

Abstrak

Penelitian ini berjudul Studi Kasus Mengenai Intention dan Determinannya Untuk Melakukan Diet Rendah Karbohidrat Disertai Olah Raga Pada Wanita Di Pusat Kebugaran “X” Bandung. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran intention dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga pada wanita di Pusat Kebugaran “X” Bandung dan juga pengaruh dari determinan-determinan intention terhadap intention serta hubungan antar determinan-determinan intention untuk melakukan diet disertai olah raga. Variabel dari penelitian ini adalah intention, dan ketiga determinannya, yaitu attitude toward the behavior, subjective norms, dan perceived behavioral control.

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Populasi sasaran adalah wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga di Pusat Kebugaran “X” Bandung yang berjumlah 3 orang.

*Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner intention, determinan-determinan, dan beliefs yang disusun oleh **Icek Ajzen (2005)** dan diadaptasi oleh peneliti yang mengacu pada teori **planned behavior**, serta menggunakan teknik wawancara dalam pengumpulan datanya. Data hasil penelitian dari kuesioner diolah dengan teknik perhitungan kriteria mutlak.*

Hasil perhitungan kuesioner dan data wawancara memperlihatkan bahwa ketiga responden memiliki intention yang kuat dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Dari hasil penelitian juga diketahui bahwa perceived behavioral control dan attitude toward the behavior merupakan determinan-determinan yang paling berpengaruh terhadap kuatnya intention dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Subjective norms merupakan determinan yang pengaruhnya kurang terhadap intention dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga .

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran kepada pengelola Pusat Kebugaran “X” agar memberikan informasi kepada responden atau anggota yang lain mengenai pentingnya memiliki keyakinan terhadap hasil positif yang akan didapat dari menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Selain itu trainer dapat memberikan sanksi apabila anggota-anggotanya melanggar aturan dalam menjalani diet rendah karbohidrat dan olah raga. Peneliti pun mengajukan saran agar dilakukan penelitian mengenai behavioral interventions terhadap determinan-determinan dalam rangka mengubah atau meningkatkan intention seseorang untuk menampilkan perilaku tertentu, atau membantu seseorang untuk dapat memberikan control yang tepat terhadap suatu perilaku.

Abstract

The title of this research is Case Study of Intention and Its Determinants Within Woman To Perform Low-Carbohydrate Diet and Exercise in Gymnasium “X” Bandung. This research is an explorative study concerning the intention of women at Gymnasium “X” Bandung. The purpose of this research is to give a brief description about intention and its determinants, and the correlation among determinants of women whose perform low-carbohydrate diet and exercise in Gymnasium “X” Bandung. The variables of this research are intention and its determinants, which are attitude toward the behavior, subjective norms, and perceived behavioral control.

The method of this research is case study. The populations for this research are three women whose perform low-carbohydrate diet and exercise in Gymnasium “X” Bandung.

*The instrument that being used to collecting data is questionnaire of intention and its determinants and beliefs that was developed by **Icek Ajzen (2005)** and being adopted by researcher based on **Theory of Planned Behavior**, and used interview technique. From the result, we can see that all respondents have a high intention to perform low-carbohydrate diet and exercise. Also known that attitude toward the behavior and perceived behavioral control are determinants that give more influence to a high intention to perform low-carbohydrate diet and exercise. Besides, subjective norms are determinant that gives less influence to intention to perform low-carbohydrate diet and exercise.*

Based on result, researcher suggest the owner of Gymnasium to informed respondents or other members the importance of having belief about positive consequences given from performing low-carbohydrate diet and exercise. Trainers give sanctions whether respondents disobey the rules of low-carbohydrate diet and exercise. Researcher also suggests another study about behavioral interventions to change or to increase a person’s intention to perform particular behavior, or to help person to give a control over the behavior.

DAFTAR ISI

Lembar Judul	i
Lembar Pengesahan	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	8
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	8
1.4. Kegunaan Penelitian.....	9
1.5. Kerangka Pemikiran.....	10
1.6. Skema Kerangka Pemikiran.....	19
1.7. Asumsi.....	20

BAB II. TINJAUAN TEORI

2.1. <i>Theory Planned Behavior</i>	21
2.1.1. Pengertian <i>Planned Behavior</i>	21
2.1.2. <i>Intention</i>	22
2.1.3. <i>Attitudes Toward The Behavior</i>	23
2.1.4. <i>Subjective Norms</i>	25
2.1.5. <i>Perceived Behavioral Control</i>	26
	27

2.1.6. Pengaruh Determinan-Determinan <i>Intention</i> Terhadap <i>Intention</i>	28
2.1.7. Hubungan Antar Determinan-Determinan <i>Intention</i>	29
2.1.8. <i>Background Factor</i>	30
2.1.9 Ketidaksesuaian Antara <i>Intention</i> Dengan Perilaku.....	32
2.1.10 <i>Control Factor</i>	34
2.1.11 <i>Target, Action, Context And Time</i>	34
2.2. Periode Masa Dewasa Awal.....	34
2.2.1. Masa Dewasa Awal.....	36
2.2.4. Perkembangan Fisik Masa Dewasa Awal.....	39
2.2.4.1 Puncak dan Penurunan Kemampuan Fisik.....	39
2.2.4.2 Nutrisi dan Perilaku Makan.....	40
2.3.Pengendalian Berat Badan.....	41
2.3.1. Masalah Pada Pengurangan dan Peningkatan Lemak Tubuh.....	43
2.3.2. Definisi Berat Badan Yang Tepat.....	44
2.3.3. Mengurangi dan Menambah Berat Badan.....	45
2.3.3.1 Menambah Berat Badan.....	45
2.3.3.2 Mengurangi Berat Badan dan Berpuasa.....	46
2.3.4 Strategi Pengurangan Berat Badan.....	47
2.4. Olah Raga Angkat Beban.....	48
2.5 Meningkatkan Kekuatan Otot.....	51
2.5.1. Program Isokinetik.....	52
2.5.2. Program Isotonik.....	53
2.5.3 Program Isometrik.....	53
	53

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian.....	55
3.2. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	55
3.2.1. Variabel Penelitian.....	55
3.2.2. Definisi Operasional Variabel.....	56
3.3. Alat Ukur.....	56
3.3.1. Alat Ukur <i>Intention</i> dan determinan-determinannya.....	56
3.3.2. Kisi-kisi Alat Ukur.....	57
3.3.3. Sistem Penilaian.....	58
3.3.4. Data Pribadi dan Data Penunjang.....	59
3.4 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	61
3.5. Populasi Penelitian.....	61
3.5.1. Populasi Sasaran.....	61
3.5.2. Karakteristik Populasi	61
3.5.3. Teknik Penarikan Sampel	61
3.6. Teknik Analisis Data.....	

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Responden.....	62
4.2. Hasil Penelitian.....	63
4.2.1. Hasil Kuesioner FJA.....	63
4.2.2. Hasil Kuesioner D.....	66
4.2.3. Hasil Kuesioner WN.....	69
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian.....	71
4.3.1. Kasus FJA.....	71
4.3.2. Kasus D.....	76
4.3.3. Kasus WN.....	

4.4. Persamaan dan Perbedaan Responden.....	80
	83
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	89
5.2. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA.....	94
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2.2. Tabel Kisi-kisi Alat Ukur <i>Intention</i> dan Determinannya.....	57
Tabel 3.3.3. Tabel Nilai Pilihan Jawaban.....	58
Tabel 3.3.3.1. Tabel Karegori Penilaian.....	59
Tabel 3.3.4. Tabel Kisi-kisi Kuesioner Data Penunjang.....	60
Tabel 4.1. Tabel Gambaran Responden.....	62
Tabel 4.2.1. Tabel Hasil Kuesioner FJA.....	63
Tabel 4.2.2. Tabel Hasil Kuesioner D.....	66
Tabel 4.2.3. Tabel Hasil Kuesioner WN	69
Tabel 4.4. Tabel Perbedaan Responden.....	85

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Status Praesens, Observasi, dan Anamnesa
- Lampiran 2 : Kuesioner *Intention* dan Determinan
- Lampiran 3 : Data Penunjang
- Lampiran 4 : Kerangka Wawancara
- Lampiran 5 : Kisi-kisi Alat Ukur *Intention* dan Determinan
- Lampiran 6 : Kisi-kisi Kuesioner Data Penunjang
- Lampiran 7 : Data Mentah Alat Ukur *Intention* dan Determinan
- Lampiran 8 : Data Mentah Kuesioner Data Penunjang