

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Sarapan yang tidak teratur meningkatkan risiko obesitas 3 kali lebih tinggi daripada sarapan yang teratur,

5.2 Saran

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