

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

V.1.1. Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas

Obesitas merupakan keadaan dimana terkumpulnya lemak tubuh secara berlebihan yang dapat mengakibatkan resiko penyakit lebih lanjut jika dibiarkan. Obesitas pada anak dapat disebabkan akibat kurangnya durasi tidur pada anak, durasi tidur pendek pada anak dapat disebabkan oleh banyaknya waktu yang dihabiskan dalam pekerjaan rumah, kegiatan ekstrakurikuler, aktivitas setelah sekolah, kegiatan sosial, dan kurangnya pengawasan orang tua mengenai aturan waktu tidur anak dan juga gaya hidup orang tua yang di contoh anak dalam terjaga saat malam hari. Anak juga dapat mengalami keadaan tidak bisa tidur yang berujung anak akan bermain atau menjadi terjaga saat malam dan berujung memiliki durasi tidur yang pendek karena pada hari berikutnya tetap harus bangun pada jam yang sama. Dengan durasi tidur anak yang pendek anak akan merasa mengantuk dan kelelahan saat di sekolah dan menyebabkan penurunan konsentrasi saat belajar dan kurangnya aktifitas fisik yang anak lakukan di sekolah. Anak akan mudah lapar sehingga asupan makan tetap bertambah namun *energy* yang di keluarkan untuk bergerak sangat sedikit, ditambah gaya hidup modern membuat anak menjadi enggan untuk bergerak karena semua sudah serba instan dan hal ini menjadikan faktor resiko yang berhubungan erat dengan kejadian obesitas pada anak.

V.1.2. Perilaku *Sedentary* dengan Kejadian Obesitas pada Anak

Obesitas pada anak juga dapat disebabkan oleh perubahan gaya hidup dari gaya hidup tradisional menjadi gaya hidup modern dimana perkembangan teknologi membuat anak akan menghabiskan waktunya untuk bermain game, menggunakan Hp, menonton televisi dan tiduran atau duduk – duduk santai dalam waktu yang lama. Hal tersebut

Nessa Ishmah Munyati, 2020

HUBUNGAN DURASI TIDUR DAN PERILAKU SEDENTARY DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH: Studi Literatur

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

diketahui dengan perilaku *sedentary* atau perilaku kurang gerak dengan durasi waktu > 2 jam atau dalam waktu yang lama. Maraknya permainan online atau video game menyebabkan permainan dengan aktifitas fisik seperti bermain bola, lompat tali menjadi kurang menarik bagi anak, sehingga anak lebih menyukai bermain game pada Hp atau laptop dan menyebabkan anak malas menggerakkan tubuhnya. Ditemukan bahwa perilaku *sedentary* berhubungan erat dengan kejadian obesitas pada anak akibat tidak seimbangnya pemasukan energi dan pengeluaran energi yang terjadi sehingga menyebabkan peningkatan risiko terjadinya obesitas pada anak.

V.2. Saran

V.2.1. Penelitian Bidang Keperawatan

Penulis berharap agar penelitian selanjutnya dapat membahas studi *literature* mengenai topik durasi tidur dan perilaku *sedentary* dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah secara lebih mendetail dan dapat menjadikan Studi *literature* ini sebagai gambaran singkat. Penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar lebih berhati-hati dalam memilih *keyword* yang sesuai untuk pencarian jurnal agar mendapatkan jurnal yang sesuai dan berkesinambungan dengan judul pembahasan *Literature Review*

V.2.2. Pendidikan Keperawatan

Peneliti berharap agar informasi yang di paparkan dalam studi *literature* dalam bidang komunitas ini dapat tersampaikan dan dapat di pahami mengenai hubungan durasi tidur dan perilaku *sedentary* dengan kejadian obesitas pada anak, agar bisa dijadikan acuan dalam mempraktekkan asuhan keperawatan pada keluarga dengan anak obesitas.