

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis terhadap 23 artikel berkualitas tinggi (>70%) mengenai hubungan konsumsi *ultra-processed food* dengan pertumbuhan anak usia 2–12 tahun, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat 14 artikel yang memiliki desain studi cross-sectional, 7 artikel berdesain kohort, 1 berdesain case-control, dan 1 berdesain mixed-method yang memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing. Artikel inklusi menggunakan instrumen dan hasil yang beragam
2. 15 artikel menunjukkan hubungan antara konsumsi *ultra-processed food* dengan prevalensi *overweight*/obesitas, 2 di antaranya menunjukkan hasil tidak signifikan
3. 9 artikel menunjukkan hubungan antara konsumsi *ultra-processed food* dengan z skor IMT, 3 diantaranya menunjukkan hasil tidak signifikan, dan 1 artikel menunjukkan perbedaan hasil bergantung pada jenis kelamin.
4. Terdapat 2 artikel yang membahas kaitan antara konsumsi *ultra-processed food* dengan gizi kurang (z skor TB/U atau PB/U, risiko stunting, z skor BB/TB atau BB/PB, serta *thinnes*).

6.2 Saran

1. Memperluas penelitian ke negara berpenghasilan rendah dan menengah untuk meningkatkan relevansi temuan secara global.

2. Meng-inklusikan artikel dengan desain penelitian dan *cut off* yang seragam agar bisa dilakukan analisis lanjutan berupa meta-analisis.
3. *Keyword* pencarian disesuaikan dengan *database* yang digunakan.
4. Bagi sekolah meningkatkan edukasi pengurangan konsumsi *ultra-processed food* ke dalam program gizi anak dan sekolah.
5. Bagi masyarakat dapat meningkatkan kesadaran risiko dan dampak konsumsi *ultra-processed food* secara berlebihan pada pertumbuhan anak.

