

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari 68 responden diperoleh mayoritas responden memiliki durasi penggunaan *gadget* tinggi, sedangkan aktivitas fisiknya rendah. Terdapat hubungan yang kuat, berlawanan arah, dan signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik pada remaja awal, dimana semakin tinggi durasi penggunaan *gadget* maka aktivitas fisik semakin rendah.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini diharapkan responden lebih mengurangi durasi penggunaan *gadget* dan dapat meningkatkan aktivitas fisik, agar penggunaan mengurangi resiko gangguan kesehatan yang diakibatkan penggunaan *gadget* yang berlebihan dan aktivitas fisik yang rendah.

7.2.2 Institusi Pendidikan

Diharapkan dari penelitian ini dapat menambah referensi pustakan dan wawasan yang berhubungan dengan durasi penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik pada remaja.

7.2.3 Bagi Orang Tua

Diharapkan agar orang tua lebih meningkatkan pengawasan terhadap penggunaan *gadget* pada anak agar durasi penggunaan *gadget* tidak berlebihan batas wajar yang direkomendasikan dan durasi penggunaan *gadget* yang berlebihan tidak berdampak negatif pada kesehatan remaja.

7.2.4 Bagi Guru

Diharapkan bagi pihak sekolah khususnya guru agar dapat mengajak orang tua bekerja sama untuk mengontrol penggunaan gadget dengan cara memberikan pengetahuan dan informasi kepada siswa-siswi dan orang tua mengenai penggunaan gadget yang dapat mengganggu kualitas tidur pada remaja sehingga siswa-siswi dan orang tua dapat mengerti bagaimana penggunaan gadget yang baik tanpa menggagu kualitas tidur remaja.

7.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan lagi penelitian yang akan diteliti dan lebih memfokuskan mengenai pemanfaatan *gadget* untuk meningkatkan aktivitas fisik dan memperluas lagi pada faktor-faktor yang mempengaruhi durasi atau lamanya penggunaan *gadget* pada remaja.