

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar asam urat pada lansia di Desa Budeng, Kecamatan Jembrana, Kabupaten Jembrana yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak pada kelompok manula usia 66-75 tahun dengan jumlah 16 responden (53,3%), jenis kelamin paling banyak yaitu laki-laki sebanyak 17 responden (56,7%), konsumsi makanan yang mengandung tinggi purin sebanyak 20 responden (66,7 %), dan aktivitas fisik mayoritas ditemukan pada kategori aktivitas fisik ringan dengan jumlah 12 responden (40,0%).
2. Kadar asam urat pada lansia dengan kategori normal sebanyak 14 responden (46,7%) dan asam urat kategori tinggi sebanyak 16 responden (53,3 %).
3. Kadar asam urat tinggi paling banyak ditemukan pada kelompok lansia akhir rentang usia 55-65 tahun dengan jumlah 9 responden (30,0%), jenis kelamin pada laki-laki dengan jumlah 10 responden (33,4%), konsumsi makanan tinggi purin pada responden yang sering (>3 kali/minggu) mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin sebanyak 7 responden (23,3%), dan aktivitas fisik pada responden dengan kategori aktivitas fisik sedang sejumlah 5 responden (16,7%).

## **B. Saran**

1. Bagi masyarakat usia lansia yang memiliki kadar asam urat tinggi disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan cara mengurangi makanan yang mengandung zat tinggi purin seperti daging, jeroan, dan olahan makanan laut, mengonsumsi makanan yang rendah protein dan lemak seperti sayuran dan buah-buahan, berolahraga secara teratur, melakukan aktivitas fisik sesuai dengan usia, rutin memeriksakan kesehatannya ke pusat layanan kesehatan terdekat, dianjurkan untuk berkonsultasi ke dokter dan mengonsumsi obat sesuai anjuran dokter.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat pada lansia yang tidak diteliti oleh peneliti seperti faktor keturunan, konsumsi obat-obatan tertentu, obesitas, dan tekanan darah.