BAB VI
SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Durasi Penggunaan *Gadget* pada anak sekolah dasar di Kecamatan Mengwi terdapat 57,8% dengan kategori ideal dan 42,2% dengan kategori berlebihan. Didapatkan rata-rata penggunaan *gadget* yaitu 4 jam 25 menit/hari.

2. Aktivitas Fisik pada anak sekolah dasar di Kecamatan Mengwi terdapat 53,0% tergolong tinggi dan 47,0% tergolong dalam kategori rendah, dikarenakan siswa hanya aktif berolahraga saat jam pelajaran olahraga saja yaitu 1 minggu sekali. Didapatkan skor aktivitas fisik tertinggi yaitu 111 dan terendah yaitu 44 dengan hasil median yang didapat yaitu 68,7.

3. Status Gizi pada anak sekolah dasar di Kecamatan Mengwi terdapat 4,8% dengan status gizi kurang, sebanyak 61,4% dengan status gizi baik/normal, sebanyak 33,7% sampel memiliki status gizi lebih dan obesitas. Dari hasil penelitian didapatkan nilai z-score tertinggi yaitu 5,36 dan terendah yaitu -2,44 dengan nilai rata-rata z-score sampel yaitu 0,44.

4. Tidak ada hubungan durasi penggunaan gadget dengan aktivitas fisik pada anak sekolah dasar di Kecamatan Mengwi (P = 0,805).

5. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada anak sekolah dasar di Kecamatan Mengwi (P = 0,000).

B. Saran

1. Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Mengwi agar mengurangi penggunaan *gadget* pada saat pembelajaran disekolah, karena durasi penggunaan *gadget*

masih tergolong berlebihan yaitu dengan cara meningkatkan aktivitas fisik disekolah sehingga durasi penggunaan *gadget* yang berlebihan bisa berkurang.

2. Aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Mengwi perlu ditingkatkan lagi dikarenakan masih ada siswa yang memiliki aktivitas fisik tergolong rendah dengan cara siswa dapat meningkatkan aktivitas fisik saat waktu luang atau pada saat jam istirahat.

3. Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Mengwi agar meningkatkan aktivitas fisik dan mengatur konsumsi sehingga menurunkan status gizi lebih (*overweight*) dan obesitas.