

KONSELING GIZI DENGAN MEDIA *TELEHEALTH* BERKIAT (BERSAMA KITA SEHAT) UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN DIET DASH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS GAMPING I

Hasna Afifah¹, Nurhidayat², Rini Wuri Astuti³

^{1,2,3} Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email: hasnaafifah425@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi menjadi salah satu masalah utama di Puskesmas Gamping I yang menempati urutan pertama dalam 10 besar penyakit pada pasien rawat jalan dengan jumlah estimasi penderita hipertensi yaitu 5.089 orang. Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan dan kepatuhan diet DASH. Konseling gizi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan diet DASH.

Tujuan: Mengetahui perbedaan konseling gizi dengan media *telehealth* BERKIAT (Bersama Kita Sehat) dibandingkan media leaflet untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan diet DASH pasien hipertensi di Puskesmas Gamping I.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif bersifat eksperimen semu atau quasi experiment dengan desain penelitian *Nonequivalent Control Group with pretest – posttest*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari dan Februari di Desa Ambarketawang dan Balecatur. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow dengan jumlah minimal adalah 30 orang. Variabel bebas yaitu media *Telehealth* BERKIAT (intervensi) dan *Leaflet* (kontrol). Sedangkan variabel terikat yaitu pengetahuan dan kepatuhan diet DASH yang diukur sebelum dan setelah intervensi. Data dianalisis dengan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney pada program SPSS.

Hasil: Terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan diet DASH pasien hipertensi dengan delta mean konseling gizi menggunakan media *Telehealth* BERKIAT 15,94 (p 0,001) dan media *Leaflet* dengan delta mean 10,00 (p 0,001). Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan peningkatan pengetahuan antar media bermakna p 0,002. Hasil analisis menunjukkan bahwa peningkatan kepatuhan diet DASH pasien hipertensi dengan delta mean konseling gizi menggunakan media *Telehealth* BERKIAT 0,42 (p 0,001) dan media *Leaflet* dengan delta mean 0,48 (p 0,000) Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan peningkatan kepatuhan diet DASH antar media bermakna p 0,022.

Kesimpulan: Media *Telehealth* BERKIAT dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan diet DASH lebih baik dibandingkan media *Leaflet*.

Kata Kunci: Diet DASH, Hipertensi, *Leaflet*, Konseling Gizi, Pengetahuan, *Telehealth*.

**NUTRITION COUNSELING WITH TELEHEALTH BERKIAT
(BERSAMA KITA SEHAT) MEDIA TO IMPROVE KNOWLEDGE
AND ADHERENCE DASH DIET IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT
PUSKESMAS GAMPING**

Hasna Afifah¹, Nurhidayat², Rini Wuri Astuti³

^{1,2,3} Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email: hasnaafifah425@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension has become one of the major health issues at Puskesmas Gamping I, ranking first among the top 10 diseases in outpatient patients, with an estimated 5,089 hypertensive patients. The occurrence of hypertension is influenced by the lack of knowledge and adherence to the DASH diet. Nutrition counseling is one method to improve knowledge and adherence to the DASH diet.

Objective: This study aimed to determine the difference between nutrition counseling using Telehealth BERKIAT (Bersama Kita Sehat) media and leaflet media in improving knowledge and adherence to the DASH diet in hypertensive patients at Puskesmas Gamping I.

Methods: This was a quantitative quasi-experimental study with a Nonequivalent Control Group design using a pretest-posttest approach. The research was conducted in January and February in Ambarketawang and Balecatuur villages. The sample size was determined using Lemeshow's formula, with a minimum of 30 participants. The independent variables were the Telehealth BERKIAT media (intervention) and leaflet media (control), while the dependent variables were knowledge and adherence to the DASH diet, measured before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests in the SPSS program.

Results: There was a significant difference in the improvement of DASH diet knowledge among hypertensive patients, with a delta mean of 15.94 ($p = 0.001$) for the Telehealth BERKIAT media and a delta mean of 10.00 ($p = 0.001$) for the leaflet media. Statistical testing revealed a significant difference between the media in terms of knowledge improvement ($p = 0.002$). The analysis also showed improvements in adherence to the DASH diet, with a delta mean of 0.42 ($p = 0.001$) for the Telehealth BERKIAT media and a delta mean of 0.48 ($p = 0.000$) for the leaflet media. Statistical tests indicated a significant difference in adherence improvement between the media ($p = 0.022$).

Conclusion: The Telehealth BERKIAT media was more effective in improving knowledge and adherence to the DASH diet compared to the leaflet media.

Keywords: DASH diet, Hypertension, Leaflet, Nutrition Counseling, Knowledge, Telehealth.