

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Didapat responden sebanyak 70 responden, responden yang dikategorikan sebagai underweight sebanyak 4 orang (5,7%), normal sebanyak 41 orang (58,6%), overweight sebanyak 20 orang (28,6%), obes 1 sebanyak 3 orang (4,3%), obes 2 sebanyak 2 orang (2,9%).
2. Responden dengan Rata-rata tidur pada hari biasa (senin-jumat) kurang 7 jam sebanyak 64 orang (91,4%), lebih 7 jam sebanyak 6 orang (8,6%). Rata-rata tidur pada hari libur kurang 7 jam sebanyak 34 orang (48,6%) dan lebih 7 jam sebanyak 36 orang (51,4%).
3. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,445 ($p > \alpha$) maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara lama tidur weekdays dengan obesitas. Pada waktu weekdays, dari 34 responden dengan Lama tidur kurang 7 jam, terdapat 11 orang yang mengalami obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,568 ($p > \alpha$) maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara lama tidur weekdays dengan obesitas.

Saran

- a. Bagi mahasiswa
 - a. Sebagai mahasiswa harus tidur cukup agar tetap sehat dan menjaga kondisi dengan baik
- b. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor lain yang dapat menimbulkan obesitas sehingga dapat menemukan penanganan yang lebih baik dan diharapkan bisa memperbaiki dan lebih menyempurnakan penelitian ini sehingga hasilnya akan lebih baik.
 - b. Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut tentang waktu tidur >7 jam.