

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI MELALUI CHATBOT TELEGRAM TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DIET DASH PADA KARYAWAN DENGAN HIPERTENSI

Annisa Salsabila

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : annisasalsabila600@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia adalah hipertensi. Hipertensi dan prehipertensi merupakan kesatuan penyakit yang disebabkan oleh berbagai faktor risiko. Kondisi tekanan darah tinggi juga dapat dialami oleh karyawan. Diet yang dikenal bagi pasien-pasien yang memiliki tekanan darah tinggi adalah diet DASH. Salah satu upaya pencegahan kejadian hipertensi adalah dengan edukasi. Pengetahuan yang baik diharapkan mampu meningkatkan kesadaran sehingga dapat mempermudah perubahan perilaku. Salah satu media edukasi gizi yang dapat digunakan adalah Telegram. Dengan media telegram, diharapkan subjek penelitian dapat memahami materi edukasi tentang diet DASH dengan baik.

Tujuan: Mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi melalui Chatbot Telegram terhadap peningkatan pengetahuan diet DASH pada karyawan dengan hipertensi.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian *Quasi Experimental* dengan desain penelitian *pre-test and post-test with control group design*. Subjek penelitian adalah warga Padukuhan Purbosari yang berprofesi sebagai karyawan berjumlah 31 orang pada masing-masing kelompok.

Hasil: Pada penelitian ini jumlah responden laki-laki lebih banyak yaitu 18 orang (58%) dibandingkan dengan responden perempuan sebanyak 13 orang (42%). Hasil rata-rata skor *post-test* lebih besar yaitu sebesar 92.12 sedangkan *pre-test* 70.61. Selisih rerata *pre-test* dan *post-test* sebesar 21.51. Hasil dari analisis *t-test* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0.000 (<0.05)

Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian media Chatbot Telegram terhadap perubahan pengetahuan diet DASH pada karyawan dengan hipertensi di Padukuhan Purbosari dengan ditandai dari hasil analisis *t-test* didapatkan *p-value* sebesar 0.000 (<0.05).

Kata Kunci: Chatbot, Diet DASH, Edukasi Gizi, Hipertensi, Karyawan, Telegram

**THE EFFECT OF PROVIDING NUTRITION EDUCATION THROUGH
TELEGRAM CHATBOT ON INCREASING DASH DIET KNOWLEDGE IN
EMPLOYEES WITH HYPERTENSION**

Annisa Salsabila

Department of Nutrition Health Polytechnic Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : annisasalsabila600@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a growing public health problem in developing countries. Hypertension and prehypertension are a unity of diseases caused by various risk factors. High blood pressure conditions can also be experienced by employees. A known diet for patients who have high blood pressure is the DASH diet. One of the efforts to prevent the incidence of hypertension is education. Good knowledge is expected to increase awareness so that it can facilitate behavior change. One of the nutritional education media that can be used is Telegram. With telegram media, it is hoped that research subjects can understand educational materials about the DASH diet well.

Objective: Determine the effect of providing nutrition education through Telegram Chatbot on increasing knowledge of the DASH diet in employees with hypertension.

Method: This type of research is Quasi Experimental research with pre-test and post-test research design with control group design. The subjects of the study were residents of Padukuhan Purbosari who worked as employees totaling 31 people in each group.

Results: In this study, the number of male respondents was more, namely 18 people (58%) compared to female respondents as many as 13 people (42 %). The average post-test score was greater at 92.12 while the pre-test was 70.61. The difference between the average pre-test and post-test was 21.51. The results of the t-test analysis obtained a p-value of 0.000 (<0.05)

Conclusion: There is an influence of Telegram Chatbot media on changes in DASH dietary knowledge in employees with hypertension in Padukuhan Purbosari as indicated by the results of the t-test analysis obtained a p-value of 0.000 (< 0.05).

Keywords: Chatbot, Diet DASH, Nutrition Education, Hypertension, Employee, Telegram