

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Setelah dilakukan penelitian di SD Islam Ngadirejo Kab. Temanggung dapat disimpulkan bahwa:

1. Responden berusia 9-12 tahun yang mana sebagian besar responden berusia 11 tahun (37.4%) dan berjenis kelamin perempuan (56.4%).
2. *Sedentary behavior* yang terjadi pada anak usia 9-12 tahun dikategorikan menjadi *sedentary* tinggi (43.6%), *sedentary* sedang (45.5%) dan *sedentary* rendah (10.9%).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui jika hasil menunjukkan sebagian besar anak mempunyai *sedentary behavior* sedang yaitu melakukan aktivitas *sedentary* selama 2,33 jam/hari.

1. Bagi anak untuk lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengurangi *sedentary behavior* dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang digemari.
2. Bagi orang tua agar lebih memperhartikan lama waktu *sedentary* anak dengan mengajak anak bermain di luar ruangan atau berolahraga bersama. Selain itu pembatasan *screen time* juga dapat dilakukan untuk mengurangi *sedentary behavior*. Cara ini paling efektif digunakan karena sebagian besar

anak menggunakan waktu *sedentary*nya untuk *screen time* atau aktivitas berbasis layar.

3. Bagi ilmu keperawatan mampu dalam memberikan perannya dalam memberikan edukasi mengenai *sedentary behavior* dan faktor-faktor yang mempengaruhi *sedentary behavior* pada anak.
4. Bagi peneliti selanjutnya, dalam pengukuran tingkat *sedentary* pada anak sebaiknya dilakukan dengan cara mengukur 7 hari kedepan agar anak dapat lebih maksimal dalam pengisian dan sedikit risiko terjadinya kesalahan dalam pengisian.