

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kontribusi determinan-determinan *intention* terhadap *intention* untuk melakukan pola makan sehat dan olahraga pada pasien diabetes melitus tipe 2 di RSUP Hasan Sadikin dan kelompok dewasa media yang tidak mengidap penyakit tertentu di kota Bandung dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Tidak terdapat perbedaan *intention* untuk melakukan pola makan sehat dan olahraga antara kedua kelompok. Artinya, kelompok 1 mengerahkan usahanya untuk melakukan pola makan sehat dan olahraga, seperti mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula, menjaga asupan makanan, memerhatikan jadwal makan, meningkatkan waktu berolahraga. Keadaan yang sama juga dilakukan oleh kelompok 2 untuk menjaga kesehatannya.
- 2) Tidak terdapat perbedaan pada determinan *subjective norms* dan *perceived behavioral control* antara kedua kelompok. Artinya, kedua kelompok sama-sama memandang adanya tuntutan dari keluarga, teman, atau dokter yang mengharuskan untuk menjalankan pola makan sehat dan olahraga serta adanya kesediaan untuk mematuhi orang-orang yang signifikan tersebut. *Intention* untuk melakukan pola makan sehat dan olahraga pada kedua

kelompok juga dipengaruhi persepsi kedua kelompok bahwa mereka memiliki kendali sendiri untuk mengendalikan kadar gula darah dan memerhatikan kesehatannya.

- 3) Terdapat perbedaan yang signifikan pada determinan *attitude toward the behavior* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki *mean* determinan *attitude toward the behavior* lebih tinggi dibandingkan *mean* determinan *attitude toward the behavior* kelompok 2. Artinya kelompok 1 memandang bahwa menjalankan pola makan sehat dan olahraga secara teratur merupakan hal yang bermanfaat untuk mengendalikan kadar gula darah, sedangkan kelompok 2 juga memandang penting menjalankan pola makan sehat dan olahraga guna menjaga kesehatan dalam upaya mengantisipasi kemungkinan munculnya penyakit tertentu, mengingat usia yang sudah berada pada tahap dewasa muda namun derajat kepentingannya berada di bawah kelompok 1.
- 4) Secara simultan, determinan *attitude toward the behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control* pada kelompok 1 memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap *intention* dibandingkan kelompok 2. Kelompok 1 memandang dengan menjalankan pola makan sehat dan olahraga secara teratur merupakan hal yang bermanfaat untuk mengendalikan kadar gula darah, usahanya tersebut juga dipengaruhi oleh keyakinan atas kendali sendiri, bahwa responden mampu menjalankan pola makan sehat dan olahraga secara teratur. Kelompok 1 juga memandang bahwa keluarga, teman dan dokter

menuntutnya untuk menjalankan pola makan dan berolahraga secara teratur sesuai anjuran dan mereka bersedia untuk mematuhi. Berkaitan dengan masa dewasa madya, kelompok 2 hendaknya mulai memerhatikan kesehatannya, sehingga membuat kelompok 2 pun memandang penting mengenai pola makan sehat dan olahraga namun dengan aturan yang tidak terlalu ketat dibandingkan kelompok 1, karena kesadaran akan pentingnya kesehatan maka kelompok 2 mulai menjalankan pola makan sehat dan olahraga secara teratur atas kendali pribadi. Kelompok 2 juga memandang bahwa keluarga, teman dan dokter menuntut mereka untuk menjalankan pola makan dan berolahraga secara teratur untuk mengantisipasi kemungkinan munculnya penyakit tertentu dan mereka bersedia untuk mematuhi orang-orang yang signifikan tersebut.

- 5) Ketiga determinan pada *intention* saling berkorelasi satu sama lainnya, dengan kedua kelompok, adapun determinan yang memiliki korelasi terbesar adalah antara *attitude toward the behavior* dan *perceived behavioral control*. Artinya kedua kelompok memandang bahwa dengan menjalankan pola makan sehat dan olahraga memberikan manfaat guna mengendalikan kadar gula darah dan menjaga kesehatan dalam upaya mengantisipasi kemungkinan munculnya penyakit tertentu, dan menganggap penting usaha untuk menjalankan pola makan sehat dan olahraga. Karena kesadaran akan manfaatnya, membuat kedua kelompok menjalankan pola makan sehat dan olahraga secara teratur atas kendali pribadi.

5.2 Saran

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

5.2.1 Saran Teoretis

Agar memperoleh gambaran *intention* yang menyeluruh, sebaiknya penelitian dengan variabel *intention* dan determinan-determinan *intention* menyertakan *beliefs* dan *background factors* sebagai bagian dari variabel yang diteliti.

5.2.2 Saran Praktis

- 1) Bagi RSUP Hasan Sadikin Bandung khususnya dokter dan perawat di Poliklinik Endokrin, disarankan untuk menyampaikan informasi secara persuasif mengenai efektifitas melakukan pola makan sehat dan olahraga secara teratur, selalu mengingatkan tata cara menjalankan pola makan sehat dan olahraga yang baik dan benar, membangun relasi personal dengan pasien, memberikan dukungan untuk mengendalikan kadar gula darah sehingga dapat menumbuhkan niat yang kuat untuk menjalankan pola makan sehat dan olahraga.
- 2) Bagi pasangan hidup, anak, teman dekat dan saudara kelompok 1 maupun kelompok 2 disarankan untuk memberikan dukungan kepada kedua kelompok

dengan cara mengawasi asupan makanan, mengingatkan jadwal makan yang sudah ditetapkan, membantu dalam menghitung jumlah kalori yang dibutuhkan setiap makan, menemani dan mengajak untuk berolahraga secara teratur sehingga kelompok 1 dan kelompok 2 semakin memiliki niat yang kuat untuk menjalankan pola makan sehat dan olahraga secara teratur.

- 3) Bagi kelompok 1 dan kelompok 2 yang memiliki niat lemah, disarankan untuk meningkatkan usahanya mengendalikan kadar gula darah dan memerhatikan kesehatannya melalui dukungan orang-orang terdekat sehingga kedua kelompok dapat menjalankan pola makan sehat dan olahraga secara teratur. Bagi kelompok 1 dan kelompok 2 yang memiliki niat kuat, disarankan untuk memertahankan usahanya untuk melakukan pola makan sehat dan olahraga secara teratur.