

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Diuraikan pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat mengambil simpulan bahwa dalam penelitian ini:

- 1) Terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik siswa SMK Islamic Centre Cirebon, dengan arah berlawanan maksudnya ketika penggunaan *smartphone* relatif tinggi aktivitas fisiknya relatif rendah.
- 2) Terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan perilaku menetap siswa SMK Islamic Centre Cirebon, maksudnya ketika penggunaan *smartphone* relatif tinggi perilaku menetapnya juga cenderung tinggi..
- 3) Terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan Kebugaran kardiorespirasi siswa SMK Islamic Centre Cirebon, dengan arah berlawanan maksudnya ketika penggunaan *smartphone* relatif tinggi kebugaran kardiorespirasinya rendah.
- 4) Dari ketiga hubungan diatas dapat disimpulkan bahwa individu pengguna *smartphone* intensitas tinggi yang menjadikan perilaku menetap intensitas tinggi pula telah mengorbankan aktivitas fisik dan menunjukkan kebugaran kardiorespirasi yang lebih rendah. Perilaku menetap yang tinggi memiliki konsekuensi kesehatan yang negatif, dapat mengganggu aktivitas fisik, dan dapat berkontribusi negatif pada kebugaran kardiorespirasi. Tetapi ada peluang untuk *smartphone* memainkan peran yang mendukung dalam meningkatkan aktivitas fisik bila digabungkan dengan strategi yang lebih tradisional seperti konseling tatap muka, sehingga penggunaan *smartphone* dapat lebih bijak dalam memanfaatkan waktu luangnya sehingga penggunaanya dapat beriringan dengan aktivitas fisik dan dapat meningkatkan kebugaran.

#### 5.2 Implikasi

Implikasi secara teoritis menjelaskan hasil dari temuan menunjukkan bahwasanya penggunaan *smartphone* hingga membuat seseorang berperilaku menetap dapat mengganggu aktivitas fisik dan kebugaran kardiorespirasi. Hal ini harus menjadi perhatian lebih dikarenakan penggunaan *smartphone* sendiri sudah

dalam taraf mengkhawatirkan dimana setiap orang mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali tidak dapat terlepas dari penggunaan *smartphone*.

Implikasi secara paktis, dari hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik, perilaku menetap dan kebugaran kardiorespirasi siswa SMK Islamic Centre. Dengan demikian melalui penelitian ini kita dapat mengetahui bebrapa keuntungan dan kerugian dari penggunaan *smartphone* itu sendiri, sehingga kita dapat mengetahui batasan-batasan dalam penggunaannya, selain itu kita juga dapat memilih untuk bagaimana penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas penulis memberikan rekomendasi kepada beberapa pihak terkait untuk sebagai berikut:

- 1) Bagi siswa, penggunaan *smartphone* dapat menjadi suatu hal yang positif atau negatif tergantung bagaimana cara menggunakannya, oleh karena itu diharapkan sebagi siswa lebih bijak dalam penggunaan *smartphone* sehingga lebih banyak hal positif yang didapat terutama untuk kesehatan.
- 2) Bagi sekolah, penulis memberikan informasi keadaan yang terjadi untuk selanjutnya mengadakan pendampingan kepada para siswa agar dampak negatif dari penggunaan *Smartphone* terhadap kebugaran kardiorespirasi dapat berkurang, sekolah bisa menerapkan peraturan mengenai pembatasan penggunaan *Smartphone* serta menciptakan sarana dan program yang menarik untuk siswa melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3) Bagi orangtua, penulis merekomendasikan untuk mengawasi anak dalam penggunaan *Smartphone* dengan membatasi waktu penggunaannya.
- 4) Peneliti Selanjutnya, diharapkan lebih luas lagi dalam cakupan partisipan pengguna *smartphone*, sehingga manfaat penelitian bukan hanya dirasakan oleh tingkat SMK saja tetapi dapat mencakup tingkat diatas maupun dibawahnya juga bahkan sampai masyarakat umum. Selain itu juga diharapkan penelitian ini selanjutnya dilakukan dalam situasi normal agar hasil yang didapat lebih maksimal.