

BAB V

PENUTUP

Di bab ini akan dikemukakan mengenai hasil simpulan dari penelitian serta pembahasan yang telah dijabarkan pada bab-bab sebelumnya terkait faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya niat melakukan *healthy diet* pada orang dewasa. Di samping itu, pada bab ini juga akan menyajikan saran-saran dari penulis yang ditujukan kepada bermacam pihak yang mempunyai kepentingan berhubungan dengan topik, sehingga penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat dan bisa dijadikan sebagai acuan penelitian dengan topik serupa di masa mendatang.

5.1 Kesimpulan

Berikut kesimpulan yang dapat dilihat berlandaskan temuan penelitian serta pembahasan yang sudah dikemukakan di bab-bab sebelumnya:

1. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian pertama memperlihatkan bahwa ada pengaruh antara terpaan informasi di media digital terhadap sikap yang dibuktikan dengan nilai *path coefficients* 0.414, *P-values* 0.000 yang nilainya lebih kecil dari nilai signifikan yang telah ditentukan, yakni 0.05, lalu nilai *T-statistics* yang didapatkan yakni 6.674 yang nilainya lebih besar dari nilai *T-table* yang sudah disetujui untuk signifikansi 5%, yakni 1.96. Maka, terpaan informasi memiliki pengaruh sangat signifikan terhadap sikap dan hipotesis pertama diterima. Selain itu, variabel sikap memiliki nilai R Square 0.171, artinya terpaan informasi di media digital berkontribusi dalam menjelaskan dan mempengaruhi variabel sikap. Tidak hanya itu, variabel

terpaan informasi di media digital terhadap sikap memiliki nilai f Square 0.207, artinya terpaan informasi memiliki pengaruh medium terhadap sikap.

2. Hasil penelitian kedua memperlihatkan bahwasanya ada pengaruh antara sikap, norma subjektif, serta kontrol perilaku pada niat melakukan *healthy diet* yang dibuktikan dengan nilai *path coefficients* 0.409, *P-values* sikap 0.000 dengan *T-statistics* 5.732 pada variabel sikap terhadap niat perilaku. Nilai *path coefficients* 0.126, *P-values* norma subjektif 0.014 dengan *T-statistics* 2.452 pada variabel norma subjektif terhadap niat perilaku. Nilai *path coefficients* 0.359, *P-values* kontrol perilaku 0.000 dengan *T-statistics* 5.787 pada variabel kontrol perilaku terhadap niat perilaku. Ketiga nilai *P-values* lebih kecil dari nilai signifikan yang sudah ditentukan, yakni 0.05, kemudian ketiga nilai *T-statistics* yang diperoleh lebih besar dari nilai *T-table* yang sudah disetujui untuk signifikansi 5%, yakni 1.96. Maka, sikap dan kontrol perilaku memiliki pengaruh sangat signifikan terhadap niat melakukan *healthy diet* dan norma subjektif memiliki pengaruh signifikan terhadap niat melakukan *healthy diet*. Maka dari itu, hipotesis kedua diterima. Selain itu, variabel niat melakukan *healthy diet* memiliki nilai R Square 0.497 artinya sikap, norma subjektif, serta kontrol perilaku berkontribusi pada menjabarkan dan mempengaruhi variabel niat melakukan *healthy diet*. Tidak hanya itu, variabel sikap pada niat mempunyai nilai f Square 0.245, artinya sikap memiliki pengaruh medium terhadap niat melakukan *healthy diet*, lalu variabel norma subjektif pada niat mempunyai nilai f Square 0.030, maknanya norma subjektif mempunyai pengaruh kecil pada niat melakukan *healthy diet*, dan variabel kontrol perilaku

pada niat mempunyai nilai f Square 0.191, artinya kontrol perilaku memiliki pengaruh medium terhadap niat melakukan *healthy diet*.

3. Temuan penelitian ketiga memperlihatkan bahwasanya ada hubungan antara terpaan informasi dan niat melakukan *healthy diet* yang dimediasi oleh sikap. Hal ini dibuktikan dengan nilai *path coefficients* 0.169, *P-values* 0.000 yang nilainya lebih kecil dari nilai signifikan yang telah ditentukan, yakni 0.05, kemudian nilai *T-statistics* yang diperoleh yakni 4.063 yang artinya lebih besar dari nilai *T-table* yang telah disepakati untuk signifikansi 5%, yakni 1.96. Maka, sikap berhasil memediasi secara sangat signifikan hubungan antara terpaan informasi di media digital dengan niat melakukan *healthy diet* dan hipotesis ketiga diterima.
4. Temuan pada penelitian ini memperlihatkan bahwasanya ada kesesuaian atau keselarasan antara variabel-variabel yang diuji dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini, yakni *Theory of Planned Behavior* (TPB), bahwasanya niat melaksanakan perilaku diprediksi dari sikap, norma subjektif, serta kontrol perilaku. Terdapat prediktor tambahan yakni terpaan informasi di media digital, hal ini didasarkan dari pernyataan (Ajzen, 2020) sebagai pencetus teori yang memperbolehkan menambah prediktor dalam teorinya dan penambahan prediktor terpaan informasi juga dapat dibuktikan berpengaruh pada penelitian yang dilakukan oleh (Yang & Wu, 2021b) dalam konteks komunikasi kesehatan.

5.2 Saran

Berlandaskan pada temuan penelitian serta inti sari yang sudah dijelaskan, peneliti memiliki beberapa saran yang bisa disampaikan pada pihak-pihak yang memiliki kepentingan berhubungan dengan penelitian ini.

5.2.1 Saran Teoritis

Temuan pada penelitian ini memperlihatkan bahwasanya terdapat pengaruh antara terpaan informasi di media digital terhadap sikap dengan besar kontribusi pengaruhnya adalah 0.171, artinya berkontribusi sebesar 17.1%. Kemudian, terdapat juga pengaruh antara sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku terhadap niat melakukan *healthy diet* dengan besar kontribusi pengaruhnya adalah 0.497, artinya berkontribusi sebesar 49.7%. Dengan demikian, peneliti berikutnya masih dapat menggali lebih jauh prediktor-prediktor dalam membentuk niat perilaku sebagai variabel independen. Peneliti berikutnya dapat menguji prediktor tambahan seperti terpaan informasi untuk dilihat pengaruh langsungnya terhadap niat perilaku tanpa mediasi.

5.2.2 Saran Praktis

Berlandaskan pada temuan penelitian ini, dimaksudkan pihak-pihak terkait seperti tenaga kesehatan dapat memanfaatkan media digital sebagai sarana komunikasi kesehatan yang lebih efektif dengan menyajikan informasi *healthy diet* yang akurat, menarik, dan mudah dipahami agar mampu membentuk sikap positif serta meningkatkan kontrol perilaku individu dalam menerapkan pola makan sehat (*healthy diet*). Untuk pemerintah, temuan penelitian ini bisa dijadikan bahan pertimbangan saat merancang kebijakan dan program promosi atau kampanye kesehatan berbasis digital yang tidak cuma fokus di penyampaian informasi, namun

juga mengamati norma subjektif serta dukungan sosial di masyarakat. Selain itu, bagi orang dewasa khususnya yang mengalami berat badan berlebih atau obesitas, penelitian ini dimaksudkan bisa menjadi dasar untuk lebih selektif saat mengonsumsi informasi kesehatan di media digital serta meningkatkan keyakinan diri dalam menerapkan perilaku *healthy diet* secara berkelanjutan.

5.2.3 Saran Sosial

Secara sosial, temuan penelitian ini dimaksudkan bisa mendorong masyarakat guna lebih sadar akan pentingnya media digital dalam membentuk niat menjalankan *healthy diet*. Masyarakat diharapkan dapat mengedukasi masyarakat bahwa untuk memicu terbentuknya perilaku melakukan *healthy diet* dipengaruhi oleh terpaan informasi, sikap atau penilaian, norma subjektif, dan kontrol perilaku.