

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

1. Nilai rata-rata kadar kolesterol adalah 212,95 mg/dL.
2. Nilai rata-rata indeks massa tubuh yaitu 31,43 kg/m<sup>2</sup> dan nilai rata-rata durasi tidur adalah 5,52 jam.
3. Tidak ada hubungan yang bermakna pada indeks massa tubuh dan durasi tidur terhadap kadar kolesterol pada kelompok usia dewasa.

#### 7.2 Saran

1. Bagi masyarakat luas disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang, rutin berolahraga, dan tidur yang cukup karena penyakit degeneratif tidak hanya menyerang individu dengan obesitas saja.
2. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti hubungan indeks massa tubuh dan durasi tidur terhadap kadar kolesterol pada subjek yang memiliki pekerjaan dengan jam kerja *shift* atau pada pekerja yang mempunyai ruang gerak terbatas seperti pekerja pabrik.