

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Sesuai hasil penelitian serta pembahasan yang sudah disampaikan, bisa diambil beberapa kesimpulan meliputi :

1. Sebagian besar remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto memiliki perilaku *sedentary lifestyle* pada kategori tinggi >6 jam/hari sebesar (71.6%), dengan aktivitas berbasis layar (penggunaan handphone dan komputer) sebagai bentuk perilaku sedentary yang paling dominan.
2. Berat badan responden menunjukkan variasi yang cukup tinggi, dimana kategori kegemukan (*overweight*) menjadi proporsi yang paling dominan yaitu sebesar (33.3%), diikuti oleh kategori kurus (32.1%), normal (25.9%), dan obesitas (8.6%). Temuan ini mengindikasikan adanya fenomena beban ganda malnutrisi (*double burden of malnutrition*) pada populasi remaja di lokasi penelitian.
3. Berdasarkan hasil uji statistik chi-square (exact fisher test) diperoleh nilai *p-value* 0,010 ($p < 0,05$) yang berarti H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan berat badan pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto. Semakin tinggi tingkat perilaku sedentary yang dilakukan remaja, semakin tinggi pula risiko remaja tersebut mengalami masalah berat badan, khususnya kategori kegemukan (*overweight*).

5.2 Saran

1. Bagi responden

Diharapkan remaja dapat lebih bijak dalam mengelola waktu luang dan membatasi durasi penggunaan gadget atau perangkat digital secara berlebihan (terutama untuk hiburan). Remaja disarankan untuk mulai membiasakan diri melakukan jeda aktivitas (misalnya, stand-up break) setiap satu jam saat duduk, serta meningkatkan frekuensi aktivitas fisik dan olahraga guna menjaga keseimbangan pengeluaran energi harian.

2. Bagi sekolah

Pihak sekolah diharap dapat memfasilitasi lingkungan sekolah yang mendukung gaya hidup aktif, misalnya dengan mengadakan program ekstrakurikuler olahraga yang bervariasi, penerapan kebijakan pembatasan penggunaan ponsel di luar keperluan belajar di kelas, serta penyelenggaraan edukasi kesehatan secara berkala mengenai pentingnya manajemen berat badan dan pencegahan dampak buruk *sedentary lifestyle*.

3. Bagi orang tua

Orang tua diharapkan mampu dan membatasi durasi penggunaan perangkat digital rumah serta mendorong anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik bersama anggota keluarga. Selain itu, orang tua perlu mengontrol pola makan harian dengan membatasi konsumsi makanan cepat saji (junk food) dan memperhatikan asupan nutrisi harian anak agar kebutuhan energi remaja terjaga dengan kualitas gizi yang baik.

4. Bagi tenaga kesehatan

Pihak puskesmas atau tenaga kesehatan setempat diharapkan dapat mengoptimalkan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), seperti melakukan skrining kesehatan rutin bagi remaja sekolah. Skrining ini tidak hanya berfokus pada penyakit menular tetapi juga deteksi dini masalah gizi dan perilaku sedentary. Selain itu, tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi kesehatan (health education) melalui metode yang relevan dengan remaja, seperti kampanye digital atau edukasi kelompok di sekolah mengenai manajemen berat badan yang sehat dan bahaya gaya hidup pasif.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menyusun desain penelitian dengan mempertimbangkan jumlah sampel dan distribusi data pada setiap kategori variabel agar memenuhi asumsi uji statistik yang dipilih. Pada penelitian ini, asumsi uji *Chi-Square* tidak terpenuhi karena masih terdapat sel dengan *expected count* yang lebih dari ketentuan, sehingga analisis menggunakan Fisher's Exact Test. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan ukuran sampel yang lebih besar atau melakukan pengelompokan kategori yang lebih seimbang sehingga asumsi uji *Chi-Square* dapat dipenuhi dan hasil analisis memiliki kekuatan statistik yang lebih baik.