

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kontribusi determinan terhadap *intention* pada pesenam lansia di Kecamatan X, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ketiga determinan yaitu *attitude toward behavior*, *subjective norms* dan *perceived behavioral control* secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap *intention* senam lansia di Kecamatan X, yaitu sebesar 65% ($R^2=0,656$).
2. Diantara ketiga determinan, determinan *attitude toward behavior* memberikan kontribusi paling besar terhadap *intention* senam lansia di Kecamatan X yaitu sebesar 62%.
3. Determinan *subjective norms* memberikan kontribusi terbesar kedua secara signifikan terhadap *intention* senam lansia di Kecamatan X yaitu sebesar 20%.
4. Determinan *perceived behavioral control* memberikan kontribusi terkecil sehingga tidak secara signifikan berpengaruh pada *intention* senam lansia di Kecamatan X yaitu sebesar 13%.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian mengenai kontribusi determinan terhadap *intention* pada pesenam lansia di Kecamatan X, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

5.2.1. Saran Teoretis

1. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai seberapa akurat kemampuan *intention* dalam memprediksi perilaku senam pada lansia.
2. Peneliti lain disarankan untuk melakukan penelitian mengenai *intention* senam pada pesenam lansia di daerah lain untuk mendapatkan gambaran mengenai perilaku senam lansia di Provinsi Jawa Barat secara lebih luas lagi.

5.2.2. Saran Praktis

1. Bagi pembina senam lansia, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan analisis dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan *intention* senam lansia. Sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam merencanakan program layanan lansia di Kecamatan atau Kota Lain.
2. Memberikan informasi pada pembina lansia mengenai besarnya pengaruh *attitude* dan *subjective norms* terhadap pembentukan *intention* senam, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai rujukan untuk membuat program edukasi serta mengajak dan memberikan tuntutan senam pada lansia lain yang belum berolahraga, sekaligus membagi kesan-kesan dan pengalaman positif yang diperoleh lansia setelah mengikuti senam.