

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pemaparan hasil analisis temuan dan pembahasan data pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan hasil perolehan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) *sedentary behaviour* memiliki hubungan yang signifikan dengan *cognitive function* pada anak usia 4 tahun. Adapun dalam hal durasi keberlangsungan durasi dari *sedentary behaviour* pada anak harus dibatasi, berdasarkan 3 pedoman yang sudah ada, *sedentary behaviour* sebaiknya dilakukan tidak lebih dari 2 jam dalam sehari.
- 2) Durasi tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan *cognitive function* pada anak usia dini. Walaupun adanya keterkaitan hubungan durasi tidur dengan *cognitive function*, namun nilai kualitas tidur juga sedikit besar memberikan dampak terhadap *cognitive function*.

Membatasi waktu rekreasi layar menjadi kurang dari dua jam sehari, memiliki waktu tidur yang cukup dan membiasakan berpartisipasi dalam aktivitas fisik dianggap akan memberikan kontribusi yang bagus kepada kognisi.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Adapun implikasi dan rekomendasi yang diperoleh pada penelitian sebagai berikut

5.2.1 Implikasi

Hasil dari penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan *sedentary behaviour* dan durasi tidur dengan *cognitive function* pada anak usia dini. Sehingga melakukan pembatasan terhadap keberlangsungan *sedentary behaviour* dan tidur secara durasi patut diawasi dan menjadi perhatian orang tua kepada anaknya, terutama pada anak usia dini. Anak pada zaman modern seperti saat ini, sering terlibat kedalam perilaku tak aktif (*sedentary behaviour*) dan kebutuhan akan istirahat (tidur) sangat tinggi.

Hasil dari penelitian ini juga sebagai bahan evaluasi dalam pembuatan pedoman *sedentary behaviour* dan durasi tidur yang sedang dilakukan di Indonesia sesuai dengan kebutuhan karakteristik masyarakat Indonesia untuk kelompok anak-anak khususnya anak usia dini.

5.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan pemaparan kesimpulan diatas, Adapun rekomendasi yang diajukan kepada penelitian selanjutnya sebagai berikut.

- 1) Untuk Orang tua dan Masyarakat, hasil ini menunjukkan adanya hubungan *sedentary behaviour* dan *dursai tidur* dengan *cognitive function* pada anak usia dini. Sehingga peneliti merekomendasikan kepada orang tua dan masyarakat yang memiliki anak dalam kelompok usia dini, batasi perilaku *sedentary behaviour* tidak lebih dari 2 jam sehari dan tetap penuh kebutuhan istirahat (tidur) anak berdasarkan pedoman yang sudah diterbitkan oleh para ahli dan Lembaga Kesehatan dunia WHO.
- 2) Untuk penelitian selanjutnya, pada penelitian ini menemukan berbagai macam keterbatasan. Keterbatasan yang ditemukan adalah banyaknya data yang tidak valid dan tidak reliabel. Sebaiknya sampel yang diteliti dalam jangkauan pengawasan peneliti setiap harinya, agar *accelerometer* yang digunakan dalam posisi yang benar. Hal tersebut dilakuakn agar tidak menimbulkan kerancuan dalam perekaman data penelitian. keterbatasan selanjutnya adalah pada penelitian ini tidak melacak bagaimana perilaku yang berubah dari waktu ke waktu, karena penelitian ini bersifat *observasional*. Sehingga penelitian selanjutnya perlu dianalisis untuk mengetahui siklus perilaku yang dilakukan dari waktu ke waktu. Kemudian peneliti merekomendasikan untuk lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih banyak dan lebih *variatif* karakteristik lingkungannya. Mungkin apabila penelitian selanjutnya mengangkat permasalahan pengaruh maupun perbandingan *sedentary behaviour* dan durasi tidur yang klasifikasinya berbeda-beda (*variatif*), agar dapat diketahui durasi yang optimal untuk anak usia dini pada perkembangan fungsi kognitifnya.

Dengan adanya rekomendasi yang diajukan penelitian ini kepada penelitian selanjutnya, diharapkan dapat memperkecil kemungkinan ditemukan kembali keterbatasan yang ada pada penelitian ini.