

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. 28 sampel (46,7%) tergolong sering mengonsumsi *fast food*.
2. 28 sampel (46,7%) memiliki durasi tidur pendek.
3. Kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang sebanyak 34 siswa (6,5%).
4. Frekuensi konsumsi *fast food* merupakan faktor risiko kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang.
5. Kuantitas tidur merupakan faktor risiko kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang.

5.2 Saran

Pihak sekolah perlu melakukan kerja sama dengan puskesmas dalam upaya promotif dan preventif terhadap masalah obesitas, dengan langkah mengundang ahli gizi dari puskesmas untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai pencegahan obesitas, frekuensi konsumsi *fast food* dan kuantitas tidur.

