

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai *intention* beserta determinan-determinannya dalam melakukan diet guna menjaga kadar kolesterol dalam darah terhadap 30 penderita hiperkolesterolemia di Laboratorium Klinik “X” Bandung, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebesar 96,67% penderita hiperkolesterolemia di Laboratorium Klinik “X” Bandung memiliki *intention* kuat dalam melakukan diet.
2. Determinan yang memberi kontribusi dalam kategori moderat terhadap *intention* dalam melakukan diet adalah determinan *perceived behavioral control* ($r_s = 0,470$). Artinya penderita hiperkolesterolemia yang menghayati bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk melakukan diet, maka hal tersebut akan cukup mempengaruhinya untuk memiliki *intention* dalam mengendalikan kolesterol dalam darah dengan cara diet.
3. Determinan *subjective norms* memberi kontribusi rendah ($r_s = 0,344$) terhadap *intention* untuk melakukan diet, artinya meskipun para penderita hiperkolesterolemia memperoleh dukungan atau tuntutan dari orang-orang yang signifikan baginya untuk melakukan diet, ternyata hal tersebut belum cukup kuat untuk mempengaruhi usahanya dalam mengendalikan kadar kolesterol dalam darah dengan cara diet.

4. Determinan *attitude toward the behavior* memberikan kontribusi yang sangat rendah terhadap *intention* untuk melakukan diet ($r_s = 0,145$), artinya sikap *favourable* atau *unfavourable* akan diet berpengaruh sangat rendah terhadap niat untuk melakukan diet.
5. Ketiga determinan yaitu *attitude toward the behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control* saling berkorelasi satu sama lain. Determinan *attitude toward the behavior* dan determinan *perceived behavioral control* memiliki hubungan timbal balik yang kuat ($r_s = 0,842$). Penderita hiperkolesterolemia yang memiliki sikap yang *favorable* terhadap diet akan mempersepsi bahwa mereka mampu untuk melakukan diet, demikian pula penderita hiperkolesterolemia yang mempersepsi bahwa mereka mampu melakukan diet akan memiliki sikap *favorable* terhadap diet.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

1. Untuk penelitian lebih lanjut:

Melakukan wawancara terhadap penderita hiperkolesterolemia mengenai *intention* dan determinan-determinannya agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

2. Bagi penderita hiperkolesterolemia:

Belajar menyukai makanan yang rendah kolesterol agar diet yang dilakukan tidak terasa sulit.

3. Bagi para dokter di Laboratorium Klinik “X” Bandung, disarankan untuk:

- Memberikan aturan mengenai diet rendah kolesterol secara bertahap agar para pasien tidak merasa kaget dengan pembatasan asupan makanan sehingga dapat beradaptasi secara bertahap terhadap perilaku diet.
- Menyarankan para pasien untuk membawa bekal makanan yang rendah kolesterol jika hendak bepergian jauh dari rumah mengingat ketersediaan makanan rendah kolesterol sulit ditemui.

4. Bagi keluarga penderita hiperkolesterolemia:

Memberikan dukungan terhadap kegiatan diet yang dilakukan penderita hiperkolesterolemia. Dukungan ini dapat berupa meyakinkan penderita hiperkolesterolemia bahwa mereka mampu untuk melakukan diet dan tetap mengawasi kegiatan diet yang dilakukan tersebut. Selain itu keluarga dapat mengingatkan apabila penderita hiperkolesterolemia mengkonsumsi makanan berkolesterol secara berlebihan.