

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari jumlah subjek penelitian sebanyak 111 orang, dapat disimpulkan bahwa :

1. BMI dari orang yang tidur < 7 jam lebih besar dari orang yang tidur 7-9 jam.
2. Durasi tidur yang kurang (< 7 jam) meningkatkan risiko obesitas sebesar 2.3 kali dibandingkan durasi tidur yang cukup (7-9 jam).

#### **5.2 Saran**

1. Tidur yang cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan yang optimal dan menurunkan risiko obesitas.
2. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh durasi tidur terhadap risiko obesitas dengan menggunakan sampel yang lebih besar atau dengan menggunakan cara pengambilan sampel *cohort* dan menggunakan variasi umur yang berbeda.