

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berikut adalah kesimpulan yang didapatkan berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, yaitu sebagai berikut:

- a. Rentang usia responden yang mengikuti penelitian ini adalah 15-17 tahun dan mayoritas responden berusia 16 tahun (48%)
- b. Mayoritas responden duduk di kelas 10 (51%) dan berjenis kelamin perempuan (66,7%)
- c. Kebanyakan responden memiliki kecenderungan *Internet Addiction Disorder* (77,8%), tingkat aktivitas fisik yang rendah (40,8%), durasi tidur yang cukup (52,5%), dan status gizi yang normal (61,2%)
- d. Ada hubungan antara *Internet Addiction Disorder* dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa/i SMAN 6 Kota Bekasi ( $p\text{-value} = 0,018$ )
- e. Ada hubungan antara *Internet Addiction Disorder* dengan durasi tidur pada siswa/i SMAN 6 Kota Bekasi ( $p\text{-value} = 0,003$ )
- f. Ada hubungan antara *Internet Addiction Disorder* dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa/i SMAN 6 Kota Bekasi ( $p\text{-value} = 0,046$ )

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi responden**

Remaja diharapkan dapat mengontrol penggunaan internet yang pada dasarnya merupakan perilaku aktif dan dapat menyebabkan ketergantungan atau kecanduan. Dengan penggunaan internet yang sesuai, remaja dapat memiliki kemungkinan pola hidup yang lebih baik dibandingkan dengan pengguna internet yang bermasalah. Maka dari itu, remaja diharapkan dapat mengontrol intensitas penggunaan internet, memiliki kebiasaan beraktivitas fisik yang cukup, memperbaiki pola tidur yang bermasalah, dan mengontrol status gizi yang ideal sehingga dapat memelihara kesehatan secara berkelanjutan.

### **V.2.2 Bagi Institusi**

Dari informasi dan gambaran mengenai *Internet Addiction Disorder* (IAD) dan keterkaitannya terhadap kesehatan pada remaja, seperti tingkat aktivitas fisik, kecukupan durasi tidur, dan status gizi pada siswa di SMAN 6 Kota Bekasi dari penelitian ini, diharapkan sekolah dapat memberikan penyuluhan atau intervensi mengenai masalah tersebut. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memperbanyak kegiatan aktivitas fisik, memberikan edukasi mengenai pentingnya beraktivitas fisik, dan cara untuk menerapkannya. Serta, terkhusus untuk bagian Unit Kesehatan Sekolah (UKS) diharapkan dapat mengaktifkan fasilitasnya terhadap pengukuran antropometri siswa-siswi sehingga status gizi dapat terpantau.

### **V.2.3 Bagi Penelitian Lain**

Pengembangan dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti-peneliti selanjutnya. Selain itu, diharapkan penelitian berikutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti perilaku makan, depresi, dan kecemasan. Dengan demikian, variabel yang dapat dipengaruhi oleh *Internet Addiction Disorder* (IAD) terhadap pola hidup sehat remaja dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.