

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Kurang tidur meningkatkan risiko obesitas

#### **5.2 Saran**

1. Tidur cukup diperlukan untuk mengurangi risiko obesitas dan mencapai kesehatan yang optimal.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan subjek penelitian yang lebih banyak agar didapatkan hasil yang lebih signifikan.
3. Perlu dilakukan penelitian dengan faktor risiko lain seperti, faktor genetik, faktor lingkungan, asupan makanan, jenis makanan, dan aktivitas fisik yang juga dapat berpengaruh terhadap peningkatan risiko obesitas.