

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran kadar asam urat pada wanita menopause di Desa Pejaten Kediri Tabanan dapat disimpulkan bahwa

1. Karakteristik wanita menopause didapatkan hasil terbanyak dengan kategori usia ≥ 60 tahun sebesar 52,4%, tidak memilikir iwayat keluarga penyakit asam urat sebesar 81%, sering mengonsumsi makanan tinggi purin sebesar 64,3% dan melakukan aktivitas fisik sedang sebesar 47,6%.
2. Pada 42 responden wanita menopause di Desa Pejaten Kediri Tabanan lebih banyak yang memiliki kadar asam urat tinggi yaitu sebesar 73,8% dan sebanyak 26,2% memiliki kadar asam urat normal.
3. Berdasarkan karakteristik usia ditemukan paling banyak wanita menopause dengan kadar asam urat tinggi pada usia ≥ 60 tahun sebesar 42,9%, pada karakteristik riwayat keluarga penyakit asam urat kadar asam urat tinggi ditemukan paling banyak pada responden yang tidak memiliki riwayat keluarga penyakit asam urat sebesar 54,8%, berdasarkan konsumsi makanan tinggi purin ditemukan paling banyak wanita menopause dengan kadar asam urat tinggi pada kategori sering mengonsumsi makanan tinggi purin sebesar 61,9%, dan kategori aktivitas fisik ditemukan paling banyak wanita dengan melakukan aktivitas fisik sedang sebesar 31%.

B. Saran

1. Bagi wanita menopause di Desa Pejaten Kediri Tabanan diharapkan mengontrol pola makan mereka dengan menghindari makanan yang mengandung purin tinggi, seperti hati, jeroan, kacang-kacangan dan mengukur kadar asam urat mereka secara berkala.
2. Bagi wanita menopause diharapkan untuk menjaga kesehatan mereka dengan meningkatkan aktivitas fisik dengan berolahraga seperti melakukan senam lansia.