

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Hasil kesimpulan *literature review* tentang hubungan durasi tidur dengan obesitas pada anak:

1. Gambaran Obesitas pada Anak

Obesitas pada anak dapat disimpulkan bahwa obesitas lebih banyak dialami pada anak usia 12-15 tahun, dengan persentase anak laki-laki lebih banyak mengalami obesitas dibandingkan anak perempuan.

2. Gambaran Durasi Tidur pada Anak

Durasi tidur pada anak digambarkan dengan rata-rata anak usia 3-6 tahun memiliki durasi tidur yang pendek ( $\leq 10$  jam/hari) dari yang seharusnya 10-13 jam, pada anak usia 6-12 tahun memiliki durasi tidur kurang dari 8,5 jsm/hari dari yang seharusnya 10-11 jam/hari yang dianjurkan oleh *National Sleep Foundation* tahun 2015.

3. Hubungan Durasi Tidur dengan Obesitas pada Anak

Hasil *literature review* tentang hubungan antara durasi tidur dengan obesitas pada anak dapat disimpulkan bahwa durasi tidur pendek pada anak dapat meningkatkan resiko terjadinya obesitas pada anak. Hasil *literature review* ini juga didapatkan bahwa ada

hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada anak. Karena Durasi tidur yang kurang menyebabkan penurunan hormone leptin yang memiliki fungsi mengendalikan cadangan lemak dan mempengaruhi nafsu makan dan meningkatnya hormone ghrelin yang dapat menyebabkan peningkatan rasa lapar dan nafsu makan sehingga terjadi obesitas.

## B. SARAN

### 1. Untuk Orang Tua dan Anak

Diharapkan dengan adanya *literature review* ini bisa dijadikan sumber informasi bagi orang tua untuk menginformasikan agar dapat mengatur jadwal tidur anak, agar anak dapat tidur cukup untuk mengurangi resiko kejadian obesitas.

### 2. Untuk Perawat

Diharapkan dengan adanya *literature review* ini bisa dijadikan sumber informasi bagi perawat untuk menginformasikan agar anak dapat tidur cukup untuk mengurangi resiko kejadian obesitas.

### 3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda dan database yang lebih banyak sehingga hasil yang diperoleh lebih akurat dan informasi menjadi lebih lengkap