

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis literatur dengan pendekatan *Literature Review* melalui *database* yaitu *Google Scholar* dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Karakteristik responden dari 10 artikel yang dianalisis yaitu mayoritas anak laki-laki daripada anak perempuan, yang duduk di kelas 4,5,dan 6 sekolah dasar, berusia 10-12 tahun. Anak laki-laki-laki lebih rentan mengalami berat badan lebih dan obesitas karena pada anak laki-laki memiliki asupan gizi lebih sehingga kecenderungan memiliki pola makan yang berlebih akibatnya lemak di dalam tubuh dapat meningkat.
2. Dalam 10 artikel yang dianalisis, *screen time* yang mencakup nonton tv, bermain gadget untuk bermain game online, atau sosial media pada anak usia sekolah adalah ≥ 2 jam per hari. Aktivitas *screen time* lebih banyak terjadi pada anak laki-laki daripada anak perempuan karena kecenderungan bermain game elektronik lebih yaitu dengan durasi *screen time* ≥ 3 jam per hari. Tingginya *screen time* pada anak sekolah dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik anak hal ini tidak sesuai dengan fase perkembangan fisik-motorik anak yang seharusnya anak usia sekolah banyak melakukan aktifitas. Selain itu ditambah terdapat kebiasaan sambil mengemil dan minum minuman kemasan saat *screen time* maka sangat berkontribusi pada kejadian obesitas

3. Angka kejadian obesitas pada anak sekolah meningkat setiap tahunnya, didapatkan hasil $\geq 20\%$ anak mengalami obesitas. Kejadian obesitas banyak terjadi pada anak laki-laki berusia 10-12 tahun, dimana pada usia tersebut merupakan awal masa pubertas yang memiliki leptin yang lebih banyak di dalam tubuh. Tingginya angka kejadian obesitas pada anak disebabkan salah satu faktor nya yaitu aktifitas fisik kurang yang dipengaruhi oleh kegiatan *screen time* dimana maka terjadinya ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi yaitu energi yang keluar lebih sedikit sehingga massa otot menurun dan lemak lebih banyak di dalam tubuh
4. Durasi *screen time* ≥ 2 jam per hari pada anak usia sekolah dapat menyebabkan penurunan aktifitas fisik sehingga berisiko anak mengalami obesitas. Berdasarkan kajian literatur dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *screen time* dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah, anak laki-laki berisiko lebih tinggi mengalami obesitas karena kecenderungan memiliki aktivitas *screen time* yang lebih tinggi daripada anak perempuan.

B. Saran

1. Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi data dasar untuk mengembangkan teori-teori dan referensi mengenai keperawatan anak khususnya mengenai hubungan *screen time* dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah, dampak *screen time* bagi kesehatan lain selain obesitas juga teori toleransi *screen time* untuk anak usia sekolah.

2. Praktis

a. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi perawat pelaksana dalam memberikan penyuluhan tentang pengawasan *screen time* pada anak usia sekolah sebagai salah satu bentuk upaya untuk mencegah terjadinya obesitas pada anak usia sekolah, serta mampu bekerja sama dengan orang tua serta keluarga dalam mengawasi kegiatan *screen time* pada anak usia sekolah di rumah.

b. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi serta memberikan edukasi bagi orang tua dalam meningkatkan pendampingan dan pengawasan *screen time*, berbagai aktifitas anak serta mengontrol pola makan anak sehari-hari di rumah sebagai upaya untuk mencegah terjadinya obesitas pada anak usia sekolah.

c. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi serta memberikan panduan bagi kepala sekolah atau guru dalam meningkatkan pengawasan *screen time*. Selain itu agar pihak sekolah dapat menambahkan kegiatan aktivitas fisik seperti ekstrakurikuler pada anak saat berada di sekolah sebagai upaya dalam mencegah terjadinya obesitas pada anak usia sekolah.

d. Rekomendasi Bagi Peneliti Selanjutnya

Terkait adanya keterbatasan dalam penelitian ini, diharapkan dapat menjadi saran bagi peneliti selanjutnya untuk bisa melanjutkan penelitian ini dengan metode yang berbeda dan memberikan rekomendasi bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut mengenai pentingnya pengawasan keluarga tentang *screen*

time pada anak usia sekolah sebagai bentuk pencegahan dini obesitas pada anak usia sekolah.