

**PENGARUH PENGGUNAAN METODE *JOURNALING* DALAM
KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN
DASH DIET PADA PASIEN PROGRAM RUJUK BALIK PROLANIS
HIPERTENSI PUSKESMAS MINGGIR SLEMAN**

Alfita Sekar Candra, Idi Setiyobroto, Almira Sitasari
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293 0274-617679
Email : alfitasekarc@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Upaya pengendalian hipertensi sangat diperlukan untuk mencegah adanya komplikasi bagi penderita sehingga diet pada penderita hipertensi menjadi perhatian yang sangat serius. Pemberian edukasi diperlukan untuk mengubah perilaku atau kebiasaan klien, edukasi gizi salah satunya dilakukan dengan konseling. Konseling dilakukan untuk menggali masalah lebih dalam lagi dan bersama sama mencari solusi. Tujuan dari konseling tersebut adalah untuk merubah sikap pasien sehingga mencapai perubahan dan kesadaran untuk mencegah atau menghadapi hipertensi. Pemberian edukasi gizi dapat dilakukan dalam berbagai cara, salah satunya adalah dengan cara *journaling*. *Journaling* ataupun menulis jurnal menjadi salah satu tren kegiatan menulis cerita pengalaman serta kegiatan kita tiap hari. Untuk metode *journaling* dapat dilakukan dengan menulis makanan apa saja yang pasien makan dan aktifitas fisik yang mereka lakukan.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh konseling dengan metode *journaling* terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi di Puskesmas MINGGIR, Sleman.

Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuasi eksperimental, dengan rancangan penelitian *one group pretes-postest*. Pada rancangan penelitian ini dilakukan dengan pretest sebagai observasi pertama untuk mengetahui perubahan perubahan yang terjadi setelah eksperimen dilakukan. Eksperimen penelitian ini adalah pemberian konseling dengan menggunakan metode *Journaling*.

Hasil : Peningkatan perilaku responden setelah diberikan konseling dengan rata rata skor sebelum dilakukan konseling 26,58 dengan SD \pm 2,76 menjadi 26,6 dengan SD \pm 2,97. Pengetahuan sesudah diberikan konseling gizi dengan media *Buku Journaling Hipertensi* meningkat dengan nilai p-value 0.001 ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling gizi dengan media *Buku Journaling Hipertensi* terhadap pengetahuan pasien hipertensi. Perilaku sesudah diberikan konseling gizi dengan media *Buku Journaling Hipertensi* meningkat dengan nilai p-value 0.001 ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling gizi dengan media *Buku Journaling Hipertensi* terhadap perilaku pasien hipertensi.

Kesimpulan : Ada pengaruh bermakna penggunaan Buku *Journaling* dalam konseling terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet pasien

Kata Kunci : Hipertensi, Konseling Gizi, Kepatuhan, *Journaling*

**THE EFFECT OF THE USE OF JOURNALING METHODS IN
NUTRITION COUNSELING ON KNOWLEDGE AND COMPLIANCE OF
THE DASH DIET IN PATIENTS PROGRAM REFER BACK TO
HYPERTENSION PROLANIS PUSKESMAS MINGGIR SLEMAN**

Alfita Sekar Candra, Idi Setiyobroto, Almira Sitasari
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293 0274-617679
Email : alfitasekarc@gmail.com

ABSTRACT

Background: Efforts to control hypertension are very necessary to prevent complications for sufferers so that the diet in people with hypertension is a very serious concern. The provision of education is needed to change the behavior or habits of clients, nutrition education, one of which is carried out by counseling. Counseling is carried out to dig deeper into the problem and jointly find a solution. The purpose of the counseling is to change the patient's attitude so as to achieve change and awareness to prevent or deal with hypertension. The provision of nutrition education can be done in various ways, one of which is by journaling. Journaling or journaling is one of the trends of writing stories of our experiences and activities every day. The journaling method can be done by writing down what foods patients eat and the physical activities they do.

Objective: To determine the effect of counseling with the journaling method on dietary compliance of hypertensive patients at the MINGGIR Health Center, Sleman.

Method: This study uses a quasi-experimental type of research, with a one-group pretest-posttest research design. In this research design, it was carried out with pretest as the first observation to determine the changes that occurred after the experiment was carried out. The experiment of this study is the provision of counseling using the Journaling method.

Results: Improved behavior of respondents after being given counseling with an average score before counseling was carried out 26.58 with SD \pm 2.76 to 26.6 with SD \pm 2.97. Knowledge after being given nutritional counseling with the media of the Hypertensi Journaling Book increased with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) then H_0 was rejected. This shows that there is an influence of nutrition counseling with the media of the Hypertension Journaling Book on the knowledge of hypertensive patients. Behavior after being given nutritional counseling with the media of the Hypertension Journaling Book increased with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$) then H_0 was rejected. This shows that there is an influence of nutrition counseling with the media of the Hypertension Journaling Book on the behavior of hypertensive patients.

Conclusion : There is a meaningful influence of the use of Journaling Books in counseling on the knowledge and adherence of the patient's diet

Keywords : Hypertension, Nutrition Counseling, Compliance, Journalin