

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Kadar Asam Urat Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Timur, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin terdapat 21 responden perempuan (70%) dan 9 responden laki-laki.
2. Pada karakteristik berdasarkan usia didapatkan hasil dari 30 responden yang diteliti, sebagian besar responden berusia 75-90 tahun, sebanyak 18 responden (60%). usia 45-59 tahun sebanyak 2 responden (6,7%), usia 60-74 tahun sebanyak 9 responden (30%) dan pada usia >90 tahun sebanyak 1 responden (3,3%).
3. Pada karakteristik berdasarkan riwayat keturunan, menunjukkan bahwa dari 30 responden yang diteliti, sebagian besar responden memiliki riwayat keturunan sebanyak 21 responden (70%) dan yang tidak memiliki riwayat keturunan sebanyak 9 responden (30%).
4. Pada karakteristik berdasarkan kebiasaan makanan tinggi purin didapatkan hasil dari 30 responden yang diteliti, sebagian besar memiliki kebiasaan makan makanan tinggi purin yang terdiri dari 17 responden (56,7%) dan yang tidak mengonsumsi makanan tinggi purin sebanyak 13 responden (43,3%).

B. Saran

Mengingat mudahnya kadar asam urat meningkat di usia lanjut yang menimbulkan terjadinya penyakit seperti batu ginjal, gout, dan reumatik maka disarankan:

- a. Kepada para lansia agar menjaga pola hidup dan gaya hidup sehat, meningkatkan aktivitas fisik seperti: olahraga teratur, mengurangi konsumsi makanan yang mengandung purin tinggi yang dapat meningkatkan kadar asam urat seperti: beras merah, salmon dan hindari mengkonsumsi daging merah, bayam dan jeroan, serta rutin memeriksakan kadar asam urat ke klinik atau puskesmas terdekat.
- b. Kepada para peneliti disarankan agar penelitian serupa selanjutnya dilakukan pada populasi yang lebih luas sehingga hasil penelitian dapat lebih representatif.