



BAB VII
PENUTUP

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sampel pada penelitian ditemukan mayoritas dengan rata-rata durasi *screen time* tinggi.
2. Pada hasil penelitian ini, tidak ditemukan hubungan durasi *screen time* dengan kejadian gizi lebih pada anak usia 16-18 tahun di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya.

7.2 Keterbatasan penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Keterbatasan penelitian ini dapat menjadi pembelajaran untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan di sekolah *elite* yang dimana seluruh siswa memiliki gadget sehingga hampir semua durasi *screen time* yang didapatkan pada responden tinggi.
2. Variabel penelitian yang sedikit dapat menunjang hasil akhir penelitian.
3. Jumlah responden yang sedikit dapat menunjang hasil akhir penelitian
4. Waktu penelitian yang singkat membuat hasil penelitian kurang signifikan, dimana untuk terjadi gizi lebih memerlukan waktu yang lama.



7.3 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran untuk siswa/i SMA Muhammadiyah 7 Surabaya

Diharapkan mampu membatasi durasi *screen time* setiap harinya serta dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik untuk mencegah maupun menangani masalah gizi lebih.

2. Saran untuk peneliti selanjutnya

- Diharapkan dapat dilakukan penelitian sejenis dengan pengambilan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi penelitian yang lebih lama sehingga hasil menjadi signifikan, dipercaya dan dapat dipertanggungjawabkan.
- Diharapkan mampu menambahkan variabel terkait faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh pada status gizi.
- Diharapkan memilih responden dengan kegiatan normal (pada penelitian ini terdapat responden kelas 3 SMA yang memiliki banyak ujian dan try out sehingga menambah durasi *screen time*).
- Diharapkan mampu memberi pewaktu/*timer* terhadap kegiatan *screen time* sehingga perhitungan waktu *screen time* lebih akurat.

Universitas Muhammadiyah Surabaya

