

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Persentase jenis kelamin penderita PPOK adalah laki-laki 51,8% dan perempuan 48,2%.
2. Rentang usia penderita PPOK berada direntang usia 40 tahun s.d. 87 tahun atau usia lanjut.
3. Asupan vitamin C 2-10x lebih besar dari kebutuhan menurunkan derajat keparahan PPOK.
4. Asupan vitamin E 2-8x lebih besar dari kebutuhan menurunkan derajat keparahan PPOK.
5. Asupan *beta-karoten* 2-4x lebih besar dari kebutuhan menurunkan derajat keparahan PPOK.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian diatas, maka saran yang dapat dianjurkan peneliti yaitu :

1. Sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai perbedaan efek dari asupan vitamin antioksidan melalui suplementasi dan yang berasal dari bahan makanan.
2. Menambah asupan vitamin C, E, dan *beta-karoten* baik dari asupan maupun suplementasi minimal 2x lebih besar dari kebutuhan harian untuk membantu menurunkan derajat keparahan penderita PPOK.