

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada anak usia sekolah
2. Terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan obesitas pada anak usia sekolah

#### **5.2 Saran**

1. Meningkatkan perhatian kepada anak mengenai makanan yang bergizi seimbang supaya anak tidak terbiasa dengan makanan olahan seperti *fast food*
2. Melatih anak untuk rutin melakukan aktivitas yang dapat dimulai dari frekuensi dan durasi waktu yang sedikit atau kecil dan bertahap hingga terbiasa