

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan bahwa pola perilaku *sedentary behaviour* siswa pada era pandemi *Covid-19* tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dikarenakan hampir tiap jenjang yaitu dari SD, SMP, SMA pola perilaku *sedentary behaviour* nya sama-sama tinggi pada era pandemi *Covid-19*.

5.2. Implikasi

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi oleh banyak pihak khususnya yang akan memberikan pendidikan kepada orangtua dalam membatasi perilaku menetap supaya dapat mengurangi resiko timbulnya berbagai macam penyakit.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu referensi dalam mengukur perilaku menetap pada siswa SD, SMP, SMA secara objektif.
- 3) Penelitian ini juga diharapkan untuk menjadi salah satu alasan untuk adanya dukungan dari orangtua, sehingga dapat mengetahui lebih banyak tentang rekomendasi waktu perilaku menetap pada siswa SD, SMP, SMA .

5.3. Rekomendasi

- 1) Pada penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat mengambil ukuran sampel yang lebih banyak, dan juga sampel perempuan.
- 2) Menggunakan variasi variabel yang lebih banyak atau bisa di gabungkan .
- 3) Waktu untuk membatasi perilaku kurang gerak tidak lebih dari 2 jam perhari.

Demikian kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian yang berjudul *Sedentary Behaviour Siswa Pada Era Pandemi Covid-19*, yang dapat dipaparkan oleh peneliti. Semoga peneliti ini bisa bermanfaat bagi masyarakat khususnya untuk para orangtua dan kalangan pelajar.