

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Pola makan pasien sebagian besar sudah cukup, pasien sudah cukup menjaga pola makan sehat. Aktivitas fisik pasien sebagian besar sudah cukup, pasien sudah cukup melakukan aktivitas fisik. Pasien sebagian besar tidak memiliki kebiasaan merokok.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil dan pembahasan peneliti, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

##### **1. Bagi Pasien**

Diharapkan pasien tetap menjaga pola makan yang baik dan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan, pola makan sehat didefinisikan sebagai pola makan dengan perencanaan 3J yaitu jumlah, jenis, dan jadwal makan yang teratur.

##### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mendalam peneitiannya, dengan menambahkan variabel lain untuk mengetahui faktor yang berkaitan dan tidak berkaitan dengan kejadian Diabetes Melitus.