

# PENINGKATAN PERILAKU DIET RENDAH GARAM BERBASIS *THEORY OF PLANNED BEHAVIOR* (TPB) PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

*(The Improvement of Low Salt Diet Behavior based on Theory of Planned Behavior on Elderly with Hypertension)*

Lembunai Tat Alberta\*, Jujuk Proboningsih\*, Masamah Almahmudah\*

\*Prodi Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Jl. Prof. Dr. Moestopo, No.8c Surabaya

E-mail: albertalembunaitat@gmail.com

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Hipertensi pada lanjut usia (lansia) dipicu meningkatnya penebalan dan kekakuan pada dinding arteri, sejalan dengan fisiologis proses penuaan. Upaya mencegah hipertensi salah satunya dengan mengubah pola hidup, dengan melakukan diet rendah garam. Pelaksanaan diet rendah garam pada lansia disesuaikan dengan perilaku dan kebiasaan. TPB merupakan salah satu upaya teoritis untuk mengenali hubungan sikap seseorang dengan perilakunya, serta menekankan pentingnya niat seseorang sebagai faktor penentu perilaku dan berfokus pada proses pembuatan keputusan kognitif dan rasional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peningkatan perilaku diet rendah garam berbasis TPB pada lansia penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan metode observasional analitik. Populasi adalah lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pucang, Kota Surabaya. Sampel dipilih secara acak berdasarkan daftar penderita hipertensi, sejumlah 32 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan metode wawancara langsung. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan metode *Partial Least Square* (PLS). **Hasil:** Hasil menunjukkan niat melaksanakan diet rendah garam dibangun oleh sikap terhadap perilaku, norma subyektif, dan kendali perilaku yang dirasakan (PBC) pada lansia penderita hipertensi. Perilaku diet rendah garam dibangun oleh niat melaksanakan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi. **Diskusi:** Hasil ini dapat dimanfaatkan sebagai model untuk meningkatkan perilaku penderita hipertensi dalam menjalankan diet rendah garam.

**Kata kunci:** diet rendah garam, hipertensi, lansia, TPB

## ABSTRACT

**Introduction:** Hypertension in elderly is triggered by the thickening and stiffness of arterial wall due to ageing processes. One attempt to prevent the complications of hypertension is by change their lifestyle, such as perform a low-salt diet. The implementation of a low-salt diet on elderly should be adjusted with their behavior and habits. TPB is one of theoretical attempt to identify the relationship between elderly's attitude and their behavior, and to emphasize the importancy of intention as determinant of behavior, focused on cognitif and rational decision making process. This study was aimed to analyze the improvement of low salt diet behavior based on TPB on elderly with hypertension. **Method:** This research was used descriptive design with observational analytic method. Population were elderly with hypertension recorded at Puskesmas Pucang, Kota Surabaya. Samples were 32 respondents, taken randomly. Data were collected by using questionnaires and direct interview. Data were then analyzed by using *Partial Least Square* (PLS). **Result:** The results had showed that intention to implement a low-salt diet was built by attitudes toward behavior, subjective norms, and perceived behavioral control (PBC) on elderly with hypertension. A low-salt diet behavior was built by intention to implement a low-salt diet on elderly with hypertension. **Discussion:** These results can be used as a model to improve low salt diet behavior on elderly with hypertension.

**Keywords:** low-salt diet, hypertension, elderly, TPB

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang cukup lazim ditemukan di seluruh dunia terutama di negara-negara maju dan pada kelompok lansia. Hipertensi pada usia lanjut didefinisikan sebagai tekanan sistolik di atas 160 mmHg atau tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Smeltzer, 2001).

Hipertensi pada lansia diharapkan bisa dikendalikan melalui pengaturan pola makan atau diet yang tepat sehingga hipertensi dapat terkontrol dan dampak yang ditimbulkan dapat diminimalisasi (Kementerian Kesehatan RI, 2010). Konsumsi garam tidak lebih dari 100 mEq/l (2,4 gram garam natrium atau 6 gram garam dapur) sehari dapat menurunkan tekanan sistolik 2–8 mmHg.

Kementerian Kesehatan mencatat bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2007 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 31,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2010). Selain mengakibatkan angka kematian yang tinggi hipertensi juga berdampak kepada mahalannya pengobatan dan perawatan serta berdampak pula pada penurunan kualitas hidup. Pola makan dengan diet rendah garam dan mengurangi asupan garam ke dalam tubuh harus memperhatikan kebiasaan penderita. Hal ini berkaitan erat dengan perilaku penderita karena perubahan perilaku secara drastis akan sulit dilaksanakan.

Perilaku kesehatan seseorang didasari oleh beberapa teori diantaranya adalah TPB. TPB adalah salah satu upaya teoritis untuk mengenali hubungan sikap seseorang dengan perilakunya. Teori ini pertama kali dikemukakan oleh Ajzen (1975) menekankan pentingnya niat seseorang sebagai faktor penentu perilaku. Niat perilaku tersebut dipengaruhi oleh sikap individu terhadap perilaku, norma subyektif dan kontrol perilaku yang dirasakan. Perilaku diet rendah garam merupakan hasil keputusan berdasarkan niat individu yang dibentuk melalui sikap terhadap perilaku diet rendah garam, norma subyektif dan kontrol perilaku yang dirasakan (Ajzen, 1991).

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengidentifikasi peningkatan perilaku diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi berbasis TPB. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dapat meningkatkan peran serta masyarakat khususnya lansia dalam melaksanakan diet rendah garam.

**BAHAN DAN METODE**

Penelitian berdesain deskriptif dengan metode observasional analitik. Populasi adalah lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pucang kota Surabaya. Sampel adalah seluruh lansia penderita hipertensi

yang menjalani diet rendah garam, sejumlah 32 responden. Sampel dipilih secara acak berdasarkan daftar penderita hipertensi. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui sikap terhadap perilaku diet rendah garam, norma subyektif terhadap perilaku diet rendah garam, kendali perilaku yang dipersepsikan dalam melaksanakan diet rendah garam dan niat serta perilaku penderita hipertensi dalam melaksanakan diet rendah garam. Analisa data dilakukan dengan metode PLS untuk menganalisis pengaruh antara sikap terhadap perilaku, norma subyektif, kendali perilaku yang dipersepsikan (PBC) terhadap niat melakukan diet rendah garam dan analisis pengaruh antara niat dengan perilaku melaksanakan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi.

**HASIL**

Gambaran umum lansia penderita hipertensi yang dijadikan responden di wilayah kerja Puskesmas Pucang, Kota Surabaya berjumlah 32 orang, terdiri dari laki-laki berjumlah 12 orang (37,5%) dan perempuan berjumlah 20 orang (62,5%).

Tabel 1. Usia

Usia Penderita (Tahun)	Jumlah	Persentase (%)
60	3	9,38
61–65	4	12,50
66–70	9	28,12
>70	16	50,00
Total	32	100

Tabel 2. Lama menderita hipertensi

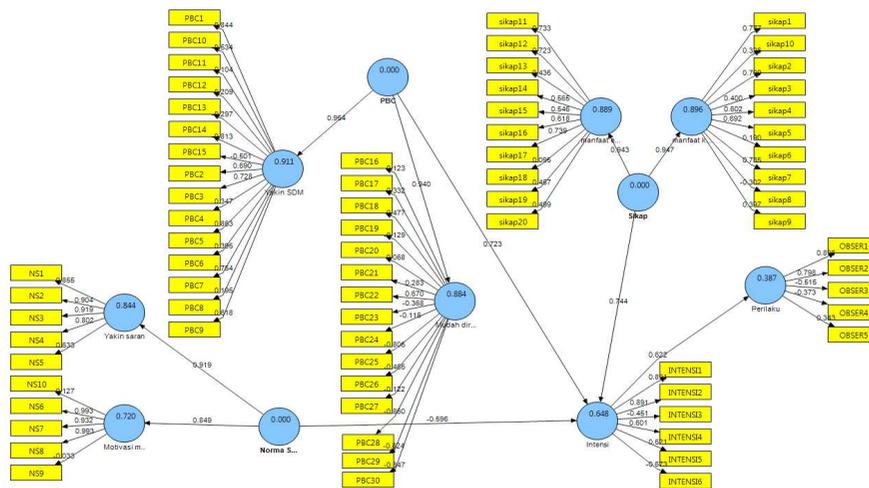
Lama menderita (Tahun)	Jumlah	Persentase (%)
0–5	15	46,8715
6–10	5	15,635
11–15	8	25,008
>15	4	12,504
Total	32	10032

Peningkatan Perilaku Diet Rendah Garam (Lembunai Tat Alberta, dkk.)

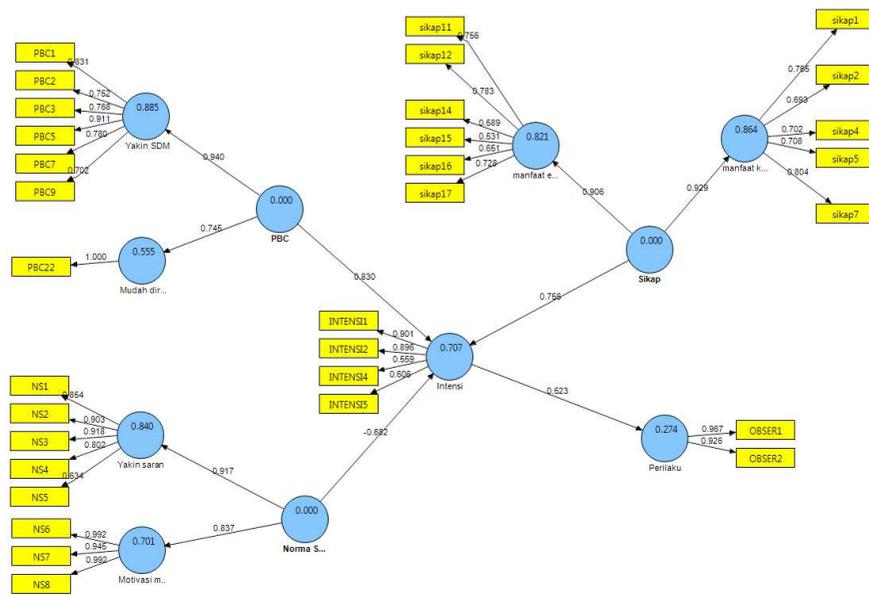
Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan 30 (93,75%) responden memiliki sikap yang baik terhadap niat melaksanakan diet rendah garam, sisanya 2 (6,25%) responden mempunyai sikap yang buruk. Terdapat 3 (9,375%) responden mempunyai norma subyektif yang buruk dan sebanyak 29 (90,625) responden mempunyai norma subyektif yang baik terhadap niat diet rendah garam. Terdapat 9 (28,125%) responden yang mempunyai PBC yang buruk dan sebanyak 23 (71,875%) responden mempunyai PBC yang baik terhadap niat melaksanakan diet rendah garam. Terdapat 31 (96,875%) responden mempunyai niat yang baik dan 1 (3,125%)

responden mempunyai niat yang sangat baik untuk melaksanakan perilaku diet rendah garam. Terdapat 21 (65,625%) responden mempunyai perilaku yang buruk dan sebanyak 11 (34,375%) responden mempunyai perilaku yang baik dalam melaksanakan perilaku diet rendah garam.

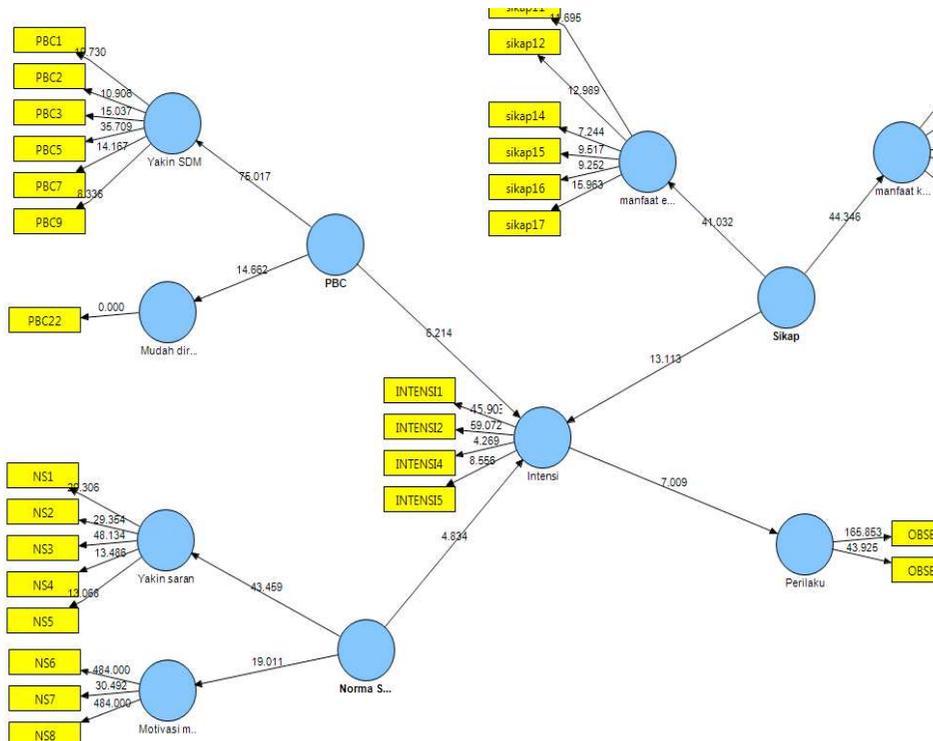
Setelah dipastikan seluruh variabel berpengaruh, maka langkah selanjutnya adalah menentukan besarnya pengaruh antar variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan besarnya pengaruh variabel sikap terhadap perilaku, norma subyektif dan PBC terhadap niat melaksanakan diet rendah garam sebesar 0,707 atau 70,7%. Sedangkan



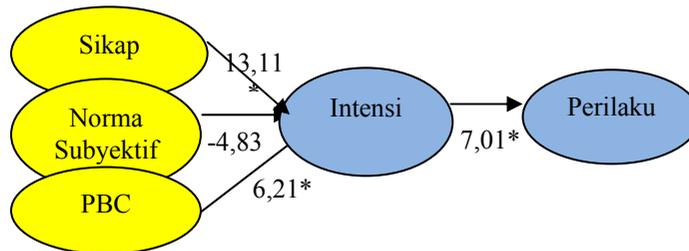
Gambar 1. Hasil pengujian *outer model* tahap pertama dengan PLS



Gambar 2. Hasil pengujian *outer model* tahap ke dua dengan PLS



Gambar 3. Hasil pengujian *inner model* dengan PLS



Gambar 4. Hubungan antar variabel berdasarkan uji struktural model

Tabel 3. Hubungan antar variabel niat dan perilaku diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi

No	Hubungan antar variabel	Nilai statistik	Sifat hubungan
1	Sikap terhadap perilaku terhadap niat melaksanakan diet Rendah Garam	13,113	Positif (0,756)
2	Norma subyektif terhadap niat melaksanakan diet Rendah Garam	4,834	Negatif (0,682)
3	PBC terhadap niat melaksanakan diet Rendah garam	6,214	Positif (0,830)
4	Niat melaksanakan terhadap perilaku melaksanakan diet Rendah Garam	7,009	Positif (0,523)

sisanya (29,3%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Pengaruh niat melaksanakan diet rendah garam terhadap perilaku diet rendah garam sebesar 0,274 atau 27,4%. Sedangkan sisanya (72,6%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 2 orang (6,25%) penderita mempunyai sikap yang buruk dan sebanyak 30 orang (93,75%) penderita mempunyai sikap yang baik terhadap perilaku melaksanakan diet rendah garam. Sikap terhadap perilaku merupakan derajat penilaian positif atau negatif lansia penderita hipertensi terhadap perilaku diet rendah garam. Sikap terhadap perilaku ditentukan oleh kombinasi antara keyakinan lansia penderita hipertensi mengenai konsekuensi positif dan negatif dari melakukan diet rendah garam berdasarkan penilaian subyektif lansia penderita hipertensi. Secara umum, semakin individu memiliki penilaian bahwa diet rendah garam akan menghasilkan konsekuensi positif, maka individu cenderung untuk bersikap *favorable* terhadap perilaku diet rendah garam. Sebaliknya semakin individu memiliki penilaian bahwa perilaku diet rendah garam akan menghasilkan konsekuensi negatif, maka individu akan cenderung bersikap *unfavorable* terhadap perilaku diet rendah garam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mempunyai sikap yang *favorable* terhadap perilaku diet rendah garam dan hanya sebagian kecil yang mempunyai sikap yang *unfavorable*.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 3 (9,375%) responden mempunyai norma subyektif yang buruk dan sebanyak 29 (90,625) responden mempunyai norma subyektif yang baik terhadap niat diet rendah garam. Norma subyektif merupakan persepsi lansia penderita hipertensi tentang tekanan sosial untuk melakukan atau tidak melakukan diet rendah garam. Norma subyektif ditentukan oleh kombinasi antara keyakinan lansia penderita hipertensi tentang kesetujuan dan atau ketidaksetujuan seseorang maupun

kelompok yang penting bagi lansia penderita hipertensi terhadap perilaku diet rendah garam dengan motivasi penderita untuk mematuhi rujukan tersebut. Motivasi lansia penderita hipertensi dipengaruhi oleh kekuatan sosial yang terdiri dari penghargaan atau hukuman yang diberikan sumber rujukan kepadanya, rasa suka terhadap sumber rujukan, seberapa besar lansia penderita hipertensi menganggap sumber rujukan sebagai seorang ahli dan adanya permintaan dari sumber rujukan tersebut. Secara umum, semakin individu mempersepsikan bahwa rujukan sosialnya merekomendasikan untuk melakukan suatu perilaku maka individu akan cenderung merasakan tekanan sosial untuk melakukan perilaku tersebut. Sebaliknya semakin individu mempersepsikan bahwa rujukan sosialnya merekomendasikan untuk tidak melakukan suatu perilaku maka individu akan cenderung merasakan tekanan sosial untuk tidak melakukan perilaku tersebut. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruhnya lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pucang Kota Surabaya mempersepsikan bahwa sumber rujukannya merekomendasikan agar melakukan diet rendah garam dan hanya sebagian kecil yang mempersepsikan bahwa sumber rujukannya tidak merekomendasikan tidak melakukan diet rendah garam.

Hasil penelitian menunjukkan 9 (28,125%) responden yang mempunyai PBC yang buruk dan sebanyak 23 (71,875%) responden mempunyai PBC yang baik terhadap niat melaksanakan diet rendah garam. PBC merupakan persepsi lansia penderita hipertensi mengenai kemudahan atau kesulitan untuk melakukan diet rendah garam. PBC ditentukan oleh kombinasi antara keyakinan lansia penderita hipertensi mengenai faktor pendukung dan atau faktor penghambat untuk melakukan diet rendah garam dengan kekuatan perasaan penderita akan setiap faktor pendukung ataupun penghambat tersebut. Secara umum semakin individu merasakan banyak faktor pendukung dan sedikit faktor penghambat untuk melakukan suatu perilaku, maka individu akan cenderung mempersepsikan diri mudah untuk melakukan

perilaku tersebut. Sebaliknya semakin sedikit individu merasakan sedikit faktor pendukung dan banyak faktor penghambat untuk dapat melakukan suatu perilaku, maka individu akan cenderung mempersepsikan diri sulit untuk melakukan perilaku tersebut. Hasil penelitian menunjukkan hampir setengahnya (28,125%) responden yang merasakan sedikit faktor pendukung dan banyak faktor penghambat untuk dapat melakukan perilaku diet rendah garam, sehingga penderita akan cenderung mempersepsikan diri sulit untuk melakukan perilaku diet rendah garam dan sebagian besar (71,875%) responden yang merasakan banyak faktor pendukung dan sedikit faktor penghambat untuk dapat melakukan perilaku diet rendah garam sehingga penderita akan cenderung mempersepsikan diri mudah untuk melakukan perilaku diet rendah garam.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 31 (96,875%) responden mempunyai niat yang baik dan 1 (3,125%) responden mempunyai niat yang sangat baik untuk melaksanakan perilaku diet rendah garam. Niat untuk melakukan diet rendah garam adalah indikasi kecenderungan lansia penderita hipertensi untuk melakukan perilaku diet rendah garam dan merupakan anteseden langsung dari perilaku diet rendah garam. Niat untuk melakukan perilaku diet rendah garam dapat diukur melalui tiga prediktor utama niat yaitu sikap terhadap perilaku, norma subyektif, dan PBC. Secara umum, jika individu memiliki niat untuk melakukan suatu perilaku, maka individu cenderung akan melakukan perilaku tersebut. Sebaliknya jika individu tidak memiliki niat untuk melakukan suatu perilaku, maka individu cenderung tidak akan melakukan perilaku tersebut. Namun, niat individu untuk melakukan suatu perilaku memiliki keterbatasan waktu dalam perwujudannya ke arah perilaku nyata, maka untuk mengukur niat seseorang untuk melakukan suatu perilaku perlu diperhatikan empat faktor utama niat, yaitu: target perilaku yang dituju, tindakan, situasi saat perilaku ditampilkan, dan waktu saat perilaku ditampilkan. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden mempunyai niat untuk melaksanakan perilaku diet rendah garam.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 21 (65,625%) responden mempunyai perilaku yang buruk dan sebanyak 11 (34,375%) responden mempunyai perilaku yang baik dalam melaksanakan perilaku diet rendah garam. Perilaku diet rendah garam merupakan hasil dari proses mental yang dimiliki oleh responden. Proses mental tersebut antara lain niat, sikap terhadap perilaku, norma subyektif, dan kendali perilaku yang dipersepsikan (PBC). Perilaku diet rendah garam merupakan perilaku spesifik berupa kegiatan yang dilakukan oleh lansia penderita hipertensi dalam waktu yang panjang. Pada umumnya, dalam melakukan perilaku diet rendah garam, responden telah mempertimbangkan perilakunya berdasarkan informasi yang tersedia dan juga mempertimbangkan akibat dari perilaku diet rendah garam. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (65,625%) mempunyai perilaku yang buruk dan hampir setengahnya (34,375%) mempunyai perilaku yang baik dalam melaksanakan diet rendah garam. Walaupun sikap terhadap perilaku, norma subyektif, PBC, dan niat lansia penderita hipertensi menunjukkan hal yang baik, tetapi perilaku diet yang ditampilkan tidak sesuai dengan proses mental yang ada dalam diri lansia penderita hipertensi tersebut. Hal ini berkaitan dengan pengaruh proses mental terhadap niat dan perilaku diet rendah garam berbeda pada setiap individu dan setiap kelompok. Diharapkan apabila seseorang telah memiliki niat, sikap terhadap perilaku, norma subyektif, dan PBC yang baik akan menampilkan suatu perilaku yang baik pula.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara sikap terhadap perilaku terhadap niat melaksanakan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pucang Kota Surabaya. Sikap merupakan keyakinan yang positif atau negatif dari seseorang untuk menampilkan suatu perilaku tertentu. Niat merupakan indikasi seberapa kuat keyakinan seseorang akan mencoba suatu perilaku dan seberapa besar usaha yang akan digunakan untuk melakukan sebuah perilaku. Niat seseorang untuk menampilkan suatu perilaku tertentu

ketika ia menilainya secara positif. Sikap ditentukan oleh keyakinan individu mengenai konsekuensi dari menampilkan suatu perilaku dan evaluasi terhadap konsekuensi tersebut.

Pada penelitian ini, sikap terhadap perilaku berpengaruh terhadap niat melakukan diet rendah garam. Pengaruh ini bersifat positif artinya semakin tinggi sikap terhadap perilaku maka semakin tinggi pula niat melaksanakan perilaku diet rendah garam. Niat melaksanakan perilaku diet rendah garam pada responden didasari oleh sikap keyakinan yang positif akan manfaat keyakinan dan evaluasi dari perilaku diet rendah garam. Sikap dibentuk oleh dua faktor, yaitu faktor manfaat keyakinan dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pembentuk utama sikap responden adalah manfaat keyakinan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara norma subyektif terhadap niat melaksanakan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pucang Kota Surabaya. Norma subyektif diasumsikan sebagai suatu fungsi dari keyakinan yang secara spesifik seseorang setuju atau tidak setuju untuk menampilkan suatu perilaku. Niat seseorang untuk menampilkan suatu perilaku jika orang tersebut mempunyai persepsi bahwa orang lain yang dianggap penting menyetujui agar ia menampilkan perilaku tersebut. Orang lain yang dimaksud adalah pasangan, orang tua, sahabat atau tenaga kesehatan.

Pada penelitian ini, norma subyektif berpengaruh terhadap niat melakukan diet rendah garam. Pengaruh ini bersifat negatif artinya semakin tinggi norma subyektif maka semakin rendah niat melaksanakan perilaku diet rendah garam. Hal ini kemungkinan disebabkan karena responden yang mengisolasi diri atau menarik diri dari lingkungannya karena berbagai sebab. Akibatnya penderita jarang mendapatkan masukan dari kelompok lain atau sahabatnya. Di samping itu, kebanyakan responden telah mengalami kehilangan pasangan hidupnya yang merupakan orang yang dianggap penting baginya. Dampak psikologis yang terjadi pada lansia juga dipengaruhi oleh tipe kepribadian lansia. Pada tipe kepribadian yang tergantung,

bermusuhan atau kritik diri biasanya sulit menerima masukan dari orang lain karena orang yang paling penting bagi dirinya adalah pasangan hidupnya yang telah tiada. Norma subyektif dibentuk oleh dua faktor, yaitu faktor keyakinan saran dan motivasi menuruti saran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pembentuk utama norma subyektif lansia penderita hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara kendali perilaku yang dipersepsikan (PBC) terhadap niat melaksanakan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pucang Kota Surabaya. PBC merupakan persepsi seseorang tentang mudah atau sulitnya sebuah perilaku dapat dilaksanakan. Semakin besar persepsi seseorang mengenai kesempatan dan sumber daya yang dimiliki (faktor pendukung), serta semakin kecil persepsi tentang hambatan yang dimiliki, maka semakin besar PBC yang dimiliki seseorang.

Pada penelitian ini, PBC berpengaruh terhadap niat melakukan diet rendah garam. Pengaruh ini bersifat positif artinya semakin tinggi PBC yang dimiliki responden, maka semakin tinggi pula niat melaksanakan perilaku diet rendah garam. Niat responden untuk melaksanakan perilaku diet rendah garam berhubungan dengan adanya faktor pendukung dan minimalnya faktor penghambat mengakibatkan tingginya PBC yang dimiliki lansia penderita hipertensi. PBC dibentuk oleh dua faktor yaitu faktor keyakinan sumber daya manusia dan faktor mudah dirasakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pembentuk utama PBC responden adalah keyakinan SDM.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara niat terhadap perilaku melaksanakan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pucang Kota Surabaya. Perilaku diet rendah garam yang ditampilkan oleh lansia penderita hipertensi timbul karena adanya niat untuk melaksanakan perilaku diet rendah garam. Hal ini menunjukkan bahwa niat merupakan faktor terdekat yang dapat memprediksi munculnya perilaku

diet rendah garam yang akan ditampilkan oleh lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas pucang kota Surabaya. Pada penelitian ini, niat melakukan diet rendah garam berpengaruh terhadap perilaku diet rendah garam. Pengaruh ini bersifat positif artinya semakin tinggi niat melakukan diet rendah garam yang dimiliki lansia penderita hipertensi, maka semakin tinggi pula perilaku melaksanakan perilaku diet rendah garam.

Hasil lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah pengaruh variabel sikap terhadap perilaku, norma subyektif, dan PBC terhadap niat melaksanakan diet rendah garam adalah sebesar 70,7%. Hal ini menunjukkan bahwa niat melaksanakan perilaku diet rendah garam pada responden bersama-sama variabel sikap terhadap perilaku, norma subyektif dan PBC secara simultan mempengaruhi niat melaksanakan diet rendah garam sebesar 70,7 %. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor personal dan faktor sosial yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selanjutnya pengaruh niat melaksanakan perilaku diet rendah garam terhadap perilaku diet rendah garam sebesar 27,4 % sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang mempengaruhi perilaku antara lain faktor kepribadian, lingkungan, sumber daya, kebudayaan tidak diteliti dalam penelitian ini.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Niat melaksanakan diet rendah garam dibangun oleh sikap terhadap perilaku lansia penderita hipertensi. Niat melaksanakan diet rendah garam didukung oleh norma subyektif lansia penderita hipertensi. Niat melaksanakan diet rendah garam dibangun oleh kendali perilaku yang dipersepsikan (PBC) lansia penderita hipertensi. Perilaku diet rendah garam dibangun oleh niat melaksanakan diet rendah garam lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pucang Kota Surabaya.

### Saran

Peningkatan perilaku diet rendah garam pada penderita lansia memerlukan pemahaman tentang niat melaksanakan diet rendah garam. Anggota keluarga, masyarakat, dan tenaga kesehatan perlu bekerja sama untuk menumbuhkan niat melaksanakan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi. Bagi masyarakat dan para pengambil keputusan perlunya fasilitas yang memadai untuk mendukung terlaksananya perilaku diet rendah garam bagi lansia penderita hipertensi. Perawat seharusnya memberikan pendidikan kesehatan tentang diet rendah garam yang didasari oleh niat, norma subyektif, dan PBC untuk meningkatkan perilaku diet rendah garam.

## KEPUSTAKAAN

- Achmat Z. 2010. *Theory of planned behavior, masihkah relevan?* [http://zakarija.staff.umm.ac.id/files/2010/12/Theory of Planned Behavior](http://zakarija.staff.umm.ac.id/files/2010/12/Theory_of_Planned_Behavior), diakses tanggal 3 Desember 2013 pk. 13.00
- Harjanti. 2008. Pengaturan diet pada Lansia dengan hipertensi di Desa Putat Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang. [www.gudangreferensi.com/ebook\\_detail](http://www.gudangreferensi.com/ebook_detail), diakses tanggal 3 September 2012 pk.2.34
- Hartono A. 2006. Terapi gizi dan diet rumah sakit, edisi 2, Jakarta : EGC
- Kementerian Kesehatan RI. 2010. *Hipertensi penyebab kematian nomor 3* [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id), diakses tanggal 3 September 2012 pk. 2.13
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Workshop kesehatan lanjut usia "menuju lansia sehat dan aktif melalui pendekatan siklus hidup"* [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id), diakses tanggal 29 Nopember 2013 pk. 10.00
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Pemerintah peduli kesehatan lanjut usia* [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id), diakses tanggal 29 Nopember 2013 pk. 09.30
- Kementerian Kesehatan RI. 2012. *Sehat dan aktif di usia lanjut* [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id), diakses tanggal 29 Nopember 2013 pk. 09.10