbatan dapat mengakibatkan rentan mengalami sesak napas dikarenakan berimbas pada kelancaran pernapasan penderitanya

d. Nyeri dada (angina)

Angina adalah nyeri dada yang terjadi ketika area otot jantung tidak mendapatkan cukup oksigen. Angin akan terasa seperti rasa menekan pada dada

Selain pada dada, rasa nyeri dapat menjalar ke bahu, lengan, leher, rahang, atau punggung

e. Keringat dingin dan mual

Ketika pembuluh darah menyempit, otot-otot jantung akan kekurangan oksigen sehingga menyebabkan iskemia yakni kondisi keluarnya

keringat yang berlebihan yang menyebabkan munculnya sensasi keringat dingin dan reaksi mual dan muntah

3. Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner

Faktor risiko penyakit jantung koroner menurut (P2PTM Kemenkes RI, 2021) sebagai berikut.

a. Faktor yang tidak dapat dirubah

1) Usia

Semakin seseorang menua, risiko terkena penyakit jantung semakin meningkat. Dikarenakan pembuluh darah arteri cenderung menyempit dan menjadi lebih rapuh.

2) Jenis Kelamin

Menurut (Yumi Thesiana, S.Kep.Ners, 2023) Dalam kenyataannya, 1 dari 4 pria meninggal karena serangan jantung, dan pria cenderung mengalami serangan jantung pada usia yang lebih muda dibandingkan wanita. Pria lebih rentan terkena penyakit jantung koroner dikarenakan coping stress yang kurang dan gaya hidup tak sehat seperti merokok, makan makanan cepat saji.

Berbeda dengan wanita yang memiliki hormon estrogen yang memberikan perlindungan terhadap aliran darah ke jantung tetapi tidak menutup kemungkinan wanita juga akan berisiko penyakit jantung koroner ketika mengalami menopause atau siklus menstruasi berakhir

3) Riwayat Keluarga

Menurut (P2PTM Kemenkes RI, 2021) Riwayat penyakit jantung dalam keluarga meningkatkan risiko anggota keluarga inti untuk terkena penyakit jantung. Jika salah satu anggota keluarga inti mengidap penyakit jantung, risiko penyakit jantung pada anggota keluarga lainnya juga meningkat.

b. Faktor yang dapat dirubah

Faktor yang dapat dirubah menurut (P2PTM Kemenkes RI, 2021) yakni sebagai berikut.

1) Pola Hidup Tak Sehat

Pola hidup tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi makanan berlemak berlebihan, meningkatkan risiko terkena penyakit jantung.

2) Diabetes

Diabetes dapat menyebabkan penebalan dinding pembuluh darah yang kemudian dapat menghambat aliran darah. Inilah mengapa penderita diabetes memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit jantung.

3) Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)

Tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah dan memungkinkan peningkatan penumpukan plak kolesterol LDL dalam saluran arteri.

4) Obesitas

Kelebihan berat badan atau obesitas dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi dan ketidaknormalan dalam profil lemak, yang meningkatkan risiko penyakit jantung.

5) Stress

Ketika seseorang mengalami stres, tubuh mereka melepaskan hormon kortisol yang dapat mengakibatkan peningkatan ketegangan pada pembuluh darah. Selain itu, hormon norepinefrin juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, disarankan untuk menghindari stres baik di lingkungan rumah maupun di tempat kerja.

4. Pencegahan Penyakit Jantung Koroner

Menurut (PKRS, 2019) dalam buku berjudul tentang jantung koroner menjelaskan cara mencegah penyakit jantung koroner yakni.

a. Perubahan Gaya Hidup

Merubah gaya hidup yang tidak sehat menjadi gaya hidup yang sehat dengan mengurangi pemakaian garam, makan makanan makanan cepat saji, dan makanan yang tinggi akan kadar gula

b. Makan makanan yang sehat untuk Jantung

Makan makanan yang mengandung lemak berlebih lemak jenuh haruslah dihindari tetapi tidak semua lemak harus dihindari terdapat lemak yang dapat menurunkan kadar kolesterol seperti alpukat, jagung, kacang-kacangan, selai kacang, ikan salmon, tofu dan lain lain

c. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang aktif mampu mengurangi kejadian penyakit jantung koroner. Selain itu olahraga teratur mampu mengurangi faktor risiko penyakit jantung koroner lainnya seperti mengurangi kadar kolesterol, mengurangi tekanan darah dan mengurangi berat badan. Cobalah berolahraga dengan intensitas sedang selama 150 menit atau 2,5 jam per minggu atau olahraga berat selama 75 menit, olahraga yang disarankan seperti jalan cepat, jogging, berenang, senam dan bersepeda.

d. Menjaga berat badan

Menjaga berat badan mampu mengurangi kejadian penyakit koroner, sebaiknya IMT (Indeks Masa Tubuh) yang dicapai ialah 18,5-24,9. Cara menghitung IMT ialah berat badan dalam kg dibagi tinggi badan dalam meter kuadrat atau kg/m^2 . Menjaga berat badan bisa dilakukan dengan pola makan yang baik dan aktivitas yang baik juga

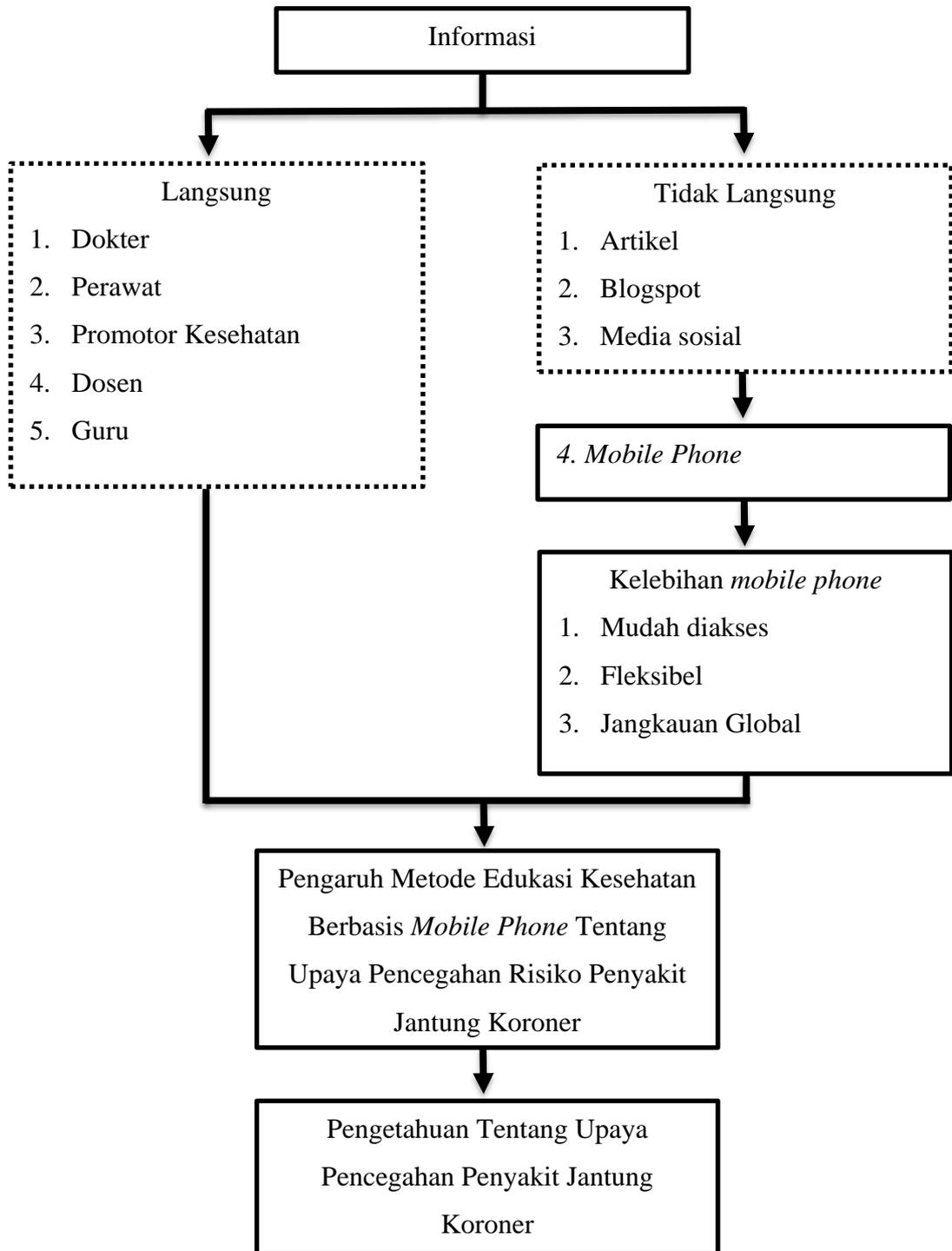
e. Mengelola Stress

Stress merupakan salah satu trigger paling sering kejadian serangan jantung. Mengelola stress dapat dilakukan dengan cara meditasi, terapi relaksasi, curhat, dan mengikut program mengelola stress

f. Berhenti Merokok

Rokok merupakan salah satu faktor risiko yang menyebabkan penyakit jantung koroner. Berhenti merokok selain mengurangi risiko penyakit jantung juga membantu tubuh lebih baik dalam banyak aspek

E. Kerangka Konsep



Gambar 1 Kerangka Konsep

Keterangan :



: Diteliti



: Tidak diteliti

F. Hipotesis

H0 : Tidak ada Pengaruh Metode Edukasi Kesehatan Berbasis Mobile Phone Terhadap Pengetahuan Tentang Upaya Pencegahan Risiko Penyakit Jantung Koroner Di Posbindu Kelurahan Mojolangu

H1 : Ada Pengaruh Metode Edukasi Kesehatan Berbasis Mobile Phone Terhadap Pengetahuan Tentang Upaya Pencegahan Risiko Penyakit Jantung Koroner Di Posbindu Kelurahan Mojolangu