

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa setelah penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan perilaku *sedentary* dengan kejadian *syndrom metabolik* pada remaja. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, dan semakin rendah tingkat perilaku *sedentary*, maka semakin kecil kemungkinan remaja mengalami *sindrom metabolik*. Temuan ini menunjukkan pentingnya peran aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan *metabolik* sejak usia muda.

Tetapi jika dilihat berdasarkan uji spearman yang ada *syndrom metabolik* tidak hanya dapat dilihat berdasarkan aktivitas fisik dan *sedentary behavior* nya saja tetapi banyak faktor yang bisa mempengaruhi.

5.2. Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi baik secara teoritis maupun praktis

1. Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan literatur yang mengkaji hubungan antara gaya hidup aktif dan kesehatan *metabolik* pada remaja. Penelitian ini dapat memperkuat teori-teori sebelumnya yang menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan *syndrom metabolik*.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh tenaga pendidik, khususnya guru pendidikan jasmani, sebagai acuan dalam merancang program aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan bagi siswa. Selain itu, pihak sekolah dapat menggunakannya sebagai dasar untuk mendorong kebijakan pengurangan waktu duduk (*sedentary*) di lingkungan sekolah.

5.3. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai asosiasi tingkat aktivitas fisik dan *sedentary behavior* dengan kejadian *syndrom metabolik* pada remaja, peneliti

memiliki beberapa rekomendasi untuk pihak – pihak terkait yaitu sebagai berikut :

1. Bagi siswa disarankan untuk meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas fisik secara rutin dan mengurangi waktu yang dihabiskan untuk kegiatan *sedentary* seperti menonton televisi atau bermain gawai secara berlebihan.
2. Bagi guru di sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam menyusun program pembelajaran yang mendorong siswa untuk aktif bergerak serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif.
3. Bagi orang tua dirumah, pentingnya menerapkan kedisiplinan dengan cara membatasi anak agar tidak menonton tv berlebihan maupun bermain gadget dengan waktu yang lama.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan variabel lain seperti asupan nutrisi, kualitas tidur, atau faktor psikologis, guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif terkait penyebab *sindrom metabolik* pada remaja