

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self-regulation* perilaku menurunkan berat badan terhadap 53 orang wanita dengan masalah obesitas di pusat kebugaran “X” Bandung, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Seluruh wanita dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badan dengan cara berolah raga di pusat kebugaran “X” Bandung memiliki gaya regulasi berupa *autonomous regulation* karena alasan bertingkah laku mereka disertai adanya kemauan diri sendiri, namun mereka tetap membutuhkan adanya dukungan dari lingkungannya.
2. Sebagian wanita memiliki derajat *autonomous regulation* tinggi yang berarti bahwa mereka telah menginternalisasikan serta mengintegrasikan perilaku menurunkan berat badan dengan berolah raga secara penuh (*integrated regulation*) dan sebagian wanita lagi memiliki derajat *autonomous regulation* rendah dimana derajat internaliasasi mereka kurang penuh (*identified regulation*), sehingga mereka hanya menerima perilaku tersebut sebagai sesuatu yang bernilai penting.
3. Gaya regulasi wanita dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badan di pusat kebugaran “X” Bandung didukung oleh faktor kebutuhan-kebutuhan dasar mereka (*needs*) yang terpenuhi dan lingkungan sosial

(*social context*) yang mendukung dan memberikan informasi mengenai perilaku menurunkan berat badan dengan cara berolah raga.

4. Dalam penelitian ini, derajat *autonomous regulation* wanita dengan masalah berat badan yang menurunkan berat badan dengan cara berolah raga dipengaruhi oleh tipe obesitas dan status mereka.

## **5.2. SARAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

### **5.2.1 Saran Untuk Penelitian Lanjutan**

1. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *social context* seperti pemberian *reward* terhadap *self-regulation* perilaku menurunkan berat badan dengan cara berolah raga pada wanita dengan masalah obesitas.
2. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai *self-regulation* perilaku menurunkan berat badan dengan cara berolah raga pada wanita dengan masalah obesitas dengan karakteristik tertentu seperti tipe obesitas, status atau jenis olah raga yang dilakukan.

### **5.2.2. Saran Gunalaksana**

1. Disarankan agar para wanita dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badan dengan cara berolah raga di pusat kebugaran “X” Bandung

untuk dapat mencari informasi lebih mengenai perilaku menurunkan berat badan dengan cara berolah raga sehingga mampu mempertahankan perilaku berolah raganya agar tujuan menurunkan berat badan tercapai.

2. Disarankan agar para wanita dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badan dengan cara berolah raga di pusat kebugaran “X” Bandung mengadakan diskusi sebagai wadah berbagi pengalaman satu sama lain sehingga mereka dapat saling mendukung dan memberikan informasi agar dapat mempertahankan perilaku berolah raganya sehingga tujuan menurunkan berat badan dapat tercapai.
3. Disarankan kepada orang tua, suami atau kepada mereka yang memiliki anggota keluarga atau teman dengan masalah obesitas untuk dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai informasi untuk memberikan dukungan sehingga mereka mampu mempertahankan perilaku berolah raganya agar tujuan menurunkan berat badan dapat tercapai.
4. Disarankan agar pusat kebugaran “X” mempergunakan informasi ini untuk mempertahankan atau bahkan meningkatkan pelayanannya dalam membantu para anggotanya terutama wanita dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badan dengan cara berolah raga sehingga tujuan mereka menurunkan berat badan dapat tercapai.
5. Disarankan agar pusat kebugaran “X” Bandung dapat memberikan *reward* berupa *discount* atau bebas iuran keanggotaan bulanan, bagi wanita dengan masalah obesitas yang berhasil menurunkan berat badan sehingga para wanita dengan masalah obesitas yang menurunkan berat badan

dengan cara berolah raga di pusat kebugaran tersebut dapat mempertahankan perilaku berolah raganya dan bertahan menjadi *member* pusat kebugaran.