

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia saat ini menghadapi pergeseran pola penyakit menular menjadi tidak menular (PTM). Peningkatan prevalensi PTM terjadi akibat gaya hidup tidak sehat yang dipacu oleh urbanisasi, modernisasi, dan globalisasi (Kemenkes RI, 2013). Salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia adalah hipertensi (Kemenkes RI, 2014).

Hipertensi dan prehipertensi merupakan kesatuan penyakit yang disebabkan oleh berbagai faktor risiko yaitu genetik, umur, ras/ etnik, perkotaan/pedesaan, geografis, jenis kelamin, diet, obesitas, stres, gaya hidup, penggunaan alat kontrasepsi hormonal (Dachi, 2018). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (*Riskesdas*, 2018), prevalensi hipertensi penduduk umur >18 tahun di DIY sebesar 32,86%, sedangkan di Indonesia adalah sebesar 34,11%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada *Riskesdas* tahun 2013 yakni sebesar 25,8%.

Kondisi tekanan darah tinggi juga dapat dialami oleh pekerja dengan segala profesi dan pekerjaan, salah satunya adalah karyawan. Seorang pekerja selain harus menyelesaikan tugas pokok dan fungsinya juga harus menyelesaikan tugas-tugas lain yang diberikan oleh atasannya. Keadaan ini dapat menuntut energi, waktu, dan pikiran yang lebih banyak, sehingga pada beberapa pegawai dapat menyebabkan timbulnya kondisi hipertensi atau tekanan darah tinggi (Tsutsumi et al., 2001).

Diet yang dikenal saat ini di negara maju bagi pasien-pasien hipertensi adalah diet DASH, *Dietary Approach to Stop Hypertension*, yang merupakan diet sayuran dan buah yang banyak mengandung serat pangan (30 gram/ hari) serta mineral tertentu (kalium, magnesium, kalsium) sementara asupan garam dibatasi (Hartono, 2012). Di sisi lain, kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi masih rendah. Hal ini dibuktikan dengan masyarakat lebih memilih makanan cepat saji yang biasanya rendah serat, namun tinggi lemak, gula, dan garam (Utami et al., 2020).

Masalah hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat (kurang konsumsi sayur dan buah, konsumsi garam berlebih), obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan stres. Di samping itu, perilaku seseorang atau masyarakat tentang kesehatan ditentukan oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, dan sebagainya. Dalam hal ini, penentuan sikap, pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting (Austriani, 2008). Dengan adanya edukasi, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan masalah hipertensi. Selain itu, tingkat pengetahuan yang baik tentang diet DASH, juga diharapkan mampu meningkatkan kesadaran sehingga dapat mempermudah perubahan perilaku.

Berdasarkan hasil observasi awal melalui wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 25 April 2022, di Padukuhan Purbosari tidak terdapat Posbindu PTM. Selain itu, di dusun tersebut juga sangat jarang bahkan belum pernah ada kegiatan penyuluhan atau edukasi tentang PTM.

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Kabupaten Gunungkidul adalah sebesar 39,25%. Angka tersebut merupakan yang tertinggi dibanding kabupaten di provinsi DIY lainnya dan juga berada di atas prevalensi hipertensi nasional (34,11%).

Dalam proses edukasi gizi, media yang digunakan akan mempengaruhi proses edukasi. Adanya media dalam proses edukasi atau pembelajaran sangat membantu pembelajar lebih memahami hal yang dipelajari. Selain itu, dalam proses edukasi, pemilihan dan penggunaan media harus benar-benar tepat agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai dengan mudah (Miftah, 2013).

Pada era digital seperti sekarang ini, media booklet kurang efisien karena keterbatasan ruang dan waktu. Media edukasi gizi lainnya yang dapat digunakan adalah telegram. Saat ini telegram sudah digunakan hampir di seluruh belahan dunia. Sebagaimana yang dilansir dari *TechCrunch* tahun 2016, telegram memiliki 100 juta pengguna yang aktif setiap bulannya dan 350.000 pengguna baru setiap harinya. Dengan pengguna yang sebanyak ini, telegram dapat menghantarkan 15 miliar pesan tiap harinya (Tompo, 2018a).

Kemajuan teknologi yang bertambah pesat dapat dijadikan sebagai peluang dan metode untuk proses edukasi. Kemajuan teknologi yang ada pada *smartphone* terus dikembangkan untuk mengakses aplikasi berbasis *website* dengan jumlah yang lebih banyak. Saat ini terdapat teknologi baru pada aplikasi pesan yang bisa dipakai untuk mengembangkan aplikasi berbasis bot yaitu aplikasi telegram *messenger*. Telegram *messenger* adalah aplikasi pesan yang

banyak diminati karena teknologi bot yang ditawarkan (Saribekyan & Margvelashvili, 2017).

Bot merupakan singkatan dari ROBOT karya *programmer* untuk membantu manusia dalam memudahkan aktivitas secara otomatis. Bot telegram memenuhi syarat sebagai media pembelajaran karena dapat membantu terciptanya proses belajar mengajar. Proses interaksi dapat berlangsung secara *real time* sehingga memungkinkan terjadinya pembelajaran jarak jauh secara efektif dan efisien (Tompo, 2018a). Oleh sebab itu, tidak menutup kemungkinan jika telegram mampu menjadi salah satu bentuk media edukasi yang efektif.

Dengan menggunakan Chatbot Telegram diharapkan subjek penelitian dapat memahami materi edukasi tentang diet DASH. Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, peneliti ingin mengetahui pengaruh penggunaan Chatbot Telegram dalam edukasi gizi terhadap pengetahuan karyawan dengan hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui Chatbot Telegram terhadap peningkatan pengetahuan diet DASH pada karyawan dengan hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

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

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rancang bangun Chatbot Telegram tentang edukasi diet DASH.
- b. Mengetahui pengetahuan karyawan sebelum mendapatkan edukasi tentang diet DASH dengan Chatbot Telegram.
- c. Mengetahui pengetahuan karyawan sebelum mendapatkan edukasi tentang diet DASH dengan E-Leaflet Kemenkes.
- d. Mengetahui pengetahuan karyawan setelah mendapatkan edukasi tentang diet DASH dengan Chatbot Telegram.
- e. Mengetahui pengetahuan karyawan setelah mendapatkan edukasi tentang diet DASH dengan E-Leaflet Kemenkes.
- f. Mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang diet DASH pada karyawan dengan hipertensi melalui Chatbot Telegram.
- g. Mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang diet DASH pada karyawan dengan hipertensi melalui E-Leaflet Kemenkes.
- h. Mengetahui efektivitas metode edukasi gizi tentang diet DASH melalui Chatbot Telegram dan E-Leaflet Kemenkes

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Bagi Peneliti, dapat menambah ilmu dan wawasan tentang diet DASH, juga dapat mengembangkan inovasi dalam pembuatan media penyuluhan untuk karyawan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Karyawan

Karyawan mampu memiliki sikap positif dan lebih memahami pengetahuan tentang diet DASH.

b. Bagi Jurusan Gizi

Memberikan gambaran alternatif media untuk pembelajaran, pendidikan, maupun penyuluhan gizi khususnya sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang diet DASH.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini adalah bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi masyarakat khususnya tentang promosi gizi dan kesehatan pada karyawan tentang diet DASH.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai “Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Chatbot Telegram Terhadap Peningkatan Pengetahuan Diet DASH pada Karyawan

dengan Hipertensi” belum pernah dilakukan. Beberapa penelitian tentang penyuluhan menggunakan media diantaranya adalah:

Tabel 1. Tabel Keaslian Penelitian

No	Judul penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Buku Cerita dan Buku Saku Sebagai Media Edukasi Gizi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Sayur dan Buah	Pemberian edukasi gizi sebagai variabel independen	<ul style="list-style-type: none"> • Topik dalam variabel dependen • Media edukasi yang digunakan
2	Boodidash (Booklet Diet DASH) Dapat Memperbaiki Pengetahuan, Asupan Serat, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Gamping I	Pengetahuan diet DASH sebagai variabel dependen	<ul style="list-style-type: none"> • Media edukasi yang digunakan • Variabel dependen • Populasi Penelitian
3	Edukasi Dengan Media Video Animasi dan Powerpoint Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Konsumsi Sayur dan Buah	Pemberian edukasi gizi sebagai variabel independen	<ul style="list-style-type: none"> • Topik dalam variabel dependen • Media edukasi yang digunakan