

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 152 responden tentang “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Risiko Obesitas Pada Remaja Di SMPN 16 Tangerang Selatan” dapat diambil kesimpulan yaitu:

- a. Responden penelitian ini adalah remaja di SMPN 16 Tangerang Selatan yang rata-rata berusia 13 tahun dan jenis kelamin responden dalam penelitian ini adalah mayoritas perempuan.
- b. Gambaran kualitas tidur yang dimiliki responden remaja di SMPN 16 Tangerang Selatan didominasi oleh kualitas tidur yang buruk .
- c. Gambaran risiko obesitas pada responden remaja di SMPN 16 Tangerang Selatan didominasi oleh IMT dalam kategori normal.
- d. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan risiko obesitas pada remaja di SMPN 16 Tangerang Selatan.

V.2 Saran

- a. Bagi Remaja
Remaja yang memiliki risiko obesitas disarankan untuk menyeimbangkan tidur dengan aktivitas, kegiatan, dan makanan yang dikonsumsi dalam rangka untuk mencegah terjadinya obesitas.
- b. Bagi Keluarga / Orang Tua
Orang tua atau keluarga diharapkan dapat berkontribusi dengan bersikap tegas terhadap kebiasaan tidur remaja dalam upaya pencegahan obesitas yang disebabkan oleh kualitas tidur yang dimiliki remaja.
- c. Bagi Institusi Pendidikan
Sekolah dapat melakukan pendekatan kepada remaja untuk mengetahui bagaimana pola kebiasaan tidurnya saat di rumah dan sekolah dapat juga memberikan penyuluhan terkait dengan obesitas dan kualitas tidur.
- d. Bagi Tenaga Kesehatan / Pelayanan Kesehatan

Tenaga kesehatan perlu melakukan penyuluhan kesehatan dan upaya preventif mengenai obesitas dan kualitas tidur. Selain itu, dapat juga membuat pedoman tidur atau kualitas tidur yang baik dalam rangka pencegahan obesitas.

e. Bagi Pemerintah

Peneliti menyarankan agar pemerintah membenahi program pencegahan obesitas yang telah dibuat, selain itu pemerintah diharapkan program kebijakan ini lebih tegas lagi agar remaja dapat menerapkan gaya hidup yang sehat.

f. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti menyarankan agar mendalami terkait dengan variabel kualitas tidur yang berhubungan dengan kejadian risiko obesitas, seperti pengaruh tidur saat siang dan malam serta kegiatan sebelum tidur yang mempengaruhi proses tidur.