

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedenter dengan indeks massa tubuh dengan arah korelasi bernilai positif namun hubungan korelasi antar variabelnya sangat lemah. Sementara hasil *screen time* dan indeks massa tubuh terdapat hubungan yang signifikan dengan arah korelasi bernilai positif, dan kekuatan korelasi cukup mempengaruhi variabel indeks massa tubuh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan indeks massa tubuh banyak dipengaruhi oleh durasi *screen time* yang tinggi.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka implikasi yang ditemukan yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedenter dengan indeks massa tubuh sedangkan terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan indeks massa tubuh. Peningkatan durasi *screen time* banyak mempengaruhi indeks massa tubuh. Pencegahan tingginya penggunaan durasi *screen time* siswa adalah dengan pengurangan durasi penggunaan media elektronik. Maka, implikasi dari penelitian ini adalah:

1. Bagi orang tua disarankan bisa lebih memperhatikan pola asupan makanan gizi anak serta senantiasa mengawasi anak dirumah saat melakukan aktivitas *screen time*. Sebaiknya memberikan batasan kepada anak agar tidak melakukan aktivitas *screen time* yang berlebihan.
2. Bagi sekolah disarankan memberikan wawasan kepada siswa terkait aktivitas *screen time* yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan, salah satunya kesehatan mata.
3. Bagi guru PJOK, disarankan lebih mempromosikan gaya hidup sehat dan memotivasi siswa untuk berolahraga di rumah dibandingkan dengan melakukan aktivitas sedenter dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas *screen time* yang berlebihan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengemukakan rekomendasi:

1. Penggunaan instrumen pengukuran *screen time* diadaptasi dari kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) yang sesuai dengan variabel *screen time* yaitu pertanyaan yang berkaitan dengan penggunaan durasi *screen time*. Kedepannya peneliti lainnya bisa menggunakan indikator kuesioner *QuesT (Questionnaire for Screen Time of Adolescent)* untuk mengukur *screen time* lebih akurat.
2. Sampel yang digunakan hanya satu sekolah saja yang berada di daerah Kota Bandung, untuk penelitian selanjutnya memperbanyak dan memperluas sampel yang digunakan. Bisa diambil dari beberapa sekolah dalam satu daerah yang sama atau berbeda.
3. Pembaharuan dan penambahan variabel selain perilaku sedenter dan *screen time* pada penelitian selanjutnya seperti pengaruh pendapatan orang tua, lingkungan dan lain-lain, akan lebih baik agar hasil perhitungan dan kajian penelitian lebih beragam dan lebih luas.
4. Aktivitas *screen time* yang dilakukan siswa dalam kusioner diatas didasarkan pada penggunaan *screen time* siswa yang dilakukan hanya dengan aktivitas duduk-duduk saja tanpa melakukan aktivitas lainnya. Aktivitas *screen time* juga hanya dilakukan berdasarkan indikator kusioner.
5. Faktor demografi bisa menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku sedenter dan tingkat *screen time*. Maka dari itu, kajian lebih lanjut dan penambahan variabel ini bisa dilakukan oleh peneliti selanjutnya.
6. Faktor pendidikan orang tua bisa menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *screen time* siswa diperkotaan. Maka, diperlukan kajian yang lebih lanjut terkait variabel tersebut bagi penelitian selanjutnya.
7. Kesadaran akan bahayanya *screen time* lebih tinggi diperkotaan apabila ditinjau dari kesadaran orang tua akan bahayanya *screen time* yang berlebihan. Maka dari itu, variabel kesadaran orang tua akan bahayanya *screen time* yang berlebihan dapat menjadi variabel yang dikaji lebih lanjut oleh penelitian selanjutnya