

## BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Penuaan yang merupakan proses alamiah yang terjadi pada orang usia lanjut, dapat dicegah atau diperlambat dengan penggunaan ganggang hijau dalam diet. *Chlorella* sebagai zat aktif ganggang hijau dengan komposisi asam amino, Asam lemak tak jenuh omega-3 dan omega-6, betakaroten, *chlorelin*, sari *chlorella* (*Chlorella Growth Factor*), vitamin dan mineral bermanfaat sebagai antioksidan yang dapat mengikat radikal-radikal bebas yang merusak sel-sel tubuh. Komposisi *chlorella* juga dapat memenuhi kebutuhan zat-zat yang telah berkurang kadarnya dalam tubuh seiring proses penuaan, sehingga dapat mencegah atau menunda proses degeneratif.

### 5.2. Saran

Melihat banyaknya manfaat ganggang hijau ini dalam menghambat proses penuaan, maka mengkonsumsinya sebagai tambahan diet pada lanjut usia sangat dianjurkan. Sehingga perubahan morfologi dan fungsi organ pada proses penuaan dapat dicegah. Dengan demikian ganggang hijau dapat meningkatkan kualitas hidup dan menekan angka morbiditas penyakit yang berhubungan dengan proses degeneratif.