6. KESIMPULAN DAN SARAN

Kajian penelitian ini merangkum dan mengidentifikasi beberapa efektivitas intervensi dan non-intervensi *mindfulness/mindful eating* terhadap perilaku makan orang dewasa. *Mindful eating* dapat membantu seseorang untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dengan adanya intervensi *mindfulness,* individu dapat mengendalikan rasa lapar dalam mengurangi asupan makanan yang tinggi kalori, gula dan lemak (*palatable foods*). Selain itu, *mindfulness* dapat mengurangi keinginan untuk makan dan asupan *high energy dense foods*. *Mindful eating* dapat mengelola persepsi individu untuk dapat menentukan pilihan makanan yang sehat, mengendalikan emosi negatif dan motivasi dalam diri ketika makan sehingga bisa dijadikan strategi untuk mencegah ataupun solusi dalam mengatasi gejala gangguan makan seseorang. Studi observasional dan eksperimental menunjukkan dampak positif *mindfulness/mindful eating* terhadap perilaku makan, yaitu pemilihan jenis makanan, frekuensi makan dan faktor psikologis yang lebih baik pada seseorang. Kelemahan dari kebanyakan penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah jumlah sampel yang sedikit sehingga tujuan dalam randomisasi untuk membuat keseimbangan distribusi tidak tercapai dan memiliki nilai konsistensi yang rendah. Selain itu, hampir semua studi dalam ulasan ini menggunakan responden wanita, sehingga masih belum jelas sejauh mana hasilnya dapat diterapkan pada semua jenis kelamin. Penelitian lebih lanjut masih diperlukan karena *mindful eating* dapat menjadi pesan positif dalam dunia nutrisi dan kesehatan. Harapannya penelitian masa depan memberikan perspektif pendekatan *mindfulness/mindful eating* yang lebih luas terhadap perilaku makan.