

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

1. Status gizi siswa kelas 1-6 di Sekolah Dasar Islam Al-Abrar Jakarta Pusat adalah kurus sebanyak 3 (2,9%) anak, normal sebanyak 44 (42,7%) anak, gemuk sebanyak 18 (17,5%) anak, obesitas sebanyak 38 (36,9%) anak.
2. Angka kejadian gangguan tidur siswa kelas 1-6 di Sekolah Dasar Islam Al-Abrar Jakarta Pusat sebesar 57,3%. Gangguan transisi sebesar 40,7%, gangguan pernapasan sebesar 35,6%, gangguan somnolen berlebihan sebesar 22%, gangguan memulai dan mempertahankan tidur sebesar 16,9%, gangguan hiperhidrosis saat tidur sebesar 11,9%, dan gangguan kesadaran sebesar 8,5%.
3. Angka kejadian gangguan tidur siswa obesitas kelas 1-6 di Sekolah Dasar Islam Al-Abrar Jakarta Pusat sebesar 71%. Gangguan pernapasan saat tidur sebesar 44,4%, gangguan transisi tidur-bangun sebesar 40,7%, gangguan kesadaran sebesar 14,8%, gangguan somnolen berlebihan sebesar 11,1%, gangguan memulai dan mempertahankan tidur sebesar 7,4%, dan gangguan hiperhidrosis saat tidur sebesar 3,7%.
4. Penelitian ini menemukan hubungan yang bermakna antara kejadian obesitas dengan gangguan tidur pada siswa kelas 1-6 di Sekolah Dasar Islam Al-Abrar Jakarta Pusat, dengan nilai  $p < 0,05$  dan *prevalence ratio* (PR) sebesar 1,45.

#### **6.2 Saran**

Berikut beberapa saran yang diberikan oleh penulis:

##### **6.2.1. Bagi Para Subjek**

1. Disarankan agar para subjek yang memiliki berat badan berlebih dan obesitas melakukan modifikasi *lifestyle* dengan mengatur pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik untuk menurunkan berat badan menuju IMT ideal.
2. Disarankan agar para orang tua subjek yang mengamati anak SD mereka sering mengantuk pada siang hari atau mengalami penurunan prestasi sekolah, untuk berkonsultasi pada dokter anak untuk melakukan

identifikasi kebutuhan, kebiasaan sehari-hari, dan pemenuhan tidur anak-anak mereka.

### **6.2.2. Bagi Penelitian Selanjutnya**

1. Disarankan agar penelitian selanjutnya mendata aktivitas sehari-hari para subjek dan mengidentifikasi apakah ada *lifestyle* subjek yang menyebabkan gangguan tidur, seperti kebiasaan mengonsumsi kafein, kebiasaan melihat layar elektronik sesaat sebelum tidur, kebiasaan berolahraga pada malam hari, dan faktor-faktor lain yang menyebabkan sulitnya tidur pada malam hari. Hal ini ditujukan untuk menghindari faktor-faktor perancu penelitian.
2. Disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan subjek penelitian yang lebih banyak dan menggunakan desain kohort.