

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari tinjauan sistematis ini didapatkan bahwa, adanya pengaruh terhadap pemberian omega-3, terutama dalam membantu menurunkan gejala depresi. Efek dari pemberian suplementasi ini akan jauh lebih baik jika dapat dikombinasikan dengan menggunakan terapi obat antidepresan dan psikodukasi.

V.2 Saran

Diharapkan hasil dari tinjauan sistematis ini kepada pembaca dapat mulai mengonsumsi makanan atau suplemen yang mengandung omega-3. Pasalnya, selain mengurangi gejala dari depresi, kandungan omega-3 juga bermanfaat untuk mencegah depresi dan kecemasan.

Selain itu, diharapkan tinjauan sistematis ini dapat menambah pengetahuan mengenai pengaruh pemberian omega-3 terhadap gejala depresi. Dalam ilmu penelitian diharapkan dapat meningkatkan penelitian mengenai pengaruh pemberian omega-3 terhadap gejala depresi supaya penelitian ini dapat berguna di masa depan dan lebih diketahui lagi oleh masyarakat.