

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai aktivitas jasmani dan perilaku sedenter siswa sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat aktivitas jasmani dalam kategori "cukup", namun durasi perilaku sedenter mereka tergolong "tinggi". Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat keterlibatan dalam aktivitas fisik, gaya hidup aktif belum sepenuhnya menjadi kebiasaan utama siswa.

Temuan juga mengungkap bahwa globalisasi dan kemajuan teknologi, termasuk penggunaan game online, menjadi faktor penyebab meningkatnya perilaku sedenter. Anak-anak cenderung lebih memilih aktivitas berbasis layar daripada aktivitas fisik yang nyata. Kondisi ini diperparah dengan terbatasnya program sekolah yang secara aktif mendorong aktivitas jasmani serta kurangnya dukungan lingkungan fisik di wilayah kepulauan untuk beraktivitas fisik secara optimal.

Penelitian ini juga mengisi kesenjangan literatur pada konteks wilayah kepulauan yang selama ini kurang mendapat perhatian, khususnya dalam studi mengenai aktivitas jasmani dan gaya hidup anak. Dengan demikian, penelitian ini menjawab rumusan masalah tentang bagaimana tingkat aktivitas jasmani dan perilaku sedenter siswa SD di Kecamatan Selat Nasik, serta faktor-faktor yang memengaruhinya, termasuk pengaruh gaya hidup digital dan game online.

#### **6.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan antara lain:

- 1). Untuk Sekolah: Disarankan agar sekolah dasar mengintegrasikan program peningkatan aktivitas jasmani secara terstruktur dalam dan di luar jam pelajaran, seperti senam pagi, permainan edukatif aktif, dan pembelajaran luar ruang.
- 2). Untuk Orang Tua: Diharapkan orang tua dapat membatasi waktu penggunaan perangkat digital, khususnya game online, serta membentuk rutinitas harian yang seimbang antara waktu duduk dan aktivitas fisik anak di rumah.

- 3). Untuk Pemerintah Daerah: Pemerintah daerah, khususnya dinas pendidikan dan kesehatan, perlu menyusun kebijakan dan program promotif-preventif yang mendorong budaya hidup aktif sejak dini, terutama di wilayah kepulauan yang memiliki keterbatasan fasilitas fisik.
- 4). Untuk Penelitian Selanjutnya: Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam faktor psikososial, budaya, dan lingkungan yang memengaruhi perilaku sedenter anak. Selain itu, pendekatan kualitatif dan intervensi eksperimental dapat digunakan untuk mengembangkan model yang lebih efektif dalam meningkatkan aktivitas jasmani anak.