

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- a. Sebanyak 15 dari 55 subjek penelitian memiliki lemak visceral yang tinggi. Secara terperinci berturut-turut didapatkan dari subjek tersebut: 1 (6,7%) subjek memiliki tingkat risiko OSA tinggi, 5 (33,3%) memiliki tingkat risiko OSA sedang, dan 9 (60%) memiliki tingkat risiko OSA rendah. Sebanyak 40 subjek mempunyai lemak visceral normal dengan rincian 4 (10%) subjek dengan risiko OSA sedang dan 36 (90%) subjek dengan risiko OSA rendah.
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara lemak visceral dengan tingkat risiko OSA.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Subjek

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan bagi mahasiswa agar menjaga pola makan dan berat badan ideal untuk terhindar dari risiko mengalami gangguan tidur OSA. Hal ini perlu diperhatikan karena kejadian OSA dapat menyebabkan terganggunya aktivitas pembelajaran.

V.2.2 Saran Bagi Masyarakat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan bagi masyarakat agar menjaga pola makan dan berat badan ideal untuk terhindar dari risiko menderita gangguan tidur OSA.

V.2.3 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk dapat meneliti pengaruh intervensi olahraga dan diet terhadap lemak viseral dan risiko OSA.