

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada balita usia 24–59 bulan di wilayah kerja Puskesmas Wates, Kabupaten Kulon Progo, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar balita pada kelompok gizi lebih memiliki paparan *screen time* berlebih di wilayah kerja Puskesmas Wates tergolong tinggi, dimana sebagian besar balita memiliki durasi *screen time* lebih dari satu jam per hari, melebihi rekomendasi WHO dan AAP untuk anak usia dua hingga lima tahun.
2. Sebagian besar balita pada kelompok kontrol gizi normal juga memiliki paparan *screen time* berlebih yang melebihi rekomendasi WHO dan AAP, namun proporsinya lebih rendah dibandingkan kelompok kasus.
3. Karakteristik responden pada kedua kelompok menunjukkan bahwa sebagian besar balita berada pada kelompok usia 48–59 bulan. Berdasarkan jenis kelamin, balita perempuan lebih banyak pada kelompok kasus sedangkan laki-laki lebih banyak pada kelompok kontrol. Sebagian besar orang tua berpendidikan menengah, seluruh ayah berstatus bekerja, dan mayoritas ibu tidak bekerja. Balita dengan aktivitas fisik kurang seluruhnya ditemukan pada kelompok kasus, sedangkan seluruh balita pada kelompok kontrol memiliki aktivitas fisik cukup.

4. *Screen time* berlebih terbukti meningkatkan risiko kejadian gizi lebih pada balita usia 24–59 bulan di wilayah kerja Puskesmas Wates, Kulon Progo, dimana balita dengan *screen time* berlebih berisiko mengalami gizi lebih 6,02 kali lebih besar dibandingkan balita dengan *screen time* normal.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut saran yang dapat diberikan:

1. Bagi Ibu/Orang Tua Balita

Orang tua disarankan untuk membatasi durasi penggunaan gadget dan televisi pada balita sesuai rekomendasi WHO, yaitu tidak lebih dari 1 jam per hari untuk anak usia 2–5 tahun. Sebagai pengganti, orang tua dapat mendorong aktivitas bermain aktif di luar ruangan, membaca buku bersama, dan berinteraksi langsung dengan anak untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal.

2. Bagi Kader Posyandu

Kader posyandu diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan kepada orang tua balita di wilayah kerja Puskesmas Wates. Edukasi dapat dilakukan secara rutin saat kegiatan posyandu mengenai dampak *screen time* berlebih terhadap risiko gizi lebih pada balita.

3. Bagi Bidan dan Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan komunitas, disarankan untuk mengintegrasikan skrining *screen time* sebagai bagian dari pemantauan

tumbuh kembang balita di posyandu. Konseling mengenai pembatasan *screen time* dan penguatan aktivitas fisik perlu diberikan secara berkala, terutama kepada orang tua yang memiliki balita dengan risiko gizi lebih.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain prospektif atau kohort agar dapat menilai hubungan kausalitas yang lebih kuat antara *screen time* dan gizi lebih. Selain itu, perlu ditambahkan variabel pola makan, asupan energi, dan durasi tidur sebagai faktor perancu yang belum dikontrol dalam penelitian ini. Penelitian dengan cakupan wilayah yang lebih luas dan sampel yang lebih besar juga direkomendasikan agar penelitian dapat diterapkan secara lebih luas.