

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Pola tidur pada remaja di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang sebagian besar pada kategori pola tidur baik sebanyak 90 responden (54,9%) dan sedangkan pola tidur kurang baik sebanyak 74 responden (45,1%).
2. Kejadian obesitas pada remaja di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang yang diakibatkan dari adanya pola tidur kurang baik sebanyak 59 responden (79,72%) sedangkan remaja yang tidak mengalami kejadian obesitas disebabkan oleh pola tidur yang baik sebanyak 86 responden (95,5%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian obesitas pada remaja di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang dilihat dari nilai p-value yang didapatkan yaitu  $p=0,000 < \alpha=0,05$ .

#### **B. Saran**

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan memiliki pola tidur yang baik dan teratur untuk mengurangi resiko kejadian obesitas, serta dengan adanya pola tidur yang baik juga akan berakibat positif bagi kelancaran aktivitas pada siang hari yang cenderung tidak merasakan kantuk yang begitu berat jika tidur malam telah terpenuhi.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan lebih memperhatikan dan memberikan aturan mengenai pola tidur remaja selama di rumah, karena dengan bimbingan dan pantauan dari orang tua anak dapat menciptakan pola tidur yang baik dan teratur setiap harinya.

### 3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat meneliti penelitian sejenis dengan lebih mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi obesitas pada remaja