

**BAB VII**

**PENUTUP**

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang ada, dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitian ini :

1. Sebagian besar pasien depresi berusia dewasa muda
2. Pasien depresi pada penelitian ini memiliki status pekerjaan swasta dan lebih banyak jumlah perempuan dibandingkan dengan laki-laki
3. Pasien depresi pada penelitian ini memiliki pola diet sehari-hari tidak baik
4. Ada hubungan antara pola diet sehari-hari dengan depresi

#### **7.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi peneliti selanjutnya

Di harapkan pada peneliti selanjutnya agar lebih dalam dengan memperluas sampel serta lebih memperhatikan variable-variabel yang terkait. Serta penelitian lanjutan dapat menyempurnakan pembahasan mengenai pola diet sehari-hari dengan depresi;

2. Bagi institusi Pendidikan

Hasil dan pembahasan dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi institusi Pendidikan dalam kegiatan belajar berbasis penyuluhan untuk dapat menjaga pola makan yang baik sebagai cara mengurangi factor resiko dari depresi;

3. Bagi institusi terkait

Hasil dan pembahasan dari penelitian ini dapat bermanfaat pada semua orang terutama pasien depresi dengan begitu dapat mencegah dan mengurangi tingkat depresi. Serta meningkatkan intensitas pemberian informasi kepada masyarakat luas;

4. Bagi pasien depresi

Agar menjaga pola diet sehari-hari dengan menghindari makanan proinflamasi;

