

KONSELING GIZI MENGGUNAKAN MEDIA TELEHEALTH BERKIAT (BERSAMA KITA SEHAT) UNTUK MENURUNKAN ASUPAN NATRIUM DAN MENINGKATKAN ASUPAN SERAT PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS GAMPING I

Devi Dwi Yolani¹, Nurhidayat², M. Primiaji Rialihanto³
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden,
Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293, (0274) 617801
Email: devidwiy29@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat di Indonesia. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1%, sedangkan di Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai 35,8%. Upaya penurunan tekanan darah tidak hanya dilakukan dengan pengobatan, tetapi juga melalui perubahan perilaku, termasuk pengaturan pola makan yang dapat diubah dengan Konseling gizi.

Tujuan: Mengetahui perbedaan asupan natrium dan asupan serat pasien hipertensi antara kelompok yang diberikan konseling gizi menggunakan media *Telehealth* BERKIAT dan kelompok yang diberikan *leaflet* di Puskesmas Gamping I.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *pretest-posttest with control group*. Penelitian ini dilakukan di Desa Balecatur dan Ambarketawang pada bulan Januari sampai bulan Februari. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 64 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 32 responden dalam kelompok *Telehealth* BERKIAT dan 32 responden dalam kelompok *leaflet*. Data dikumpulkan menggunakan formulir *recall* 24 jam selama 3 hari dan dianalisis menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test*.

Hasil: Nilai akhir pada *post test 2* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan asupan natrium antara kelompok *telehealth* dan *leaflet*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,032 ($p\text{-value} > 0,05$). Serta terdapat perbedaan signifikan asupan serat antara kelompok *telehealth* dan *leaflet*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,028 ($p\text{-value} < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa konseling gizi menggunakan *telehealth* BERKIAT lebih baik dalam menurunkan asupan natrium dan meningkatkan asupan serat pasien hipertensi dibandingkan dengan media *leaflet*.

Kesimpulan: Terdapat perbedaan yang signifikan pada perubahan asupan natrium dan asupan serat antara kelompok yang mendapatkan konseling gizi menggunakan media *Telehealth* BERKIAT dan kelompok yang menggunakan *leaflet*. Media *Telehealth* BERKIAT mampu memberikan perubahan yang lebih baik terhadap penurunan asupan natrium dan peningkatan asupan serat pada pasien hipertensi dibandingkan *leaflet*.

Kata kunci: Konseling gizi, Diet DASH, Hipertensi, Asupan natrium, Asupan serat, *Telehealth*.

**NUTRITION COUNSELING USING TELEHEALTH BERKIAT
(TOGETHER WE STAY HEALTHY) MEDIA TO REDUCE SODIUM
INTAKE AND INCREASE FIBER INTAKE AMONG HYPERTENSIVE
PATIENTS AT PUSKESMAS GAMPING I**

Devi Dwi Yolani¹, Nurhidayat², M. Primiaji Rialihanto³
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden,
Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293, (0274) 617801
Email: devidwiy29@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the non-communicable diseases with a steadily increasing prevalence in Indonesia. According to Riskesdas 2018, the prevalence of hypertension in Indonesia is 34.1%, while in the Special Region of Yogyakarta it reaches 35.8%. Blood pressure control efforts are not limited to medication but also involve behavior changes, including dietary adjustments through nutrition counseling.

Objective: To determine the differences in sodium and fiber intake among hypertensive patients between the group receiving nutrition counseling using the Telehealth BERKIAT media and the group receiving a leaflet at Gamping I Primary Health Center.

Methods: This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest with control group design. It was conducted in Balecatur and Ambarketawang villages from January to February. A total of 64 respondents were divided into two groups: 32 in the Telehealth BERKIAT group and 32 in the leaflet group. Data were collected using 3-day 24-hour recall forms and analyzed with paired t-test and independent t-test.

Results: The final score in post-test 2 showed a significant difference in sodium intake between the telehealth group and the leaflet group, with a significance value of 0.032 (p -value < 0.05). Moreover, there was a significant difference in fiber intake between the telehealth group and the leaflet group, with a significance value of 0.028 (p -value < 0.05). These findings indicate that nutrition counseling delivered through telehealth is more effective in reducing sodium intake and increasing fiber intake among patients with hypertension compared to the use of leaflet media.

Conclusion: There were significant differences in sodium and fiber intake changes between the group receiving nutrition counseling with Telehealth BERKIAT and the group using a leaflet. Telehealth BERKIAT led to greater improvements in reducing sodium intake and increasing fiber intake among hypertensive patients compared to leaflets.

Keywords: Nutrition counseling, DASH diet, Hypertension, Sodium intake, Fiber intake, Telehealth.