

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang didapat mengenai gambaran kadar asam urat pada sopir PT.ABM di Kabupaten Karangasem, disimpulkan bahwa :

1. Sopir PT.ABM dengan karakteristik usia paling banyak dengan rentan 25-33 tahun yaitu sebanyak 15 orang (33,3%), berdasarkan lama duduk saat mengemudi didapatkan sebanyak 34 orang (75,6%) dengan mengemudi ≥ 7 jam/hari, sedangkan berdasarkan konsumsi minuman alkohol didapatkan sebanyak 32 orang (71,1%) yang mengonsumsi minuman alkohol dan sebanyak 25 orang (55,0%) mengonsumsi makanan tinggi purin.
2. Pada penelitian kadar asam urat yang dilakukan pada sopir PT.ABM, dimana para sopir lebih banyak memiliki kadar asam urat yang normal yaitu sebanyak 32 (71,1%), sedangkan yang memiliki kadar asam urat yang tinggi sebanyak 13 orang (28,9%)
3. Berdasarkan kadar asam urat tinggi dengan jumlah responden 13 orang, dimana kategori usia paling banyak ditemukan pada rentan usia 43-51 tahun sebanyak 5 orang (45,5%), pada kategori lama duduk saat mengemudi paling banyak ditemukan pada sopir yang mengemudi ≥ 7 jam/hari yaitu sebanyak 10 orang (29,4%), sedangkan konsumsi minuman alkohol ditemukan paling banyak pada orang yang mengonsumsi minuman alkohol yaitu sebanyak 11 orang (34,4%) dan konsumsi makanan tinggi purin ditemukan sebanyak 8 orang (32,0%) mengonsumsi makanan dengan tinggi purin.

B. Saran

1. Bagi sopir PT.ABM yang kadar asam uratnya tinggi diharapkan menerapkan pola hidup yang sehat seperti menjaga pola makan yang dikonsumsi, seperti mengurangi mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin, mengurangi konsumsi minuman alkohol, serta ketika mengemudi untuk ingat istirahat untuk mengurangi terjadinya penumpukan otot saat duduk terlalu lama.
2. Untuk pihak-pihak yang berminat melakukan penelitian serupa, disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut dan lebih melibatkan faktor lain yang dapat mempengaruhi peningkatan kadar asam urat.