

## **BAB V**

### **Penutup**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan yang telah ditulis, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Intensitas *screen time* pada anak usia 4–6 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar anak berada pada kategori *screen time* tidak baik, dengan proporsi anak yang memiliki durasi paparan layar melebihi batas rekomendasi 97,6%.
- b. Sebagian anak pada penelitian ini terindikasi memiliki gejala ADHD, dimana persentase anak yang terindikasi ADHD ialah 23,2%.
- c. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan kejadian ADHD pada anak usia 4–6 tahun, yang menunjukkan bahwa durasi paparan layar tidak berhubungan secara bermakna dengan kejadian ADHD pada kelompok usia tersebut.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Bagi Orang Tua**

- a. Orang tua diharapkan tetap membatasi durasi *screen time* anak sesuai rekomendasi usia, yakni tidak lebih dari 1 jam per hari untuk anak usia prasekolah, serta selalu mendampingi dan memperhatikan konten yang diakses anak saat menggunakan *screen media*.

- b. Orang tua diharapkan dapat menyediakan aktivitas alternatif yang bersifat interaktif, seperti permainan fisik, membaca buku bersama, atau kegiatan kreatif, sehingga anak tidak bergantung pada *screen media*, menerapkan aturan yang konsisten dalam penggunaan *screen media* (tidak menggunakan gadget saat makan, dll), dan dapat memberikan contoh yang baik untuk anak karena anak cenderung meniru perilaku orang tua
- c. Orang tua diharapkan tetap memantau tumbuh kembang anak secara menyeluruh dan memperhatikan perilaku inatensi, hiperaktivitas, dan impulsivitas agar dapat segera dilakukan penanganan apabila terdeteksi secara dini

### 5.2.2 Saran Bagi Sekolah

- a. Pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan orang tua dalam memberikan edukasi mengenai durasi *screen time* yang sehat serta dampaknya bagi perkembangan anak usia dini.
- b. Sekolah dapat menyediakan lebih banyak aktivitas pembelajaran berbasis interaksi langsung dan stimulasi motorik untuk mengurangi ketergantungan anak terhadap *screen media*.
- c. Guru atau tenaga pendidik disarankan untuk melakukan pemantauan perkembangan perilaku anak secara berkala dan memberikan umpan balik kepada orang tua bila ditemukan tanda-tanda inatensi atau hiperaktivitas.

### 5.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti kohort atau studi kasus-kontrol, agar dapat melihat hubungan antara *screen time* dan ADHD dengan perspektif yang berbeda.
- b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian ADHD, seperti pola asuh, kualitas pendampingan orang tua saat *screen time*, jenis konten media, stimulasi perkembangan, serta faktor psikososial dan genetik.
- c. Perlu juga diteliti kualitas interaksi anak selama *screen time*, bukan hanya durasinya, untuk memahami apakah pendampingan aktif orang tua dapat memodifikasi dampak paparan layar terhadap perkembangan perilaku anak.