

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kontribusi determinan-determinan intention terhadap intention dalam menjalani program diet *low calorie balanced* di Praktek dokter “X” Bandung, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Ketiga determinan, yaitu *attitude toward the behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control* secara bersama-sama mempengaruhi *intention* individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced*.
2. Determinan yang memberikan kontribusi paling besar dan signifikan terhadap *intention* dalam menjalani program diet *low calorie balanced* pada individu yang mengalami obesitas di Praktek Dokter “X” Bandung adalah *attitude toward the behavior*.
3. Determinan yang memberikan kontribusi terbesar kedua dan signifikan terhadap *intention* dalam menjalani program diet *low calorie balanced* pada individu yang mengalami obesitas di Praktek Dokter “X” Bandung adalah *subjective norms*.

4. *Perceived behavioral control* memberikan kontribusi terkecil dan tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *intention* dalam menjalani program diet *low calorie balanced* pada individu yang mengalami obesitas di Praktek Dokter “X” Bandung

5.2 Saran

Berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh melalui penelitian, diajukan beberapa saran praktis yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan, antara lain :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami obesitas memiliki keyakinan akan konsekuensi dari menjalani program diet *low calorie balanced* dari informasi yang mereka terima, oleh karena itu bagi dokter, keluarga serta teman individu yang mengalami obesitas disarankan untuk dapat memberikan informasi yang lebih mengenai efektivitas menjalani program diet *low calorie balanced*, sehingga dengan banyaknya informasi yang mereka terima akan lebih membuat individu yang mengalami obesitas memiliki sikap yang *favourable* dalam menjalani program diet *low calorie balanced*.
2. Bagi individu yang mengalami obesitas yang memiliki niat yang lemah, disarankan untuk meningkatkan niat individu yang mengalami obesitas dalam menjalani program diet *low calorie balanced* melalui dukungan dokter dan orang-orang terdekat individu yang mengalami obesitas, sehingga individu yang mengalami obesitas dapat menjalani program diet

low calorie balanced secara disiplin dalam usahanya untuk menurunkan berat badan. Sedangkan bagi individu yang mengalami obesitas yang memiliki niat yang kuat, disarankan untuk mempertahankan niatnya dalam menjalani program diet *low calorie balanced*, sehingga individu yang mengalami obesitas dapat melihat bahwa manfaat dari menjalani program diet *low calorie balanced* bagi dirinya sangatlah penting.