

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa SMA Negeri 01 Tuntang, terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol orang tua dengan perilaku sedenter. Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,001$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = -0,233$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan bersifat negatif dengan kekuatan lemah, yang berarti semakin tinggi kontrol orang tua, maka kecenderungan perilaku sedenter pada remaja cenderung lebih rendah. Namun, kekuatan hubungan yang lemah menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi perilaku sedenter selain kontrol orang tua.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara kontrol orang tua dengan perilaku sedenter pada remaja di SMA Negeri 01 Tuntang, terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada berbagai pihak:

1. Bagi Sekolah (Khususnya SMA Negeri 01 Tuntang)

Pihak sekolah disarankan untuk tidak hanya fokus pada penyediaan fasilitas olahraga, tetapi juga menginisiasi program edukasi parenting yang kolaboratif. Program ini dapat berupa seminar atau *workshop* yang melibatkan orang tua siswa, dengan topik tentang membangun kontrol orang tua yang efektif dan suportif yaitu pengasuhan yang menyeimbangkan aturan yang jelas dengan pemberian otonomi dan dukungan emosional. Tujuannya adalah mengubah paradigma pengasuhan dari sekadar pengawasan ketat menjadi pendampingan yang memfasilitasi gaya hidup aktif. Selain itu, sekolah dapat meningkatkan variasi dan daya tarik kegiatan ekstrakurikuler fisik dan membuat kebijakan "istirahat aktif" untuk memutus durasi duduk yang lama.

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat Komunitas dan Promotor Kesehatan)

Tenaga kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan asesmen pola asuh dalam penyuluhan kesehatan remaja. Intervensi tidak hanya menyasar remaja tentang bahaya perilaku sedenter, tetapi juga memberikan konseling kepada orang tua tentang strategi komunikasi positif dan cara menetapkan batasan penggunaan *gadget* tanpa bersifat menghakimi atau menekan. Materi edukasi harus menekankan bahwa kontrol yang berlebihan dan restriktif justru dapat menjadi bumerang bagi kesehatan fisik remaja.

3. Bagi Orang Tua/Wali Siswa

Orang tua disarankan untuk merefleksikan dan mengevaluasi gaya pengasuhan yang diterapkan. Alih-alih hanya menerapkan aturan ketat, orang tua perlu membangun komunikasi terbuka mengenai pentingnya aktivitas fisik, menjadi model perilaku aktif, serta melibatkan remaja dalam kegiatan fisik keluarga seperti jalan santai atau olahraga ringan akhir pekan. Pengawasan terhadap *screen time* sebaiknya disertai dengan penawaran alternatif aktivitas yang menarik, sehingga remaja tidak merasa hanya dibatasi, tetapi juga didukung untuk memiliki pilihan yang lebih sehat.

4. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat lebih proaktif dalam mengkomunikasikan kebutuhan kebebasan dan keinginannya untuk beraktivitas kepada orang tua. Dengan menyadari bahwa pola asuh yang terlalu mengekang dapat berdampak pada kebiasaan pasif, remaja dapat mengajukan usulan kegiatan fisik yang aman dan terukur. Selain itu, remaja perlu meningkatkan regulasi diri dalam mengelola waktu antara belajar, penggunaan *gadget*, dan aktivitas fisik, serta memanfaatkan fasilitas sekolah atau lingkungan sekitar untuk tetap bergerak.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian mendatang, disarankan agar:

- a. Mendalami kualitas kontrol orang tua dengan menggunakan instrumen yang membedakan gaya pengasuhan (*authoritative, authoritarian, permissive*) secara spesifik, bukan hanya tingkat kontrol secara umum.
- b. Menambahkan variabel perantara/modering, seperti dukungan otonomi (*autonomy support*) dari orang tua atau motivasi intrinsik remaja, untuk menjelaskan mekanisme hubungan antara kontrol orang tua dan perilaku sedenter lebih dalam.
- c. Menggunakan desain penelitian longitudinal atau kualitatif untuk mengamati dinamika hubungan dan memahami makna pengalaman remaja terhadap pengawasan orang tua.
- d. Memperluas cakupan sampel ke berbagai latar sekolah dan budaya untuk menguji generalisasi temuan unik tentang hubungan positif ini.