

BAB III

KESIMPULAN DAN SARAN

3.1 KESIMPULAN

1. Obesitas berbahaya terhadap kesehatan tubuh karena dapat menimbulkan berbagai penyakit serta merupakan faktor predisposisi untuk timbulnya berbagai penyakit dan komplikasinya.
2. Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan energi tubuh, yaitu energi yang masuk melebihi pengeluarannya atau energi yang dikeluarkan kurang dari pemasukannya.

3.2 SARAN

Penerangan mengenai obesitas kepada masyarakat perlu ditingkatkan sehingga pengetahuan masyarakat mengenai obesitas ini dapat meningkat dan masyarakat lebih memahami bahaya dari obesitas sehingga bisa diupayakan untuk mencegah lebih dini.