

5. Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan

- Pemberian aktivitas fisik baik secara aerobik maupun anaerobik dapat meningkatkan kadar *malondialdehyde* (MDA) dan jumlah leukosit di dalam tubuh.
- Pemberian suplemen vitamin C efektif dalam mencegah peningkatan kadar *malondialdehyde* (MDA).
- Pemberian buah seperti buah jambu biji merah, buah naga merah, dan jeruk dapat efektif dalam mencegah peningkatan kadar *malondialdehyde* (MDA), jumlah leukosit dan dapat meningkatkan kadar hemoglobin serta VO₂max.
- Di dalam kondisi stres oksidatif maka akan terjadi peningkatan antioksidan endogen seperti *glutathione* (GSH), *superoxide dismutase* (SOD), *glutathione peroksidase* (GSH-Px), dan *catalase* (CAT) sebagai respon dalam melawan produksi radikal bebas saat terjadi peningkatan produksi.
- Vitamin C mempunyai sifat tidak dapat disimpan dalam tubuh sehingga perlu dikonsumsi terus-menerus.
- Menurut tabel angka kecukupan gizi (AKG) tahun 2019, takaran yang dianjurkan untuk mengonsumsi vitamin C beragam mulai dari anak - anak umur 0-9 tahun maksimal mengonsumsi vitamin C 40- 50 mg/hari, pada wanita umur 10 - 49 tahun dianjurkan mengonsumsi sebanyak 50 - 75 mg/hari, sedangkan pada laki-laki umur 10 - 49 tahun dianjurkan mengonsumsi sebanyak 50 - 90 mg/hari
- Vitamin C dalam buah jika dikonsumsi jarang menunjukkan efek samping apabila dikonsumsi berlebihan.
- Vitamin C dalam bentuk suplemen lebih berisiko jika dikonsumsi berlebihan seperti dapat menyebabkan mual, diare, kelelahan, dan batu ginjal
- Vitamin C dalam bentuk suplemen maupun yang terdapat di dalam bahan pangan sama-sama dapat mengurangi stres oksidatif.

- Di dalam buah-buahan mengandung berbagai antioksidan yang dapat bekerja secara sinergis dalam melawan radikal bebas.
- Vitamin C yang terdapat dalam buah-buahan lebih efektif dalam melawan radikal bebas.

5.2 Saran

Untuk penelitian kedepannya dapat dijelaskan lebih detail mengenai berapa takaran atau dosis yang tepat dan baik pada bahan pangan atau buah-buahan yang mengandung antioksidan, khususnya vitamin C agar efektif dalam mengurangi stres oksidatif.

