

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian kontribusi determinan-determinan *intention* terhadap *intention* untuk berperilaku hidup sehat pada anggota gym “X” usia *middle adulthood* di kota Bandung, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Determinan *attitude toward the behavior* memberikan kontribusi paling besar terhadap *intention* untuk berperilaku hidup sehat pada anggota gym “X” usia *middle adulthood* di kota Bandung.
2. Determinan *perceived behavioral control* merupakan determinan kedua yang memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *intention* untuk berperilaku hidup sehat pada anggota gym “X” usia *middle adulthood* di kota Bandung.
3. Determinan *subjective norms* tidak memberikan kontribusi secara signifikan terhadap *intention* untuk berperilaku hidup sehat pada anggota gym “X” usia *middle adulthood* di kota Bandung.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian tentang kontribusi determinan-determinan *intention* terhadap *intention* untuk berperilaku hidup sehat pada anggota gym “X” usia *middle adulthood* di kota Bandung, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Saran Teoritis

1. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih lanjut mengenai kontribusi determinan-determinan *intention* terhadap *intention* untuk berperilaku hidup sehat pada tahap usia perkembangan yang berbeda.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih lanjut mengenai kontribusi determinan-determinan *intention* terhadap *intention* untuk berperilaku hidup sehat pada responden yang memiliki riwayat penyakit kronis atau tidak memiliki kebiasaan merokok.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi pihak Gym “X” dapat memberikan program kesehatan yang mencakup 7 perilaku hidup sehat. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk berperilaku hidup sehat secara menyeluruh.
2. Bagi anggota gym “X” usia *middle adulthood* disarankan untuk secara aktif mencari dan menambah wawasan mengenai perilaku hidup sehat agar meningkatkan sikap positif mengenai perilaku hidup sehat. Hal ini penting dilakukan mengingat determinan *attitude toward the behavior* merupakan determinan yang paling berkontribusi terhadap *intention* untuk berperilaku hidup sehat.
3. Bagi pihak Gym “X” selain memberikan pelatihan fisik, dapat juga memberikan masukan positif mengenai usaha dan kemajuan anggota gym “X” usia *middle adulthood* dalam berperilaku hidup sehat. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan keyakinan anggota untuk terus berperilaku hidup sehat.