

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Risiko terjadinya OSA dipengaruhi BMI. Pada BMI 25-33 kg/m² mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena OSA.
2. Risiko terjadinya OSA dipengaruhi Lingkar Leher. Didapatkan pada kelompok lingkar leher 37-42 cm mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena OSA.

5.2 Saran

1. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya digunakan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih akurat.
2. Disarankan kepada masyarakat yang memiliki BMI > 25 kg/m² dan Lingkar leher > 37 cm untuk lebih tanggap terhadap risiko OSA.
3. BMI > 25 kg/m² dan lingkar leher > 37 cm merupakan salah satu tanda dari obesitas, obesitas juga merupakan salah satu faktor risiko OSA maka dari itu untuk menghindari terjadinya OSA harus mengatur pola hidup sehat dengan asupan gizi yang seimbang dan berolahraga secara teratur.