

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan mengenai penelitian *intention* dan determinan-determinannya pada wanita di Pusat Kebugaran "X" untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ketiga responden yang menjadi anggota di Pusat Kebugaran "X" memiliki *intention* yang kuat untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.
2. *Attitude toward the behavior* dan *perceived behavioral control* merupakan determinan yang memberikan pengaruh besar terhadap *intention* ketiga responden untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.
3. *Subjective norms* merupakan determinan yang memberikan pengaruh yang cenderung kecil terhadap *intention* ketiga responden untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.
4. Determinan *perceived behavioral control* berkaitan dengan determinan *attitude toward the behavior*. Ketiga responden yang memiliki persepsi bahwa mereka mampu menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga maka sikap mereka menjadi *favorable* terhadap diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Sikap *favorable* ketiga responden terhadap diet rendah karbohidrat

disertai olah raga menjadi hal yang membuat mereka memandang bahwa diet rendah karbohidrat adalah hal yang mampu mereka lakukan.

5. Determinan *perceived behavioral control* berkaitan dengan determinan *subjective norm*. Ketiga responden memiliki persepsi bahwa mereka mampu menjalani diet rendah karbohidrat karena mereka memiliki persepsi bahwa figur yang signifikan, khususnya *trainer*, menuntut mereka untuk menjalani diet rendah karbohidrat dan membantu mereka dengan memberikan pengawasan.
6. Determinan *subjective norms* berkaitan dengan determinan *attitude toward the behavior*. Ketiga responden memiliki persepsi bahwa figur yang signifikan, khususnya *trainer*, menuntut mereka untuk menjalani diet rendah karbohidrat, maka mereka memiliki sikap yang *favorable* terhadap diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran yang berguna bagi pihak-pihak yang berkepentingan, diantaranya:

5.2.1 Saran Guna Laksana:

1. Bagi pengelola Pusat Kebugaran "X" diharapkan melalui hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi yang dapat diberikan kepada responden atau kepada anggota lain dari pusat kebugaran yang ingin menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga atau kepada *trainer* yang mengawasi

anggotanya dalam menjalani diet. Informasi yang dapat diberikan adalah mengenai pentingnya memiliki keyakinan terhadap hasil yang akan dicapai dari menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga, seperti akan memperoleh bentuk badan ideal atau dapat terhindar dari penyakit. Keyakinan tersebut diharapkan dapat membentuk sikap yang positif terhadap diet rendah karbohidrat disertai olah raga, yang selanjutnya diharapkan dapat membentuk niat yang kuat untuk menjalaninya.

2. Bagi figur signifikan seperti *trainer* di Pusat Kebugaran "X" diharapkan melalui penelitian ini dapat memberikan sanksi yang tepat terhadap anggota-anggota yang menjalani diet rendah karbohidrat jika melanggar aturan dalam menjalani diet dan olah raga angkat beban, sehingga dapat meningkatkan motivasi anggota-anggotanya untuk mematuhi setiap tuntutan yang diberikan dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga (*motivation to comply*).

5.2.2 Saran Teoretik:

Bagi rekan-rekan yang berminat melakukan penelitian menggunakan teori *planned behavior* dapat melakukan penelitian mengenai *behavioral intervention* terhadap determinan-determinan dalam rangka mengubah atau meningkatkan *intention* seseorang, atau membantu seseorang memberikan kontrol yang tepat terhadap suatu perilaku.