

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan frekuensi lama *screentime* didapatkan data distribusi tertinggi yaitu responden dengan tingkat *screentime* buruk sebanyak 82 orang (88,18%).
2. Karakteristik responden berdasarkan frekuensi lama *screentime* didapatkan bahwa tidak ada siswa SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah yang memiliki tingkat *screentime* baik yaitu 0%.
3. Karakteristik responden berdasarkan status berat badan didapatkan data responden dengan status obesitas sebanyak 19 orang (20,4%).
4. Terdapat hubungan yang bermakna (signifikan) antara *screentime* dengan status obesitas pada usia remaja 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022. Dibuktikan dengan nilai  $(p=0,045) < 0,05$ .

## **B. Saran**

### 1. Bagi peneliti

Perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut terkait dengan variabel lain seperti jenis kelamin, motivasi belajar, serta dapat memperluas jumlah populasi dan sampel

### 2. Bagi instansi

Diharapkan bagi tenaga pendidik SMAN 3 Palangka Raya agar dapat memberikan sosialisasi kepada muridnya akan bahaya screentime dan obesitas dan dapat mengaplikasikan materi yang akan diberikan dengan lebih interaktif. Agar peserta didik dapat termotivasi untuk mengurangi screentime dan meningkatkan pola hidup sehat.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas sehingga dapat memberikan dampak terhadap pola hidup sehat masyarakat. Dan diharapkan penelitian selanjutnya dapat menganalisis menggunakan sampel yang lebih banyak.