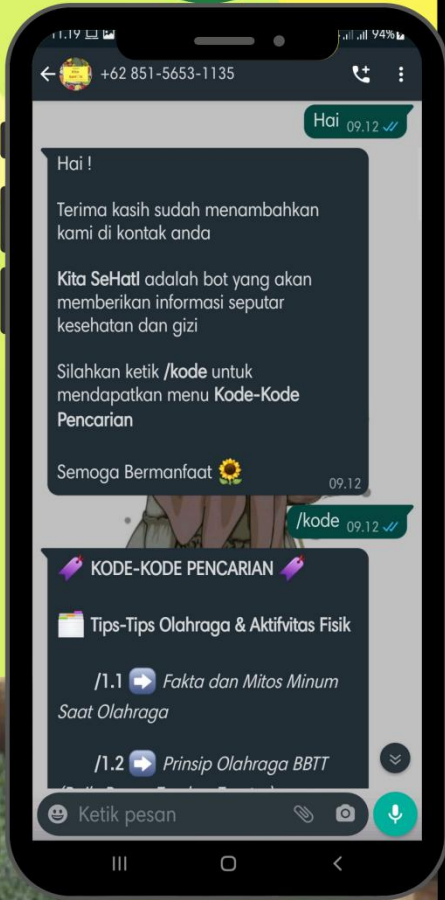




BUKU PEDOMAN PENGUNAAN WHATSAPP BOT Kita SeHatI



Penyusun:
Anisa Nurul Syafitri
Ardelia Evani
Sri Laksmi Fitriyani
Rosyanne Kushargina, S.Gz, M.Si
Wilda Yunieswati, S.Gz, M.Si
Fauza Rizqiya, SKM, MKM



WhatsApp Bot
Kita
SeH♥ti
 Kabar, Informasi, dan Berita Seputar Kesehatan dan Gizi



KATA PENGANTAR

الحمد لله

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga Buku Pedoman penggunaan *WhatsApp Bot* Kita SeHatI ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku pedoman ini berisikan tentang panduan cara mengakses dan penggunaan *WhatsApp Bot* Kita SeHatI yang dirancang oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi FKK UMJ secara detail dan praktis sehingga dapat mempermudah masyarakat untuk memperoleh informasi yang terdapat dalam *WhatsApp Bot* Kita SeHatI.

Kami ucapkan terimakasih kepada Ibu Rosyanne Kushargina, S.Gz, M.Si, Ibu Wilda Yunieswati, S.Gz, M.Si, dan Ibu Fauza Rizqiya, SKM, MKM selaku dosen di Program Studi Sarjana Gizi FKK UMJ yang telah membantu dalam menyempurnakan isi buku pedoman ini.

Kami sangat menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam isi buku pedoman ini, untuk itu kami sangat menerima saran dan kritik yang membangun demi menyempurnakan isi buku pedoman ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat yang ingin mengakses *WhatsApp Bot* Kita Kita SeHatI sehingga dapat dengan mudah mencari informasi yang diinginkan.

Jakarta, 24 Agustus 2021

Penyusun



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
PENDAHULUAN.....	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Tujuan.....	1
3. Manfaat.....	1
INTERNALISASI AL ISLAM DAN KEMUHAMMADIYAHAN (AIK).....	2
DEFINISI WHATSAPP BOT Kita SeHatI.....	4
CARA MENGAKSES WHATSAPP BOT Kita SeHatI.....	7
CARA PENGGUNAAN WHATSAPP BOT Kita SeHatI.....	16
CONTOH PENGGUNAAN WHATSAPP BOT Kita SeHatI.....	19
PENUTUP.....	22
DAFTAR PUSTAKA.....	23



PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Saat ini, penggunaan teknologi informasi dan komunikasi di dunia berkembang dengan sangat pesat (Ernati, 2009). Perkembangan ini memudahkan manusia dalam menjalankan kehidupan, baik kehidupan pribadi maupun sosialnya. Salah satu hasil dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yaitu terciptanya media sosial.

Penggunaan media sosial saat ini terbilang melonjak tinggi, ditambah dengan terjadinya pandemi COVID-19. Salah satu platform media sosial yang banyak digunakan saat ini yaitu *WhatsApp*. Selain digunakan untuk melakukan komunikasi, *WhatsApp* sendiri juga bisa digunakan sebagai media untuk memberikan informasi yang dapat mengedukasi masyarakat. Salah satu fitur yang dapat digunakan untuk menyebarkan informasi di *WhatsApp* adalah *WhatsApp Bot* (Rahardjo *et al.*, 2020).

WhatsApp Bot merupakan sebuah program yang dirancang khusus untuk menanggapi pesan secara otomatis yang telah dirancang melalui sebuah aplikasi bernama *AutoResponder WA*. Pengguna hanya perlu mengetik kode pencarian yang sudah ditetapkan kemudian pesan yang berisikan informasi akan muncul secara otomatis sesuai isi dari kode yang telah diketik. *WhatsApp Bot* Kita SeHatI ini memiliki kode pencarian yang cukup banyak dan pada setiap kodenya, memuat informasi dan tips mengenai kesehatan dan gizi.

2. Tujuan

- 1.Membantu pengguna dalam mengakses *WhatsApp Bot* Kita SeHatI.
- 2.Memberikan informasi cara penggunaan *WhatsApp Bot* Kita SeHatI kepada para pengguna.
- 3.Meminimalisir kesalahan penggunaan *WhatsApp Bot* Kita SeHatI.

3. Manfaat

1. Memudahkan pengguna dalam mengakses informasi terkait kesehatan dan gizi.
2. Memberikan panduan dengan ringkas dan jelas sehingga mudah dimengerti oleh pengguna *WhatsApp Bot* Kita SeHatI.



INTERNALISASI AL ISLAM DAN KEMUHAMMADIYAHAN (AIK)

WhatsApp Bot Kita SeHatI merupakan salah satu media pemberian edukasi gizi pada masyarakat. Edukasi Gizi merupakan tindakan penting dalam usaha memperbaiki makanan dan pola makan. Tujuan pendidikan Gizi adalah membuat penduduk *nutrition minded* yang artinya penduduk mengerti hubungan antara kesehatan dan makanan sehari-hari, mengerti menyusun makanan lengkap yang sesuai dengan kemampuannya. Upaya memberikan edukasi, termasuk edukasi gizi, dalam Al-Quran merupakan suatu amalan yang disukai oleh Allah SWT. Allah SWT berfirman dalam surat An-Nisa ayat 66 yang artinya:

“Dan sesungguhnya kalau mereka mengamalkan pelajaran yang diberikan kepada mereka, tentulah hal yang demikian itu lebih baik bagi mereka dan lebih menguatkan mereka. Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

WhatsApp Bot Kita SeHatI menggunakan media teknologi untuk pemberian edukasi gizi. Pandangan al-Qur’an tentang sains dan teknologi dapat ditelusuri dari pandangan al-Qur’an tentang ilmu. Al-Qur’an telah meletakkan posisi ilmu pada tingkatan yang hampir sama dengan iman seperti tercermin dalam surat al-Mujadalah ayat 11:

“... niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.”

Ayat-ayat dalam Al-Qur’an selalu merangsang akal manusia untuk berpikir lebih lanjut tentang isi ayat-ayatnya yang banyak menyangkut tentang ilmu pengetahuan dan teknologi. Ayat-ayat Al-Qur’an juga tidak ada yang menghambat kemauan ilmu pengetahuan dan teknologi, bahkan sebaliknya Al-Qur’an selalu menantang manusia untuk menggunakan akalnyanya agar mendapatkan pelajaran dari ayat-ayatnya, contoh dalam Surat Ar Rahman, 55:33 :



“Hai sekalian jin dan manusia, jika kamu sanggup menembus (melintasi) penjuru langit dan bumi, maka lintasilah, kamu tidak dapat menembusnya kecuali dengan kekuatan.”

WhatsApp Bot Kita SeHatI juga merupakan media untuk mendukung penerapan “nine golden habit” yang menjadi karakter dari Muhammadiyah yaitu pada karakter atau perilaku membaca pengetahuan.



DEFINISI *WHATSAPP BOT* Kita SeHatI

WhatsApp Bot Kita SeHatI (kabar, informasi, dan berita seputar kesehatan dan gizi) merupakan *WhatsApp Bot* yang berisi tentang informasi gizi dan kesehatan. Terdapat 9 kategori informasi yang dimasukkan ke dalam sistem WA Bot Kita SeHatI, yaitu:

1. Tips-Tips Olahraga & Aktivitas Fisik
 - a. Fakta dan Mitos Minum Saat Olahraga
 - b. Prinsip Olahraga BBTT (Baik, Benar, Terukur, Teratur)
 - c. Persiapan Sebelum Olahraga dan Aktivitas Fisik
 - d. Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19 Bagi Orang dengan Faktor Resiko PTM
 - e. Tips Aktivitas Fisik dengan Keluarga
 - f. Aktivitas Rutin Selain Olahraga
 - g. Aktif Bergerak di Rumah
 - h. Manfaat Latihan Fisik
2. Pedoman Gizi Seimbang
 - a. 4 Pilar Gizi Seimbang
 - b. 10 Pesan Umum Gizi Seimbang
 - c. Tips Sehat Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak (GGL) yang Aman
 - d. Pengaruh Konsumsi Gula Berlebih
 - e. Anjuran Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak (GGL) per Hari
3. Pengaturan Berat Badan
 - a. Tips Menurunkan Berat Badan
 - b. Memantau Berat Badan Setiap Bulan
 - c. Bahaya menurunkan Berat Badan Secara Cepat
 - d. Tips yang dapat Membantu Menjalani Program Diet
4. Zat Gizi Makanan dan Sumbernya
 - a. Karbohidrat
 - b. Lemak



- c. Protein
 - d. Vitamin A
 - e. Vitamin D
 - f. Vitamin E
 - g. Vitamin K
 - h. Vitamin B1
 - i. Vitamin B2
 - j. Vitamin B3
 - k. Vitamin B5
 - l. Vitamin B6
 - m. Vitamin B7
 - n. Vitamin B9
 - o. Vitamin B12
 - p. Vitamin C
5. Makanan Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh (Jenis Sayuran)
- a. Sayuran Berwarna Hijau
 - b. Sayuran Berwarna Ungu
 - c. Sayuran Berwarna Kuning & Oranye
 - d. Sayuran Berwarna Merah
 - e. Sayuran Berwarna Putih
6. Makanan Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh (Jenis Buah-buahan)
- a. Buah Berwarna Hijau
 - b. Buah Berwarna Ungu & Biru
 - c. Buah Berwarna Kuning & Oranye
 - d. Buah Berwarna Merah
7. Makanan Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh
- a. Lauk (Berasal dari Hewan)
 - b. Pauk (Berasal dari Tumbuhan)
 - c. Makanan Pokok
 - d. Kacang-kacangan & Biji-bijian
 - e. Bumbu-bumbuan



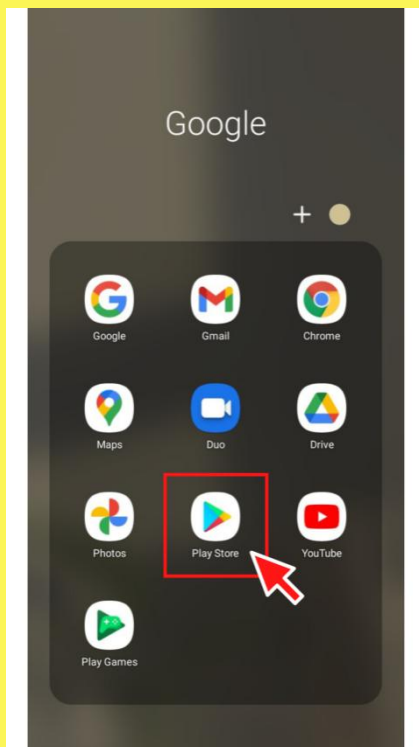
8. Antioksidan

- a. Definisi Antioksidan
- b. Pangan Sumber Antioksidan
- c. Fungsi Antioksidan
- d. Manfaat Antioksidan
- e. Manfaat Antioksidan Sebagai Pencegahan Penyakit
- f. Zat Gizi yang Bisa Berperan sebagai Antioksidan
- g. Fungsi Senyawa Fitokimia Bagi Kesehatan

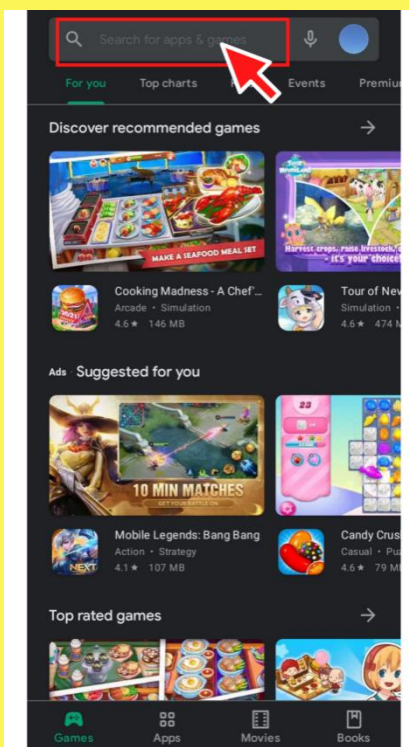


CARA MENGAKSES *WHATSAPP BOT* Kita SeHati

1. Buka aplikasi *Play Store* atau *App Store* pada *smartphone* Anda.

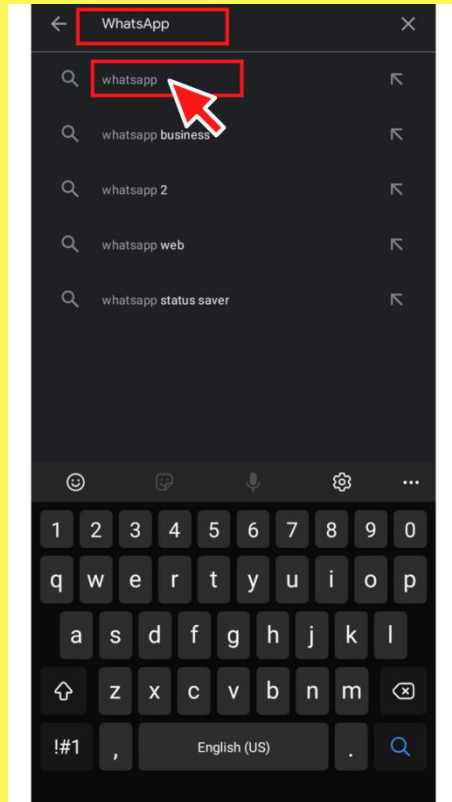


2. Klik kolom pencarian.

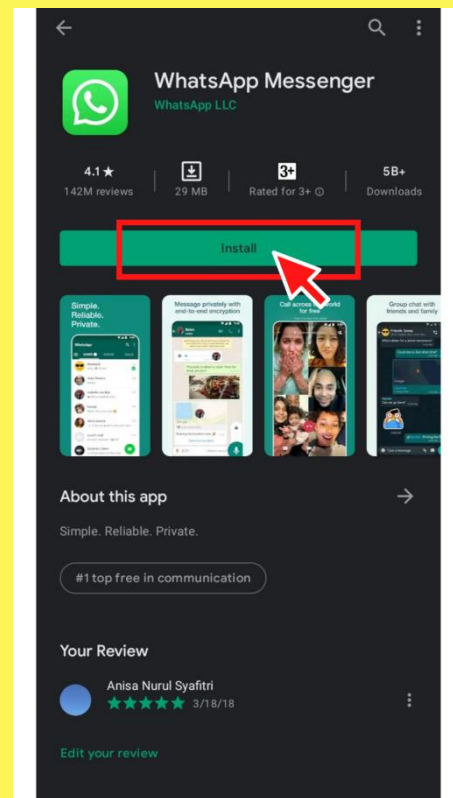




3. Ketik *WhatsApp* pada kolom pencarian.

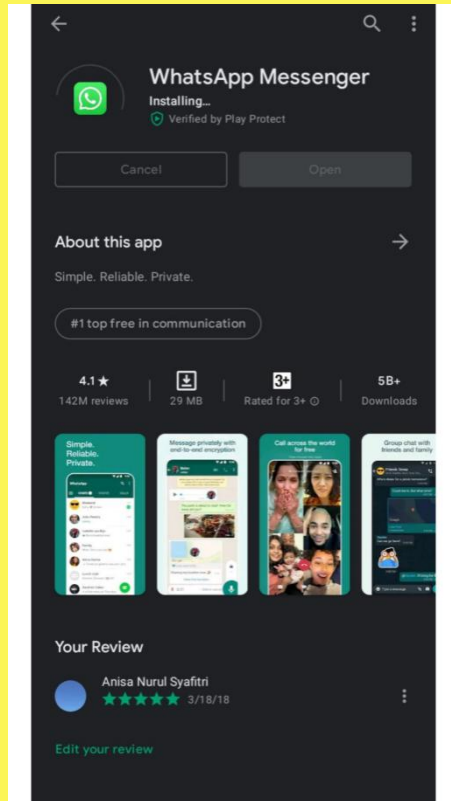


4. Klik **“Install”** pada aplikasi *WhatsApp*.

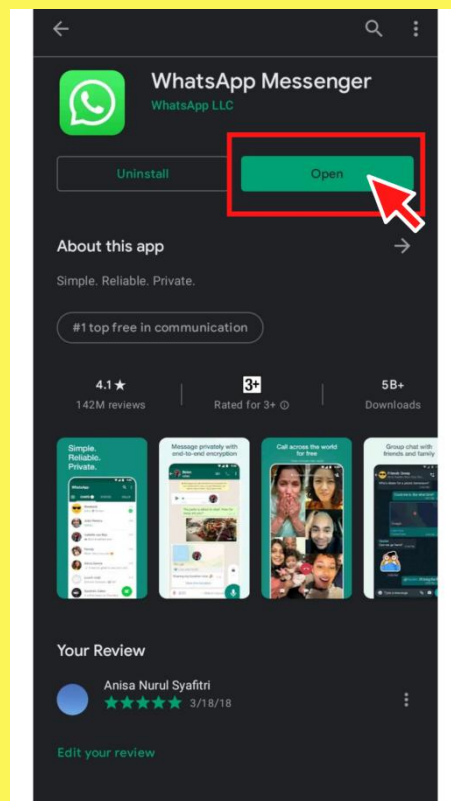




5. Tunggu *WhatsApp* hingga selesai terunduh.

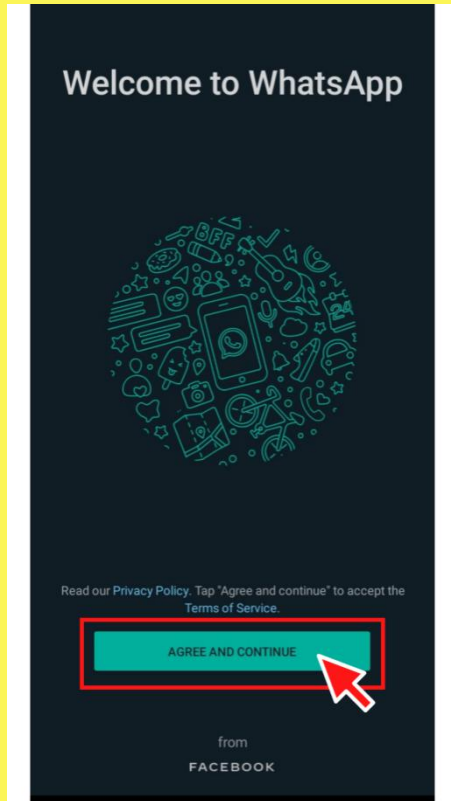


6. Klik “**Open**” pada aplikasi *WhatsApp*.

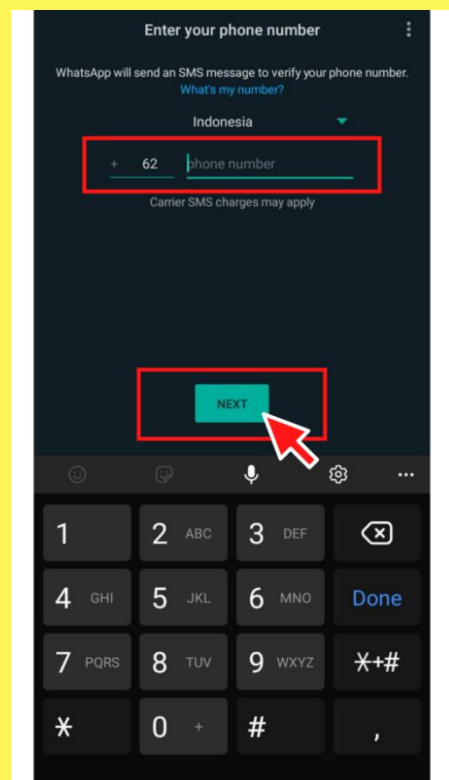




7. Klik “AGREE AND CONTINUE”.

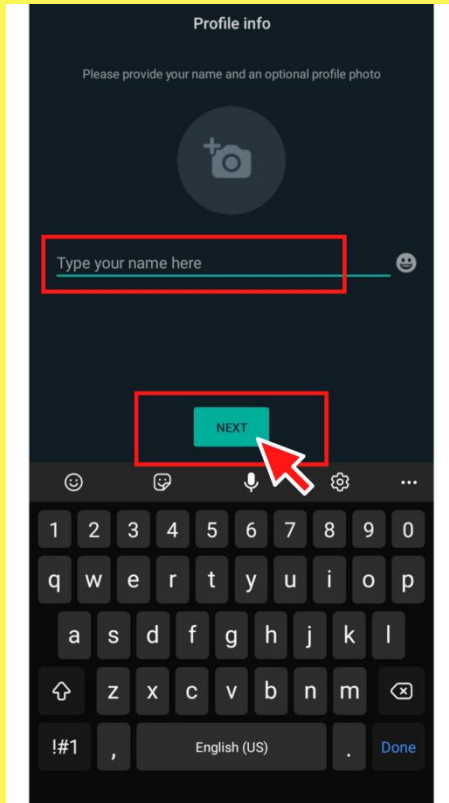


8. Masukkan nomor telepon aktif lalu klik ”Next” untuk verifikasi nomor telepon.

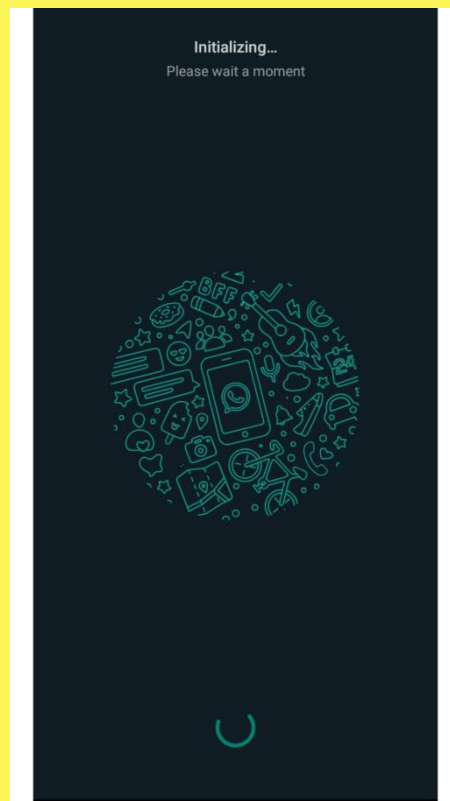




9. Tambahkan nama dan foto profil lalu klik “Next”.



10. Tunggu hingga proses *initializing* selesai.

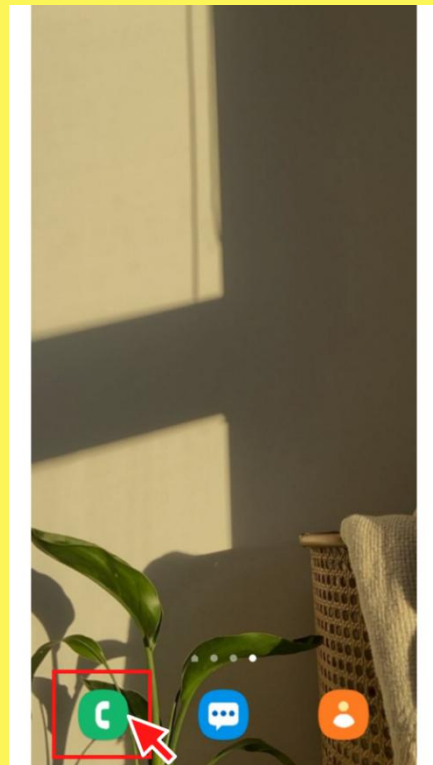




11. Akun *WhatsApp* telah dapat digunakan.



12. Selanjutnya, buka aplikasi telepon pada *smartphone* Anda.





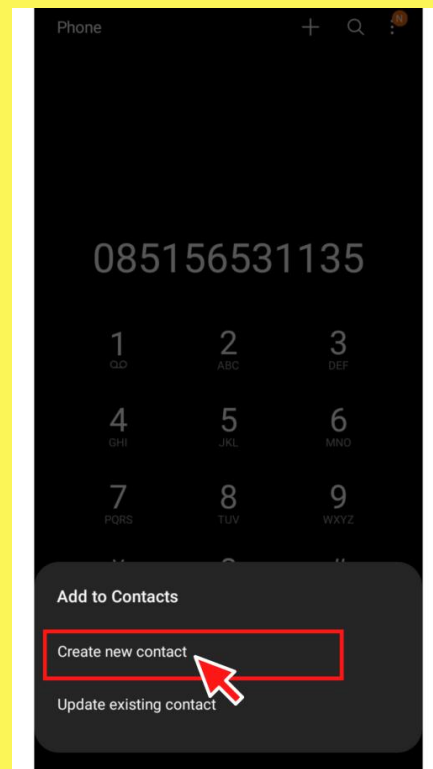
13. Tambahkan nomor kontak *WhatsApp Bot* Kita SeHati berikut.



***WhatsApp Bot* Kita SeHati**

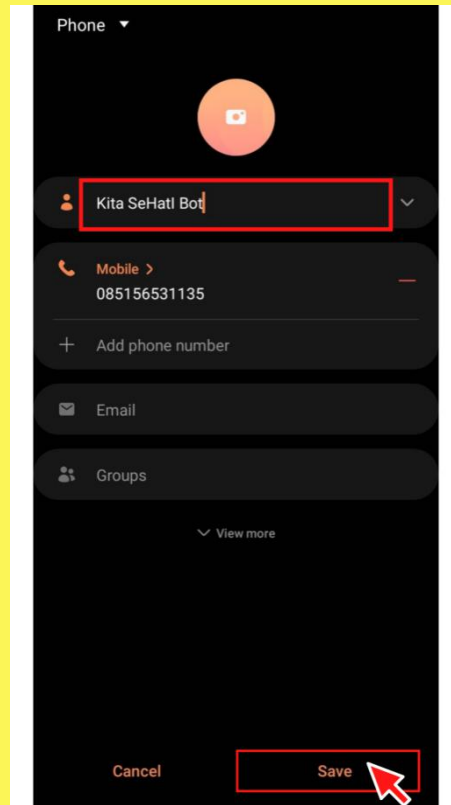
- 085156531135
- Atau klik link berikut
bit.ly/WhatsappBotKITASEHATI.

14. Klik “**Create new contact**” atau membuat kontak baru.





15. Beri nama kontak *WhatsApp Bot* Kita SeHatI dengan “Kita SeHatI Bot” lalu klik “Save”.

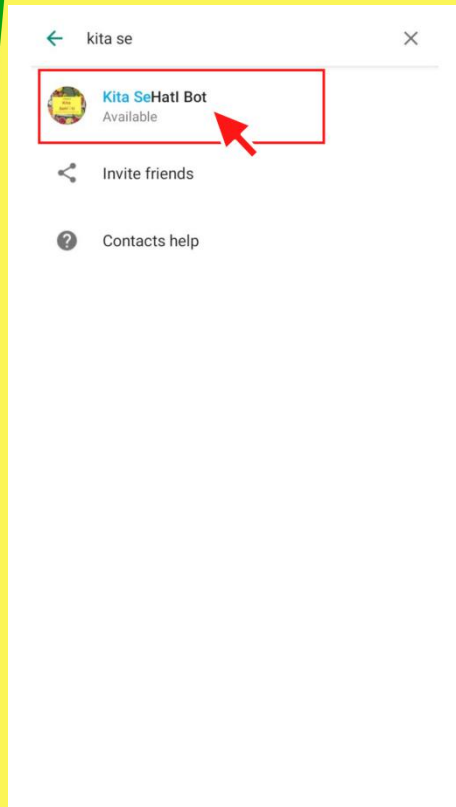


16. Buka aplikasi *WhatsApp* dan klik tanda mulai chat yang ada di ujung kanan bawah.

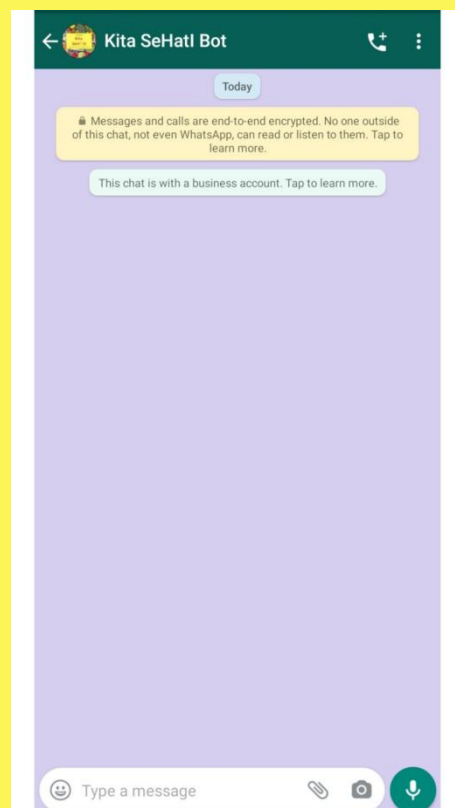




17. Cari kontak “Kita SeHatI Bot”.



18. *WhatsApp Bot* Kita SeHatI telah dapat digunakan.



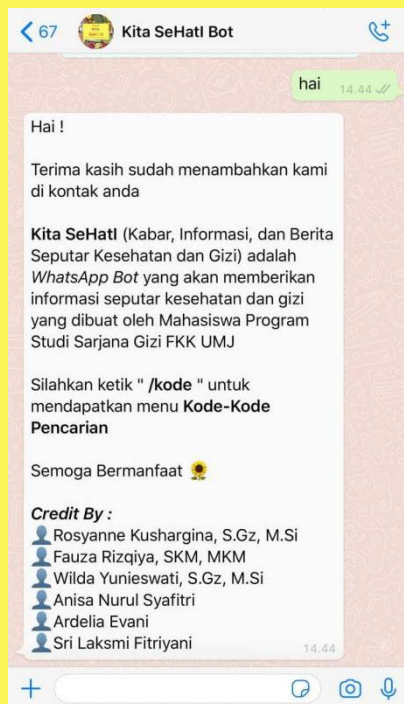


CARA PENGGUNAAN WHATSAPP BOT Kita SeHatI

1. Ketik **“Hai / Hello / Hi”** untuk memulai penggunaan *WhatsApp Bot* “Kita SeHatI”.



2. *WhatsApp Bot* “Kita SeHatI” akan langsung memberikan respon dan informasi kepada Anda.

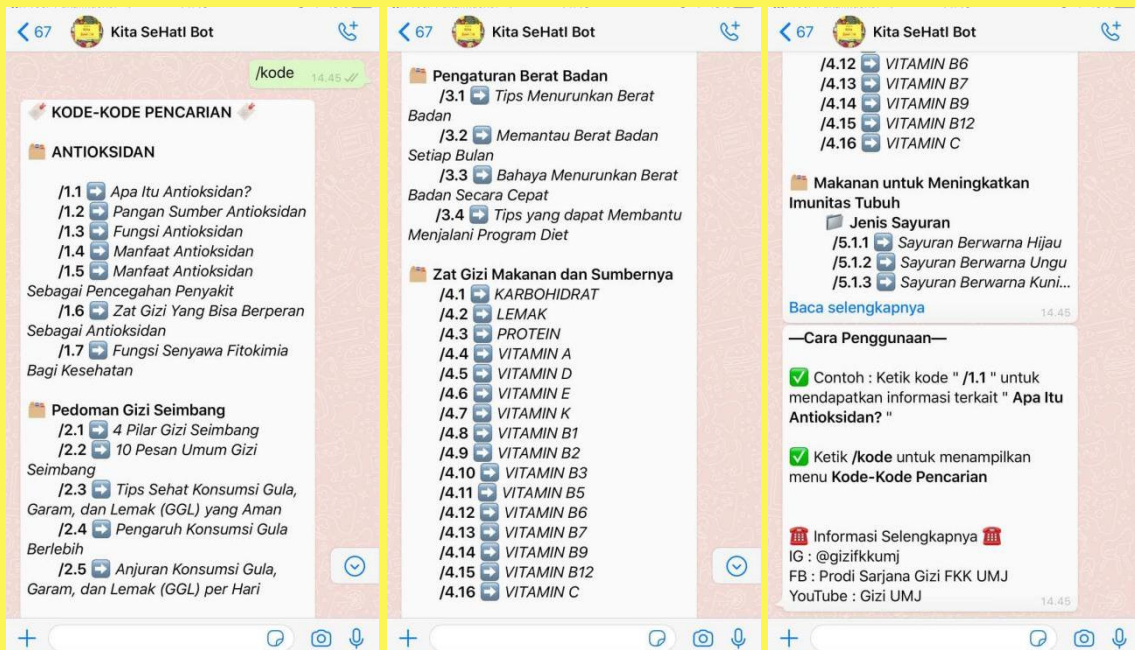




4. Ketik “/kode” untuk mendapatkan daftar kode pencarian serta petunjuk cara penggunaannya.



5. *WhatsApp Bot* “Kita SeHatI” akan langsung menampilkan daftar kode pencarian serta petunjuk cara penggunaannya.

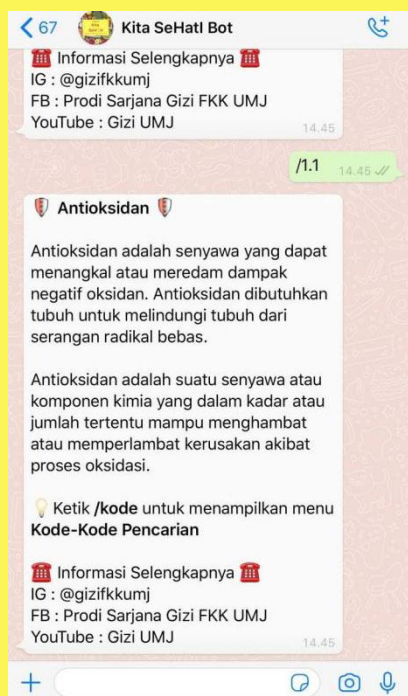




6. Ketik kode sesuai dengan informasi yang ingin Anda cari. Misal ketik “/1.1” untuk mendapatkan informasi mengenai “Antioksidan”.



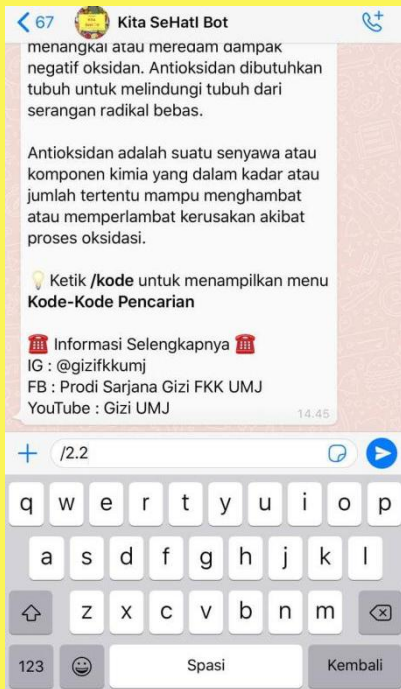
7. *WhatsApp Bot* “Kita SeHatI” akan langsung memberikan informasi mengenai “Antioksidan” sesuai dengan kode yang Anda ketik.



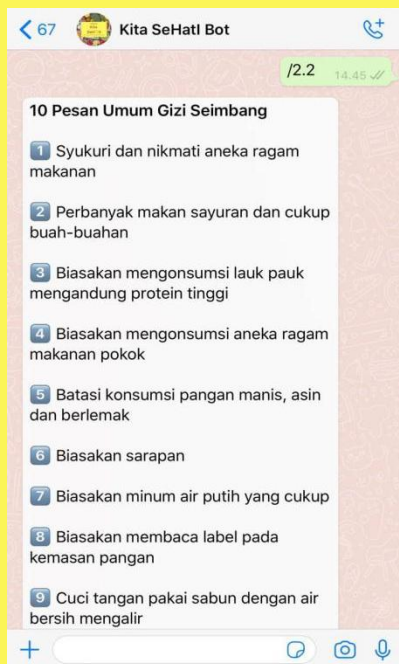


CONTOH PENGGUNAAN *WHATSAPP BOT* Kita SeHatI

1. Ketik kode sesuai dengan informasi yang ingin Anda cari. Misal ketik “/2.2” untuk mendapatkan informasi mengenai “10 Pesan Umum Gizi Seimbang”.

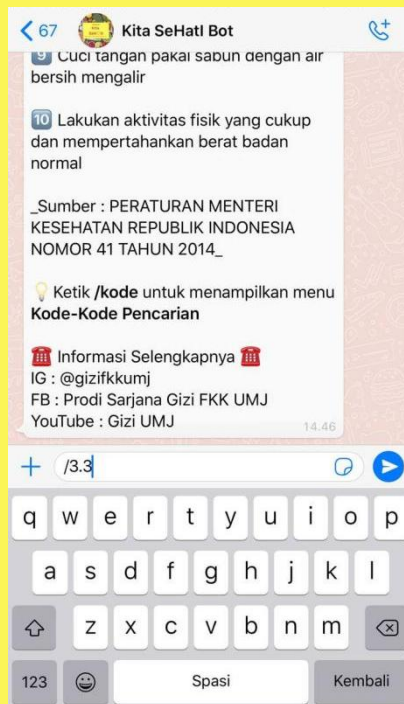


2. Informasi yang Anda cari mengenai “10 Pesan Umum Gizi Seimbang” akan langsung muncul sesuai dengan kode yang Anda ketik.





3. Jika ingin mencari informasi lain, Anda dapat mengetik kode yang telah diberikan. Misal ketik “/3.3” untuk mendapatkan informasi mengenai **“Bahaya Menurunkan Berat Badan Secara Cepat”**.



4. Informasi yang Anda cari mengenai **“Bahaya Menurunkan Berat Badan Secara Cepat”** akan langsung muncul sesuai dengan kode yang Anda ketik.





5. Ketik “/kode” jika Anda ingin menampilkan kembali daftar kode pencarian.



6. *WhatsApp Bot* “Kita SeHatI” akan langsung menampilkan kembali daftar kode pencarian, dan Anda dapat mengetik kode sesuai dengan informasi yang ingin Anda cari.





PENUTUP

Demikian pedoman penggunaan *WhatsApp Bot* Kita SeHatI, semoga dengan disusunnya pedoman ini dapat memberikan penjelasan yang singkat, jelas dan mudah dipahami oleh pengguna. Diharapkan dengan adanya fitur *WhatsApp Bot* ini, dapat memudahkan masyarakat dalam memperoleh informasi tanpa perlu memakan banyak waktu untuk mencari di internet, menghemat sedikit pengeluaran kuota internet serta tidak perlu mengunduh sebuah aplikasi.

Hormat Kami,

Penyusun



DAFTAR PUSTAKA

- Ernati, E. (2009) 'Peningkatan Kemampuan Speaking Melalui Model "Triple P"', *Lingua Didaktika: Jurnal Bahasa dan Pembelajaran Bahasa*, 2(2), p. 32. doi: 10.24036/ld.v2i2.3525.
- Rahardjo, W. *et al.* (2020) 'Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement', *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), pp. 5–16. doi: 10.7454/jps.2020.03.



BUKU PEDOMAN PENGUNAAN WA BOT Kita SeHatI



WhatsApp Bot

Kita SeH♥ti

Kabar, Informasi, dan Berita Seputar Kesehatan dan Gizi

