

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu Gambaran Kristal Kalsium Oksalat pada Urine Peminum Kopi di Banjar Tibulaka Bali Desa Bukit Kecamatan Karangasem Kabupaten Karangasem, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Karakteristik responden terbanyak ditemukan adalah usia lansia 46-65 tahun (69,77%), dengan jenis kelamin laki-laki (72,09%), kebiasaan menahan BAK pada kategori jarang menahan BAK (69,8%), mengonsumsi air ≥ 8 gelas/hari (95,35%), pekerjaan kategori ringan (58,14%), dan konsumsi kopi ≥ 3 cangkir/hari (55,81%).
2. Hasil kristal kalsium oksalat pada urine yang tidak normal ditemukan pada 8 responden (18,6%) dan hasil kristal kalsium oksalat normal ditemukan pada 35 responden (81,4%).
3. Responden dengan hasil kristal kalsium oksalat tidak normal ditemukan sebagian besar pada kelompok usia lansia, jenis kelamin laki-laki, memiliki kebiasaan jarang menahan membuang air kemih, konsumsi air ≥ 8 gelas/hari, dengan kategori pekerjaan ringan dan sedang, serta konsumsi kopi ≥ 3 cangkir/ hari.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat disampaikan penulis adalah :

1. Bagi responden yang menunjukkan hasil kristal kalsium oksalat yang tidak normal disarankan untuk lebih menjaga kesehatan dengan minum air yang cukup, tidak menahan buang air kencing, menghindari minum kopi, dan melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga di luar waktu kerja.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian serupa, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan teknik pengumpulan data wawancara terstruktur dan lebih mendalam, dimana peneliti harus mendapatkan informasi yang kuat dan juga lebih berkualitas sehingga tidak terdapat unsur manipulasi atau kebohongan.