

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *health consciousness* terhadap *psychological wellbeing* yang dimediasi oleh sikap olahraga pada orang yang obesitas di Bandung Raya, dapat disimpulkan bahwa sikap olahraga memberikan kontribusi dalam memediasi pengaruh *health consciousness* terhadap *psychological wellbeing*. Artinya, sikap olahraga bisa menjadi jembatan pengaruh *health consciousness* terhadap *psychological wellbeing*.

Dalam penelitian ini terdapat hasil yang menyatakan bahwa ketika seseorang obesitas memiliki tingkat kesadaran yang tinggi terhadap masalah kesehatannya dan memiliki kecenderungan melakukan tindakan untuk mencegah penyakit (*health consciousness*) maka nilai kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) yang dia miliki juga tinggi. Namun ternyata *health consciousness* bukan satu-satunya faktor yang bisa memengaruhi peningkatan *psychological wellbeing* pada orang yang obesitas, sehingga sikap olahraga dimunculkan sebagai faktor lain yang juga bisa memengaruhi peningkatan *psychological wellbeing*. Setelah dilakukan uji regresi pada ketiga variabel menggunakan *causal mediation analysis*, hipotesis penelitian ini terbukti. Hasilnya menyatakan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada seseorang yang obesitas akan semakin meningkat jika dia sadar akan pentingnya kesehatan dan cenderung akan melakukan perilaku yang bisa mencegah penyakit sehingga memunculkan juga sikap yang positif terhadap olahraga. Pembentukan sikap yang positif ini karena sebelumnya orang dengan obesitas tersebut mengetahui bahwa olahraga merupakan salah satu perilaku preventif dalam mengatasi masalah penyakit khususnya obesitas.

#### B. Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi keilmuan yang membahas tentang ketiga variabel ini agar bisa menambahkan data tentang faktor dan pengaruh masing-masing variabel. Terkait dengan

keadaan tubuh yang obesitas atau masih dalam kondisi normal diperlukan kesadaran untuk berupaya melakukan aktivitas yang sehat seperti berolahraga untuk meningkatkan kesehatan secara fisik maupun psikologis. Karena olahraga bukan hanya untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal saja melainkan juga untuk pencegahan penyakit; menjaga kebugaran tubuh; serta meningkatkan kesejahteraan secara psikologis.

### C. Rekomendasi

Penelitian berikutnya perlu melakukan analisis lebih mendalam tentang faktor maupun dampak tiap variabel dalam penelitian ini sehingga bisa memperkaya data tentang penelitian terkait termasuk faktor yang memengaruhi peningkatan *psychological wellbeing* pada orang yang obesitas. Dalam menentukan demografi juga sebaiknya melalui analisis berdasarkan referensi penelitian sebelumnya untuk memastikan bahwa variabel-variabel yang ada juga terkait dengan demografi yang dicantumkan. Penelitian ini juga sepertinya memerlukan penelitian mendalam yang tidak bisa jika hanya dilakukan secara kuantitatif sehingga memungkinkan untuk dilakukan menggunakan metode penelitian lainnya yang lebih kompleks.