BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunaka metode *systematic literature review*, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Perilaku sedenter *(Sedentary Behaviors)* adalah aktivitas seseorang yang ditandai dengan pengeluaran energi yang sangat rendah ≤ 1.5 ekuivalen metabolik (MET). Adapun contoh aktivitas perilaku sedenter diantaranya adalah menonton televisi, bermain *handphone* dan *game*, keadaan berbaring, duduk sambil makan, dan bekerja statis dalam jangka waktu > 2 jam per hari yang dapat menyebabkan penyakit berbahaya yaitu obesitas.

Adapun yang menjadi faktor penyebab perilaku sedenter pada remaja diantaranya adalah kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), menonton televisi, bermain *handphone* dan komputer, penyakit obesitas, aktivitas pekerjaan yang statis, pola makan yang buruk, dan gaya hidup kurang gerak. Tentunya dari berbagai faktor tersebut membuat individu mengalami perilaku sedenter karena telah dimanjakan oleh zaman yang serba *modern* dengan adanya kemajuan teknologi yang memberikan kemudahan seperti makan siap saji, jasa pengantar makanan dan minuman.

Berdasarkan hasil kajian, adanya pengaruh perilaku sedenter terhadap obesitas pada remaja dapat terjadi karena penggunaan IPTEK yang berlebihan ditambah pola makan dan gaya hidup yang buruk serta tidak dibarengi aktivitas fisik yang baik sehingga terjadi peningkatan *Body Mass Index* (BMI) yang menyebabkan kejadian obesitas pada remaja.

5.2 Implikasi

Implikasi merupakan konsekuensi logis dari suatu fenomena. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dipaparkan implikasinya, apabila perilaku sedenter dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari, maka yang akan terjadi adalah seseorang akan terhidar dari berbagai penyakit yang sangat berbahaya yang bisa menyebabkan kematian. Pada dasarnya, manusia harus memiliki kesadaran yang lebih terhadap tubuh sendiri, karena dengan menjaga dan memelihara tubuh dalam

kegiatan yang positif seperti berolahraga, menerapkan pola makan yang teratur dan menerapkan gaya hidup yang baik akan meningkatkan daya tahan tubuh serta menjadikannya sehat dan bugar. Adapun istilah *"Mens Sana in Corpore Sano"* yang artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

5.3 Rekomendasi

Studi ini berkontribusi pada penelitian mengenai perilaku sedenter dan obesitas. Terlepas dari kesempatan yang diberikan, perilaku sedenter untuk dibahas lebih lanjut, penelitian ini membuat sedikit progress dalam memahami perilaku sedenter dan obesitas pada remaja. Penelitian ini berfokus pada konseptualisasi definisi perilaku sedenter, faktor penyebab, dan pengaruh perilaku sedenter terhadap obesitas pada remaja. Temuan dalam penelitian ini menghasilkan beberapa kesempatan untuk penelitian selanjutnya. Ini membuka kesempatan untuk lebih mendalami perilaku sedenter dan obesitas pada obyek yang berbeda.