

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada gambaran karakteristik subjek penelitian, sebagian besar subjek penelitian berjenis kelamin perempuan, pekerjaan pegawai, derajat obesitas adalah obesitas I, dan asupan energi tidak seimbang.
2. Gambaran kualitas tidur subjek penelitian, didominasi oleh kualitas tidur baik.
3. Gambaran kadar gula darah puasa subjek penelitian, didominasi oleh kadar gula darah puasa normal.
4. Tidak ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa pada subjek penelitian.

5.2 Saran

Dari seluruh proses penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini, maka dapat diajukan beberapa saran yang mungkin bermanfaat, antara lain:

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pustaka untuk pembelajaran dan sumber informasi baru mengenai hubungan kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa pada penderita obesitas dewasa.
2. Bagi peneliti lain disarankan untuk mengambil sampel lebih banyak dan *multicenter*, kemudian pengisian kuesioner sebaiknya dipandu oleh satu orang saja untuk mendapatkan satu persepsi yang sama apabila terdapat keraguan atas pertanyaan yang terdapat di dalam kuesioner, dan jenis gula darah yang diukur adalah Tes Toleransi Glukosa Oral (TTGO).