6. KESIMPULAN DAN SARAN

Secara umum, biji-bijian utuh dan biji-bijian olahan yang dikonsumsi bersama kelompok pangan lain dalam suatu pola diet memiliki hasil yang lebih signifikan. Sebagian besar penelitian yang dilakukan pada negara Asia dan non-Asia, menunjukkan adanya hubungan positif antara asupan biji-biian utuh dan kognitif lansia. Biji-bijian utuh merupakan salah satu komponen yang ada dalam pola diet Mediteranian, MIND, DASH, serta pola diet bijaksana, yang memiliki hubungan positif terhadap kognitif lansia. Mengkonsumsi lebih banyak biji-bijian utuh dalam pola diet yang tepat dapat menjadi salah satu alternatif untuk mencegah penurunan kognitif pada lansia.

Biji-bijian olahan merupakan salah satu komponen pada pola diet Barat, dan pola diet tinggi zat besi, yang memiliki hubungan negatif terhadap kognitif lansia. Biji-bijian olahan dicerna lebih cepat dibandingkan biji-bijian utuh, dan tinggi indeks glikemik yang berhubungan dengan peningkatan beban amiloid otak pada lansia normal. Asupan zat besi berlebih menyebabkan stres oksidatif, dan ketidakseimbangan homeostasis zat besi yang dianggap sebagai prekursor gangguan Alzheimer.

Sebagai kelompok pangan, asupan biji-bijian utuh tidak memiliki hubungan signifikan dengan kondisi kognitif lansia di negara-negara Asia, serta masih ditemukan hubungan yang bervariasi pada penelitian di negara-negara non-Asia. Terdapat perbedaan hasil antara asupan biji-bijian olahan yang dikonsumsi sebagai kelompok pangan dan biji-bijian olahan yang dikonsumsi dalam suatu pola diet. Biji-bijian olahan yang diasup dalam suatu pola diet memiliki hubungan yang negatif dengan fungsi kognitif lansia, namun sebagai kelompok pangan, artikel yang didapatkan masih terbatas, sehingga dibutuhkan penelitian lebih lanjut di masa mendatang. Pada review ini, masih belum membahas lebih lanjut mengenai hubungan jumlah asupan rata-rata biji-bijian terhadap fungsi kognitif, serta belum membahas lebih lanjut pengaruh metode pengukuran asupan biji-bijian dan

pengukuran kognitif terhadap fungsi kognitif lansia. Oleh karena itu, dapat dilakukan penelitian lebih lanjut di masa mendatang.