

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Penelusuran literatur dalam melakukan penelitian telaah sistematis ini dilakukan dengan menggunakan tiga *database* ilmiah, yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar dengan batas tahun publikasi 2016-2026. Hasil seleksi menunjukkan bahwa terdapat 6 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dilanjutkan pada tahap telaah sistematis. Studi-studi tersebut tersebar pada beberapa bagian Asia, yaitu Asia Selatan, Asia Barat, Asia Tenggara, dan Asia Timur. Adapun Kesimpulan dari penelitian ini, yaitu:

1. Lima dari enam studi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara konsumsi UPF dengan risiko PJK. Studi di Korea Selatan merupakan satu-satunya yang tidak menunjukkan hubungan signifikan untuk total asupan UPF, yang diduga karena pola makan tradisional masih dominan.
2. Terdapat hubungan linear di mana setiap kenaikan 10% proporsi UPF dalam diet harian meningkatkan risiko PJK sebesar 6-11%, berdasarkan meta-analisis Qu et al. (2024) dan studi Ghorbani et al. (2025).
3. Mekanisme kerusakan sistem kardiovaskular akibat konsumsi UPF berlangsung melalui beberapa jalur biologis yang saling berkaitan, mulai dari lonjakan tekanan darah akibat asupan natrium yang tinggi, hingga gangguan profil lemak dan peradangan pembuluh darah akibat lemak trans dan zat aditif. Secara khusus, penggunaan bahan tambahan kosmetik seperti pengemulsi dapat merusak keseimbangan bakteri usus yang berujung pada inflamasi sistemik kronis. Sub-grup UPF Paling Berisiko:

- 1) Camilan asin (Iran), yaitu hipertensi akibat natrium tinggi

- 2) Minuman manis (Singapura), yaitu resistensi insulin dan diabetes
 - 3) Daging olahan (Korea Selatan), yaitu dislipidemia
 - 4) Makanan siap saji (India), yaitu obesitas dan sindrom metabolik
4. Dampak buruk pola makan modern ini tidak hanya mengancam kelompok lansia, tetapi mulai menunjukkan pengaruhnya pada generasi muda di Asia melalui peningkatan indeks massa tubuh (BMI) dan ketidakstabilan tekanan darah sejak dini. Di sisi lain, temuan menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap pola makan sehat seperti diet DASH atau Mediterania memiliki peran penting dalam meredam dampak buruk yang ditimbulkan oleh konsumsi UPF. Kepatuhan terhadap diet Mediterania atau DASH, serta pelestarian pola makan tradisional (seperti di Korea), terbukti mampu meredam dampak buruk UPF terhadap risiko PJK.

6.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan beberapa saran strategis bagi berbagai pihak terkait, yaitu:

1. Kepada pemerintah dan pembuat kebijakan, disarankan untuk memperkuat regulasi melalui kebijakan fiskal seperti pajak minuman berpemanis, penerapan label gizi di bagian depan kemasan (*front-of-package labeling*), serta pembatasan iklan produk ultra-proses guna menciptakan lingkungan pangan yang lebih sehat di masyarakat. Terapkan pajak minuman berpemanis (Sugar Tax) sebesar 20% dalam 2 tahun ke depan, mengikuti keberhasilan Thailand dan Malaysia. Selain itu, pemerintah dapat mewajibkan label

peringatan "TINGGI GULA/GARAM/LEMAK" di bagian depan kemasan mulai dari tahun 2027, sesuai dengan amanat PP No. 28 Tahun 2024.⁽⁸¹⁾

2. Bagi tenaga kesehatan dan praktisi promosi kesehatan, diharapkan dapat meningkatkan integrasikan edukasi klasifikasi NOVA dalam kurikulum posyandu, puskesmas, dan sekolah. Tenaga kesehatan juga dapat melatih kader kesehatan untuk mengajarkan keterampilan membaca label gizi dengan metode "3 Langkah Cerdas Baca Label" (Cek Porsi Saji, Cek Gula/Garam/Lemak, Cek Daftar Bahan). Mengembangkan media edukasi berupa infografis, video pendek, dan aplikasi pemindai kode kemasan yang mudah diakses masyarakat.
3. Kepada pengelola institusi pendidikan dan perkantoran, disarankan untuk mengevaluasi ketersediaan makanan di kantin dengan membatasi ruang penjualan makanan ultra-proses dan menyediakan lebih banyak pilihan kuliner lokal berbasis bahan segar yang diolah secara minimal.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan metode meta-analisis melalui penyeragaman unit pengukuran asupan dan penggunaan instrumen penilaian diet yang lebih tervalidasi guna meminimalisir bias ingatan (*recall bias*) serta memperkuat generalisasi temuan secara statistik. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat memperluas cakupan ruang lingkup penelitian untuk mendapatkan hasil yang lebih presisi. Misalnya dengan memperluas cakupan populasi wilayah dan cakupan tahun publish jurnal yang akan disintesis atau ditelaah.