

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh pada remaja SMA Adabiah Kota Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik remaja SMA Adabiah Kota Padang lebih banyak pada kelas X, berusia 16 tahun, dan berjenis kelamin perempuan.
2. Lebih dari separuh remaja SMA Adabiah Kota Padang memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Lebih dari separuh remaja SMA Adabiah Kota Padang kelas X dan XI memiliki status gizi baik.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh pada remaja SMA Adabiah Kota Padang.

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti lebih lanjut mengenai hubungan kualitas tidur dengan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhinya pada remaja.
2. Kepada remaja agar menjaga kualitas tidurnya agar didapatkan indeks massa tubuh yang ideal.