

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Risiko Perilaku Kebiasaan Merokok dan Insomnia terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Negara Laos diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Frekuensi perilaku kebiasaan merokok pada remaja di Negara Laos sebesar 3488 responden (92.2%).
2. Frekuensi insomnia pada remaja di negara Laos sebesar 3434 responden (98.5%).
3. Tidak ada hubungannya antara perilaku kebiasaan merokok terhadap kejadian obesitas pada remaja di negara Laos ($p=1.000$).
4. Tidak ada hubungannya antara insomnia terhadap kejadian obesitas pada remaja di negara Laos ($p=0.557$)

B. Saran

1. Bagi responden

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pentingnya status gizi pada remaja serta meningkatkan kesadaran tentang perbaikan gizi, bagi siswa/i di harapkan untuk mengurangi aktifitas merokok yang berlebihan dan menjaga pola tidur dengan baik.

2. Bagi Negara Laos

Dengan adanya penelitian ini sebaiknya negara Laos bisa mengembangkan riset kesehatan yang lebih tinggi dan bisa berkerja

sama dengan departemen kesehatan atau instansi yang ada di negara Laos untuk membuat gagasan pola makan yang baik dan mengurangi aktivitas merokok serta menjaga pola tidur dengan benar agar terhindar terjadinya obesitas pada remaja.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya di harapkan untuk meneliti variabel-variabel lain selain yang di gunakan dalam penelitian ini, serta di upayakan melakukan analisis multivariat agar dapat menganalisis lebih dari dua variabel yang teliti untuk mendapatkan variabel yang dominan dan perlu adanya peningkatan jumlah sampel serta tahun penelitian terbaru