

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan di SMA Marsudiri Bekasi pada April 2015, didapatkan responden sebanyak 301 orang terdiri atas 138 laki-laki dan 163 perempuan. Kemudian didapatkan data sebagai berikut:

1. Responden yang masuk dalam kriteria berat badan *underweight* sebanyak 7 orang (2,3%), kriteria berat badan normal sebanyak 180 orang (59,8%), kriteria berat badan resiko berat badan berlebih 63 orang (23,9%), dan yang masuk dalam kriteria obesitas sebanyak 51 orang (16,9%).
2. Responden yang didapat sebanyak 301 anak. Dimana responden yang mempunyai lama waktu tidur kurang dari 8 jam sebanyak 196 anak (65,1%) dan responden yang mempunyai lama waktu tidur lebih dari 8 jam 105 anak (34,9%)
3. Responden yang mempunyai waktu tidur kurang dari 8 jam dan mengalami obesitas sebanyak 38 orang dan yang tidak mengalami obesitas sebanyak 158 orang. Responden yang mempunyai waktu tidur lebih dari 8 jam dan mengalami obesitas sebanyak 13 orang dan yang tidak mengalami obesitas 92 orang.
4. Secara epidemiologi responden yang memiliki waktu tidur kurang dari 8 jam mempunyai resiko kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan responden yang memiliki waktu tidur yang cukup. Secara statistic tidak didapatkannya hubungan bermakna antara lama waktu tidur dengan obesitas (PR : 1,57; *p-value* : 0,122).

6.2 Saran

1. Bagi siswa
Sebagai siswa baiknya memiliki lama waktu tidur yang cukup
2. Bagi Sekolah
Memberi pengetahuan kepada murid-murid tentang tidur yang cukup serta manfaatnya.
3. Bagi Orang tua
 - a. Menghimbau anak untuk tidak tidur terlalu malam sehingga mendapatkan waktu tidur yang cukup
 - b. Memberikan contoh kepada anak dengan tidak tidur terlalu malam
4. Bagi peneliti selanjutnya
Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut guna menyempurnakan penelitian ini dengan meneliti faktor resiko lainnya yang berhubungan dengan obesitas.