

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil serta pembahasan, penulis mendapatkan simpulan yang diperoleh pada penelitian mengenai Hubungan Intensitas Bermain *Gadget* dengan Status Gizi di MTS Islamiyah YPI Batang Kuis tahun 2022 sebagai berikut:

1. Hasil yang didapat pada penelitian ini memperlihatkan, responden dengan intensitas bermain *gadget* yang cukup sebanyak 35 responden (44,9%), responden dengan intensitas bermain *gadget* yang lebih sebanyak 43 responden (55,1%).
2. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa, responden dengan status gizi kategori kurus sebanyak 11 responden (14,1%), kategori normal sebanyak 39 responden (50,0%), kategori gemuk sebanyak 17 responden (21,8%), dan kategori obesitas sebanyak 11 responden (14,1%).
3. Hasil membuktikan Ada Hubungan Intensitas Bermain *Gadget* dengan Status Gizi di MTS Islamiyah YPI Batang Kuis yang diperoleh dari nilai *P Value* = 0,005.

## 5.2.Saran

### 1. Bagi siswa

Diharapkan siswa/siswi MTS Islamiyah YPI Batang Kuis dapat membatasi waktu saat bermain *gadget* sesuai dengan rekomendasi waktu yang pastinya baik untuk kesehatan, dengan mengurangi waktu dalam bermain *gadget* diharapkan waktunya dapat digantikan dengan melakukan kegiatan atau aktifitas yang lebih aktif yaitu melakukan olahraga seperti berlari, bermain sepak bola atau seperti sunnah nabi memanah, berkuda dan berenang. Dengan melakukan aktifitas fisik tersebut diharapkan dapat mempertahankan atau tercapainya status gizi normal.

### 2. Bagi sekolah

Diharapkan sekolah dapat mengadakan penyuluhan tentang pentingnya membatasi intensitas waktu dalam bermain *gadget* dan penyuluhan mengenai pentingnya melakukan aktifitas fisik yang aktif, serta dampak yang dapat ditimbulkan akibat terlalu lama bermain *gadget*.

### 3. Bagi peneliti

Untuk peneliti berikutnya menjadi referensi, terlebih yang ingin mengetahui lebih jauh tentang Hubungan Intensitas Bermain *Gadget* dengan Status Gizi, maka baiknya memodifikasi variabel-variabel independen dan dependen dengan menambahkan variabel-variabelnya. Sehingga akan lebih bervariasi dalam penelitiannya.