

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

1. 74% siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang mempunyai kebiasaan mengonsumsi *junk food* dalam kategori banyak. Pada siswa obesitas adalah 93% dan sedangkan pada siswa yang tidak obesitas adalah 54%
2. 70% siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang mempunyai kebiasaan tidur siang. Pada siswa obesitas adalah 73,3% sedangkan pada siswa yang tidak obesitas 66,7%
3. Mengonsumsi *junk food* > 70 gram/hari merupakan faktor risiko kejadian obesitas.
4. Kebiasaan tidur siang bukan faktor risiko kejadian obesitas.

#### 5.2 Saran

Perlunya pendidikan gizi dan penyuluhan tentang obesitas dan kebiasaan konsumsi *junk food* kepada siswa SMA Institut Indonesia dilakukan dalam program UKS yang bekerjasama dengan puskesmas yang dilakukan oleh petugas puskesmas.