

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 100 mahasiswa di Universitas “X” Kota Bandung dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan perilaku hidup sehat antara mahasiswa dengan *outcome expectancies* moderat dan mahasiswa dengan *outcome expectancies* non moderat aspek tidak merokok di Universitas “X” Bandung.
2. Tidak terdapat perbedaan perilaku hidup sehat antara mahasiswa dengan *outcome expectancies* moderat dan mahasiswa dengan *outcome expectancies* non moderat pada aspek makan makanan tinggi serat, rendah lemak serta mengendalikan berat badan; olahraga teratur; tidur cukup dan teratur dan tidak minum minuman beralkohol dengan perilaku hidup sehat aspek makan makanan tinggi serat, rendah lemak serta memantau berat badan; olahraga teratur; tidur cukup dan teratur dan tidak minum minuman beralkohol di Universitas “X” Bandung.
3. Mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan *adolesence* memiliki rata-rata perilaku hidup sehat yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya maka peneliti mengemukakan saran yang dapat dipertimbangkan yaitu sebagai berikut :

5.2.1. Saran Teoretis

Dengan adanya keterbatasan pada penelitian, penulis menyarankan apabila akan dilakukan penelitian serupa, maka:

1. Melakukan penelitian kontribusi dari tiga faktor pendorong terbentuknya perilaku hidup sehat dalam teori HAPA.
2. Melakukan penelitian eksperimen tentang *outcome expectancies* antara responden perokok dan responden yang tidak merokok.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengukur seluruh aspek perilaku hidup sehat pada mahasiswa termasuk dalam hal penggunaan obat-obatan terlarang.

5.2.2. Saran Praktis

1. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan informasi kepada mahasiswa (melalui penelitian yang telah dipublikasikan) mengenai gambaran tentang perbedaan perilaku hidup sehat antara mahasiswa dengan *outcome expectancy* moderat dan mahasiswa dengan *outcome expectancies* non moderat. Hal ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk membentuk *outcome expectancy* moderat yang menjadi prediktor untuk menampilkan perilaku hidup sehat. Misalnya, mahasiswa membuat *outcome expectancies* yang realistis berdasarkan kemampuan diri sendiri kemudian membuat rencana dan strategi yang realistis juga untuk dapat mencapai *outcome expectancies* tersebut.
2. Di samping itu, hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan informasi kepada universitas “X” agar dapat bekerja sama dengan seluruh fakultas dan memberikan kampanye

kepada mahasiswa mengenai pentingnya melakukan seluruh aspek perilaku hidup sehat serta manfaat melakukan seluruh aspek perilaku hidup sehat. Kampanye yang dapat diberikan misalnya seperti kampanye tentang cara yang realistis untuk dapat berhenti merokok, manfaat tidak merokok dan merokok sebagai bentuk perilaku hidup tidak sehat.

