

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self-efficacy* untuk menurunkan berat badan pada 40 orang wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Sebagian besar wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung memiliki *self-efficacy* rendah yaitu sebanyak 52,5%.
2. Sebagian besar wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung yang memiliki *self-efficacy* rendah, tidak yakin dalam membuat pilihan, mengerahkan sejumlah usaha, bertahan saat menghadapi hambatan, serta yakin mampu menghayati perasaan selama melakukan program diet untuk menurunkan berat badan.
3. Sebagian besar wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung yang memiliki *self-efficacy* tinggi, yakin dalam membuat pilihan, mengerahkan sejumlah usaha, bertahan saat menghadapi hambatan, serta yakin mampu menghayati perasaan selama melakukan program diet untuk menurunkan berat badan.

4. Sumber yang tampaknya paling memiliki kecenderungan keterkaitan dengan *self-efficacy* adalah *mastery experience* yang merupakan hasil pengalaman kegagalan atau keberhasilan ketika melakukan program diet.
5. Sumber *vicarious experience* yang merupakan hasil dari pengamatan terhadap orang lain memiliki kecenderungan keterkaitan dengan *self-efficacy* pada wanita obesitas dewasa awal ketika melakukan program diet.
6. Sumber *social/verbal persuasion* yang berasal dari ucapan verbal untuk menguatkan keyakinan seseorang memiliki kecenderungan keterkaitan dengan *self-efficacy* pada wanita obesitas dewasa awal yang ketika melakukan program diet.
7. Sumber *physiological & affective states* yaitu kondisi fisik dan emosional dalam menilai kemampuan diri memiliki kecenderungan keterkaitan dengan *self-efficacy* pada wanita obesitas dewasa awal ketika melakukan program diet.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diajukan beberapa saran yang sekiranya dapat memberi manfaat bagi pihak-pihak yang terkait.

5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengadakan penelitian mengenai keterkaitan *mastery experience*, *vicarious experience*, *social/verbal persuasion* dan *physiological & affective state* terhadap *self-efficacy* untuk menurunkan berat badan pada wanita obesitas dewasa awal yang melakukan program diet di klinik “X” Bandung.
2. Disarankan melakukan penelitian yang mengenai *self-efficacy* pada subyek yang melakukan program diet di tempat ataupun klinik yang lain.

1.2.2 Saran Praktis

1. Sebagai masukan kepada pihak klinik terutama Dokter klinik “X” Bandung mengenai *self-efficacy* yang dimiliki pasien sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam merencanakan program diet sesuai dengan keyakinan yang dimiliki oleh pasien, misalnya dengan membuat target yang rendah terlebih dahulu dalam jangka waktu tertentu sehingga pasien sering mengalami keberhasilan dalam menurunkan berat badannya, memberikan contoh model yang pernah berhasil menurunkan berat badan hingga ideal setelah melakukan program diet, dan memberi pujian kepada pasien yang berhasil menurunkan berat badan sesuai dengan target.