

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini merupakan penjelasan dari proposisi yang merupakan hasil dari analisa temuan, yang dapat diuraikan sebagai berikut

1. Faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa FKUB yang *obese* memilih tidak menjalani program penurunan berat badan adalah karena mereka memiliki pemahaman terkait obesitas namun tidak diiringi dengan motivasi positif yang kuat untuk menurunkan berat badan dan rendahnya motivasi ini diperkuat oleh lingkungan sosial yang mendukung kondisi obesitas tersebut.
2. Mekanisme berlangsungnya ketiga faktor tersebut (pemahaman terkait obesitas, motivasi positif yang rendah untuk menurunkan berat badan, dan dukungan lingkungan sosial terhadap kondisi obesitas) adalah besarnya kekuatan faktor penahan, yakni rendahnya motivasi untuk menurunkan berat badan yang diperkuat oleh dukungan lingkungan sosial terhadap kondisi obesitas, mampu mengalahkan besarnya kekuatan pendorong berupa pemahaman terkait obesitas, sehingga menyebabkan bergesernya garis keseimbangan dan memotong ke area tidak terjadinya perubahan perilaku.

7.2 Saran

Dari hasil penelitian ini dapat diberikan saran sebagai berikut:

Saran Teoritis

1. Dalam menganalisis faktor-faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya perubahan perilaku, penting untuk memperhatikan nilai dan kualitas dari masing-masing faktor. Sehingga apabila memberikan intervensi untuk perubahan perilaku dapat lebih memperhatikan pemilihan faktor yang mempunyai nilai dan kualitas tinggi tersebut.
2. Temuan proposisi pada penelitian dapat diujikan dengan penelitian kualitatif sehingga dapat diperoleh generalisasinya.

Saran Praktis

1. Pengetahuan sebagai faktor pendorong ternyata tidak cukup kuat dalam mendorong subjek untuk melakukan program penurunan berat badan sehingga dapat dilakukan upaya untuk memodifikasi kekuatan penahan yakni berupa meningkatkan motivasi subjek untuk menurunkan berat badan dan menciptakan lingkungan yang memberikan stimulus pada peningkatan motivasi tersebut. Peningkatan motivasi ini dapat berupa upaya memberikan kesadaran akan tanggung jawab sebagai tenaga kesehatan kepada subjek dan adanya suatu kewajiban menjadi contoh/panutan yang baik dalam masyarakat.
2. Pemberian stimulus untuk meningkatkan motivasi menurunkan berat badan pada subjek dapat berupa dukungan dan penghargaan. Hal ini secara taktis dapat diimplementasikan pada proses

perubahan perilaku, yang dapat diwujudkan dalam upaya promosi kesehatan dengan memperhatikan media yang digunakan (misalnya menggunakan media video berupa dukungan untuk menurunkan berat badan dan apresiasi terhadap usaha yang sudah dilakukan oleh orang-orang yang obesitas).

