

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah dilakukan studi literature dari 9 jurnal mengenai faktor risiko obesitas pada remaja dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik yang ringan atau kurangnya aktivitas berhubungan dengan terjadinya obesitas pada remaja.
2. Pola makan yang tidak teratur sering konsumsi *fast food* dan kebiasaan makan yang salah berhubungan dengan obesitas pada remaja.

#### **B. Saran**

Bagi Remaja

1. Melakukan aktivitas fisik yang cukup seperti berolahraga selama 30 menit setiap hari.
2. Membatasi konsumsi *fast food* dengan cara lebih sering konsumsi sayur dan buah.