



BAB IV
PENUTUP



BAB IV

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari telaah jurnal ini dapat disimpulkan bahwa *screen time* memiliki dampak terhadap obesitas. Peningkatan *screen time* yang termasuk ke dalam *sedentary lifestyle* biasanya akan diikuti oleh penurunan aktivitas fisik dan penimbunan cadangan energi sehingga mengakibatkan overweight atau bahkan obesitas. Gadget akan membawa banyak manfaat apabila digunakan dengan semestinya dan sesuai porsi.

Pada remaja dengan kebiasaan makan saat *screen time* didapatkan angka obesitas yang lebih tinggi dibandingkan remaja tanpa kebiasaan makan saat *screen time*. Kegiatan ini apabila dilakukan secara terus menerus akan menyebabkan ketidakseimbangan energi dan meningkatkan risiko obesitas. Faktor-faktor lain yang juga berpengaruh dalam kejadian obesitas yaitu faktor durasi tidur, pengaruh media informasi di sosial media maupun televisi, jenis kelamin, konsumsi makanan cepat saji, serta peran orang tua. Permasalahan mengenai *screen time* terlihat sederhana, namun dapat menyebabkan masalah serius di kemudian hari.

4.2 Kritik dan Saran

Di era serba digital ini edukasi mengenai lamanya *screen time* serta bahayanya harus merata terlebih untuk orang tua dan para remaja. Salah satunya adalah dengan kontrol diri sendiri dalam membatasi *screen time* serta membuat kebiasaan hidup sehat

seperti berolahraga dengan rutin untuk mencegah terjadinya obesitas atau berat badan berlebih.

