

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik dari subjek dari penelitian ini paling banyak berasal dari kategori usia *middle age* yaitu sebanyak 57%, jenis kelamin perempuan sebanyak 54%, dan kategori IMT normal sebanyak 67%.
2. Lansia di Banjar Abiansemal Kaja Kauh Desa Lodtunduh ditemukan lebih banyak memiliki kadar asam urat tinggi sebanyak 25 orang (68%).
3. Berdasarkan karakteristik usia ditemukan paling banyak lansia dengan kadar asam urat tinggi pada kategori usia *elderly* sebesar 38%, pada karakteristik jenis kelamin kadar asam urat tinggi ditemukan paling banyak pada lansia laki-laki sebesar 38%, dan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) ditemukan paling banyak lansia dengan kadar asam urat tinggi pada kategori IMT normal sebesar 46%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapatkan, maka penulis mengajukan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi masyarakat diharapkan dapat mengukur kadar asam urat secara berkala dan mengatur pola makan dengan menghindari makanan yang mengandung tinggi purin, contohnya hati, jeroan, dan kacang-kacangan. Masyarakat juga diharapkan tetap menjaga keadaan tubuh pada indeks massa tubuh yang

normal dengan cara meningkatkan aktifitas fisik serta menjaga pola hidup yang lebih sehat.