

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

- BMI orang yang tidur < 7 jam lebih besar daripada BMI orang yang tidur 7-9 jam
- Durasi tidur yang kurang dapat meningkatkan risiko obesitas

5.2. Saran

- Dilakukan penelitian dengan metode yang sama dengan jumlah sampel yang lebih banyak
- Dilakukan penelitian dengan metode yang sama dengan sampel orang dengan *overweight* dan orang dengan obesitas