

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *intention* dan determinan-determinan untuk melakukan diet rendah garam pada 30 penderita hipertensi di Rumah Sakit "X" Tasikmalaya, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Sebesar 50% penderita hipertensi di Rumah Sakit "X" Tasikmalaya memiliki *intention* kuat dalam melakukan diet rendah garam secara konsekuen, sementara 50% penderita hipertensi lainnya memiliki *intention* yang lemah dalam melakukan diet rendah garam secara konsekuen.
2. *Intention* penderita hipertensi di Rumah Sakit "X" Tasikmalaya dipengaruhi oleh tiga determinan, yaitu *attitude toward the behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control*.
3. Determinan yang memberi pengaruh terbesar terhadap *intention* adalah *perceived behavioral control*. Penderita hipertensi yang memiliki *perceived behavioral control* positif berarti memiliki persepsi bahwa dirinya mampu melakukan diet rendah garam secara konsekuen. Faktor-faktor penghambat seperti banyaknya makanan yang mengandung banyak garam, banyaknya kesempatan untuk makan di luar rumah, serta bertambahnya tenaga dan waktu bagi penderita hipertensi untuk memasak sendiri makanannya, tidak membuat mereka kesulitan dalam melakukan diet rendah garam secara konsekuen.

4. Determinan yang memberikan pengaruh cukup besar terhadap *intention* adalah *attitude toward the behavior*. Penderita hipertensi yang memiliki *attitude toward the behavior* positif berarti memiliki kecenderungan untuk berperilaku secara *favorable* terhadap diet rendah garam. Hal ini disebabkan karena mereka menganggap bahwa diet rendah garam menghasilkan konsekuensi positif bagi dirinya seperti tekanan darah turun, rasa pusing berkurang dan badan menjadi lebih enak.
5. Determinan yang memberikan pengaruh terkecil terhadap *intention* adalah *subjective norms*. Penderita hipertensi yang memiliki *subjective norms* positif berarti memiliki persepsi bahwa orang-orang yang signifikan menuntut dirinya untuk melakukan diet rendah garam secara konsekuen, dan mereka bersedia untuk menurutinya. Tuntutan untuk melakukan diet rendah garam pada penderita hipertensi ini lebih banyak didapatkan dari dokter, pasangan hidup, dan saudara.
6. Ketiga determinan, *attitude toward the behavior*, *subjective norms* dan *perceived behavioral control* saling berhubungan satu sama lain. Determinan yang memiliki hubungan terkuat adalah antara *perceived behavioral control* dengan *attitude toward the behavior*. Determinan yang memiliki hubungan cukup kuat adalah antara *perceived behavioral control* dengan *subjective norms*. Sementara itu, determinan yang memiliki hubungan terlemah adalah *attitude toward the behavior* dan *subjective norms*.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

1. Untuk penelitian lebih lanjut :
 - Meneliti mengenai pengaruh *belief-belief* dari determinan-determinan *intention* secara lebih mendalam.
 - Meneliti elemen TACT mengenai diet rendah garam secara lebih spesifik, misalnya seperti pelaksanaan diet rendah garam saat penderita hipertensi berada di luar rumah.
2. Bagi penderita hipertensi di Rumah Sakit “X” Tasikmalaya, disarankan untuk belajar mengurangi garam dalam makanannya secara bertahap yaitu saat makan pagi saja terlebih dahulu, kemudian berangsur-angsur makan pagi dan makan siang, setelah itu makan pagi, makan siang dan makan malam. Hal ini akan membuat penderita hipertensi terbiasa dan menyukai makanan yang mengandung kadar garam rendah.
3. Bagi para dokter di Rumah Sakit “X” Tasikmalaya, disarankan untuk memberikan dorongan saat konsultasi mengenai pentingnya melakukan diet rendah garam sehingga penderita hipertensi semakin memiliki niat yang kuat untuk melakukan diet rendah garam. Dorongan yang dilakukan dapat berupa pemberian aturan mengenai pelaksanaan diet rendah garam secara bertahap dari makan pagi, makan siang, dan makan malam,

sehingga para penderita hipertensi dapat beradaptasi dengan pembatasan kadar garam dalam makanannya.

4. Bagi pasangan hidup dan saudara, disarankan untuk memberikan dukungan kepada penderita hipertensi yaitu dengan cara memberi nasihat dan meyakinkan penderita hipertensi bahwa mereka mampu untuk melakukan diet rendah garam secara konsekuen. Nasihat ini dapat berupa mengingatkan penderita hipertensi mengenai manfaat-manfaat yang pernah didapatkan penderita hipertensi setelah ia melakukan diet rendah garam, sehingga ia semakin bersemangat dalam merealisasikan niatnya. Selain itu, pasangan hidup dan saudara dapat mengingatkan penderita hipertensi apabila mereka mengkonsumsi makanan dengan kadar garam tinggi secara berlebihan.