

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Sarapan yang tidak teratur meningkatkan risiko obesitas tiga (3.4) kali lebih tinggi daripada sarapan yang teratur.
2. Riwayat keluarga obese (faktor genetik) meningkatkan risiko obesitas sebesar 3.9 kali.
3. Sarapan yang tidak teratur meningkatkan risiko BMI abnormal, dua kali lebih tinggi daripada sarapan yang teratur.

5.2 Saran

1. Sarapan pagi yang teratur sangatlah penting, untuk menurunkan risiko obesitas.
2. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh sarapan terhadap obesitas dengan menggunakan sampel yang lebih besar.