

## BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

### 4.1. Kesimpulan

1. Radikal bebas adalah suatu atom yang mempunyai elektron tunggal yang akan berusaha mengganti elektron yang hilang dengan cara mengikat elektron dari atom pada dinding sel. Proses ini akan terjadi secara terus menerus sehingga akan terjadi pembentukan radikal bebas baru. Proses pengikatan elektron ini akan mengoksidasi lemakmembran sel dan senyawa biokimia dalam sel yang akan merusak membran sel dan aktivitas sel
2. Radikal bebas terdiri dari : radikal oksigen, radikal endogen, radikal eksogen, radikal bebas sekunder.
3. Antioksidan adalah suatu senyawa yang dapat menghambat atau meredam serangan radikal bebas, dengan cara memberikan elektron (elektron donor). Menurut cara kerjanya antioksidan dibagi menjadi 2 golongan yaitu : antioksidan pencegah dan antioksidanpemecah. Sedangkan menurut sumbernya antioksidan dapat dibagi menjadi 2 golongan yaitu: makanan yang mengandung antioksidan non nutrien dan makanan yang termasuk nutrien serta mengandung antioksidan.
4. Kanker dapat terjadi karena dipicu karena adanya zat-zat karsinogenik didalam tubuh kita. Untuk menghindari terjadinya kanker kita perlu melakukan 2 cara yaitu : menghindari zat-zat karsinogenik yang dapat memicu timbulnya kanker dan banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung antioksidan terutama sayur-sayuran dan buah-buahan.

#### **4.2. Saran**

Diharapkan setelah mengetahui berbagai macam efek dari radikal bebas dan antioksidan terhadap tubuh, kita dapat meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik dengan cara mengkonsumsi zat-zat antioksidan yang banyak terkandung dalam makanan terutama sayur-sayuran dan buah-buahan, guna menghambat berbagai macam radikal bebas yang dapat merusak jaringan tubuh serta dapat menimbulkan berbagai macam kanker.