

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1.Simpulan

1. Siswa memiliki keturunan obesitas 61,1%, mengkonsumsi buah cukup 59,3%, mengkonsumsi sayur kurang 50,0%, mengkonsumsi sayur buah cukup 81,5 % dan memiliki aktivitas ringan 70,4% di SMAN 1 Jatiwangi.
2. Pada kasus kejadian obesitas sebanyak 50,0% di SMA Negeri 1 Jatiwangi.
3. Keturunan obesitas sebagai faktor risiko obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Jatiwangi.
4. Kurangnya konsumsi buah tidak sebagai faktor risiko obesitas, kurangnya konsumsi sayur tidak sebagai faktor risiko obesitas, kurangnya konsumsi sayur buah kurang tidak sebagai faktor risiko obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Jatiwangi.
5. Kurangnya aktivitas fisik sebagai faktor risiko obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Jatiwangi.

#### 1.2. Saran

1. Siswa dapat menyadari pentingnya mengkonsumsi sayur buah. Mengkonsumsi sayur buah setiap hari dengan jumlah buah 150 gr/hari dan sayur 250 gr/hari tidak terlepas dari peran guru untuk mensosialisasikan dan memberikan edukasi gerakan mengkonsumsi sayur buah setiap hari kepada para siswa SMA Negeri 1 Jatiwangi .
2. Siswa melakukan aktivitas fisik secara teratur yaitu mengikuti ekstrakurikuler yang diadakan pihak sekolah. Mensosialisasikan dan edukasi gerakan aktivitas fisik melalui mata pelajaran olah raga dan memberitahu siswa melakukan olah raga minimal seminggu 3x minimal 30 menit serta mengurangi aktivitas *sedentary* (seperti bermain hp, *game* dan laptop).