

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

1. Setelah mengikuti program Pelatihan Pengembangan “Pola Hidup Sehat” bagi Jantung, sebagian besar peserta menunjukkan adanya peningkatan *Self-Regulation* fase *forethought*. Hal ini menandakan bahwa modul pelatihan yang disusun dapat mengembangkan kemampuan *Self-Regulation* fase *forethought* bidang kesehatan.
2. Sebagian besar peserta pelatihan Pelatihan Pengembangan “Pola Hidup Sehat” bagi Jantung mengalami peningkatan kemampuan *Self-Regulation* fase *forethought*, dari ragu-ragu menjadi mampu melakukan perencanaan mengenai pola hidup sehat terkait dengan penyakit jantung koroner yang dialaminya, dimana hal ini menandakan bahwa tujuan pelatihan *Self-Regulation* fase *forethought* tercapai.
3. Seluruh peserta menunjukkan peningkatan pada kedua aspek kemampuan *Self-Regulation* fase *forethought* yaitu aspek *task analysis* dan aspek *self-motivational beliefs*. Hal ini ditunjang oleh peningkatan sub aspek yang terkandung di dalamnya terutama aspek *goal setting*, *strategic planning*, dan *self-efficacy*.
4. Kemampuan peserta pada aspek *Task Analysis* mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa peserta telah mampu

menentukan target mereka secara lebih spesifik dan mengetahui strategi dalam mencapai target tersebut.

5. Kemampuan pasien pada aspek *Self Motivational Beliefs* mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih yakin dalam mencapai target nilai dari kadar faktor resiko dan tertarik untuk lebih terdorong meraih target nilai yang telah mereka tetapkan.
6. Seluruh peserta Pelatihan Pengembangan “Pola Hidup Sehat” bagi Jantung menghayati bahwa pelatihan ini bermanfaat, menarik, dan merasa puas setelah mengikutinya, sehingga mendorong mereka untuk melaksanakan hasil yang mereka dapatkan dari setiap sesi pelatihan. Penghayatan peserta seperti ini membantu proses learning menjadi lebih mudah sehingga memungkinkan terjadinya peningkatan kemampuan *Self-Regulation* fase *forethought* setelah diberikan pelatihan.

## **6.2 SARAN**

### **6.2.1 Saran Praktis**

1. Bagi pasien-pasien PJK, dapat menggunakan pengetahuan dan keterampilan dalam merencanakan, memotivasi diri, dan berperilaku disiplin yang telah didapatkan untuk dapat diterapkan dalam memelihara kesehatan jantung.
2. Bagi pasangan / pihak yang mendampingi pasien jantung koroner dapat menggunakan pengetahuan mengenai penerapan target dan

pola hidup sehat secara teratur untuk dapat membantu dalam proses regulasinya.

3. Bagi dokter jantung dan pihak poli jantung maupun instalasi pelayanan jantung (IPJ) RSUP Hasan Sadikin Bandung dapat menggunakan modul pelatihan ini sebagai salah satu media untuk memberikan gambaran mengenai pentingnya *self-regulation* fase *forethought* sehingga para pasien di RSUP Hasan Sadikin Bandung dapat membuat target nilai terkait kadar faktor resiko yang spesifik, strategi untuk mencapai target, serta keyakinan diri yang tinggi untuk mencapai target tersebut.
4. Bagi Psikolog dan Trainer, dapat menggunakan modul pelatihan *self regulation* fase *forethought* ini sebagai salah satu model intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self regulation* fase *forethought* pada pasien jantung koroner berusia dewasa madya.

### 6.2.2 Saran Penelitian

1. Dikarenakan keterbatasan penelitian ini, bagi peneliti lainnya baik yang akan melanjutkan atau pun mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan perbaikan khususnya pada sesi yang bertujuan untuk meningkatkan *outcome expectation*, *intrinsic interest*, dan *goal orientation*.
2. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti fase-fase di dalam *self-regulation* secara keseluruhan atau pun merancang penelitian untuk fase *performance/volitional control* dan fase *self-reflection*

pada pasien jantung dengan masa perkembangan dewasa madya sehingga dapat diperoleh penelitian dan pelatihan yang lengkap untuk kemampuan *self regulation* bidang kesehatan.

3. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti efektivitas Pelatihan Pengembangan “Pola Hidup Sehat” bagi Jantung dengan sampel yang lebih banyak.
4. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan subyek pasien wanita dan dengan rentang usia berbeda.