

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. 26 siswa (76,4%) SMA Kesatrian 2 memiliki pengetahuan tentang obesitas dengan kategori sedang.
2. 51 siswa (92,7%) SMA Kesatrian 2 memiliki keragaman konsumsi makanan sumber karbohidrat lebih dari sama dengan 10,7091.
3. 33 siswa (60%) SMA Kesatrian 2 memiliki keragaman konsumsi makanan sumber serat lebih dari sama dengan 10.
4. 22 siswa (40%) memiliki kategori obesitas dan 33 siswa (60%) memiliki kategori tidak obesitas.
5. Tidak ada hubungan pengetahuan tentang obesitas dengan kejadian obesitas siswa SMA Kesatrian 2 Semarang.
6. Tidak ada hubungan keragaman konsumsi makanan sumber karbohidrat dengan kejadian obesitas siswa SMA Kesatrian 2 Semarang.
7. Tidak ada hubungan keragaman konsumsi makanan sumber serat dengan kejadian obesitas siswa SMA Kesatrian 2 Semarang.

#### **B. Saran**

Penyuluhan tentang pencegahan obesitas, dampak obesitas, ciri-ciri obesitas serta konsumsi makanan yang seimbang kepada siswa SMA Kesatrian 2 Kota Semarang untuk mencegah dan menurunkan angka kejadian obesitas.