5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

- *Mindful eating* cenderung efektif dalam mencegah pemilihan makanan yang buruk .
- *Mindful eating* cenderung efektif dalam mencegah depresi yang dapat menimbulkan kenaikan berat badan dan pemilihan makanan yang buruk.
- *Mindful eating* tidak efektif dalam mencegah kenaikan berat badan, stres, *anxiety*, dan peningkatan sekresi hormon kortisol.

5.2. Saran

Di dalam penelitian ini, terdapat beberapa limitasi dikarenakan oleh kurangnya penelitian intervensi dengan responden yang mengalami tekanan psikologis, serta terdapat peserta yang hilang sebelum intervensi selesai, sehingga terdapat ketimpangan dalam distribusi responden yang dapat menyebabkan studi yang digunakan memiliki nilai konsistensi yang rendah. *Review* ini juga tidak memisahkan hasil penelitian sesuai dengan kategori umur, karena penelitian intervensi *mindful eating* , terutama pada remaja masih terbatas. Selain itu, jumlah penelitian *mindful eating*, terutama penelitian *cross-sectional* yang menguji hubungan *mindful eating* dengan tekanan psikologis masih terbatas, sehingga efek *mindful eating* terhadap tekanan psikologis belum dapat terlihat dengan benar-benar jelas. Penelitian lebih lanjut masih sangat dibutuhkan, sebab *mindful eating* memiliki efek yang positif terhadap kesehatan manusia, khususnya dalam bidang gizi. Harapannya, penelitian yang lebih lanjut dapat menggunakan ukuran sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih lama. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengkombinasikan intervensi *mindful eating* dengan intervensi lain, sehingga dapat memberikan pandangan yang lebih luas mengenai pengaruh *mindful eating* dalam mencegah kenaikan berat badan dan mengurangi pemilihan makanan buruk akibat tekanan psikologis.