

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dijelaskan secara detail pada pembahasan sebelumnya, berikut adalah kesimpulan dari penelitian ini; (1 bahwa profil aktivitas *sedentary* kelas atas di sd negeri didapati hasil aktivitas *sedentary* yang tinggi; (2 bahwa profil aktivitas *sedentary* kelas bawah di sd negeri didapati hasil aktivitas *sedentary* yang tinggi; (3 bahwa profil aktivitas *sedentary* kelas atas di sd swasta didapati hasil aktivitas *sedentary* yang tinggi; (4 bahwa profil aktivitas *sedentary* kelas atas di sd swasta didapati hasil aktivitas *sedentary* yang tinggi; (5 bahwa perilaku *sedentary* siswa SD Negeri dan SD Swasta kelas atas dan kelas bawah di Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung termasuk kategori “sama tinggi”. Kategori ini diartikan bahwa perilaku tersebut buruk, sehingga akan berdampak kepada kesehatan anak, salah satunya anak mengalami obesitas.

5.2 Implikasi

Dari penelitian ini telah diperoleh hasil mengenai profil aktivitas *sedentary* siswa kelas atas dan kelas bawah di SD Negeri dan SD Swasta. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa perilaku *sedentary* siswa SD Negeri dan SD Swasta di Kecamatan Cibeunying Kidul berada dalam kategori “tinggi” karena anak banyak beraktifitas di dalam rumah, di tambah lagi dengan anak zaman sekarang di fasilitasi oleh orang tuanya sehingga anak lebih rentan melakukan perilaku *sedentary*.

1. Bagi orang tua disarankan lebih mengontrol aktivitas di dalam rumah agar tidak melakukan aktivitas *sedentary* yang berlebihan dan untuk ditingkatkan bimbingan orang tua agar tidak banyak melakukan aktivitas *sedentary*
2. Bagi sekolah disarankan memberikan wawasan kepada siswa terkait aktivitas *sedentary* yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan. Salah satunya kesehatan obesitas

3. Bagi guru PJOK, disarankan lebih mempromosikan atau memotivasi dan guru harus lebih variatif mengajar agar anak suka gaya mengajarnya
4. anak agar bergaya hidup sehat, rajin untuk berolahraga dirumah dibandingkan dengan melakukan aktivitas *sedentary* yang berlebihan dan melakukan aktivitas *sedentary* harus dikurangi agar untuk meningkatkan aktivitas jasmani.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan dan kemukakan, terdapat beberapa hal yang ingin penulis sampaikan sebagai masukan dan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada guru untuk lebih banyak memberikan tugas yang mengarah agar anak menyibukan diri untuk beraktifitas di rumah yang melibatkan orangtuanya.
2. Orang tua harus memberi waktu maksimal kepada anak pada saat anak menggunakan gadgetnya.
3. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang profil aktivitas *sedentary* siswa kelas atas dan kelas bawah di SD Negeri dan SD Swasta.
4. Diharapkan orang tua lebih kreatif lagi, sehingga anak tidak banyak berperilaku *sedentary*. Setiap harinya orang tua harus menyiapkan tugas untuk anak agar anak tidak banyak diam. Contohnya seperti beres-beres rumah bersama anak, membantu orang tua dalam pekerjaan rumah. Sebisa mungkin anak harus diikut sertakan, agar mencegah anak berperilaku *sedentary*.