

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Menurut hasil penelitian yang diperoleh yang disesuaikan dengan penetapan tujuan penelitian, maka diperoleh simpulan bahwa:

1. Karakteristik dari subjek penelitian mayoritas berasal dari kategori usia pra lansia (45-59 tahun) sebanyak 42%, jenis kelamin perempuan berjumlah 65%, dan dengan kategori IMT normal berjumlah 47%.
2. Kadar asam urat pada lansia di Puskesmas II Denpasar Barat lebih banyak ditemukan lansia dengan kadar asam urat yang normal yakni 22 orang (51%).
3. Menurut karakteristik usia dijumpai kebanyakan lansia memiliki kadar asam urat yang tergolong tinggi dengan kelompok lansia (60-69 tahun), pada karakteristik jenis kelamin ditemukan kebanyakan lansia yang memiliki kadar asam urat tinggi pada lansia berjenis kelamin perempuan yakni berjumlah 15 orang (35%), dan berdasarkan IMT dijumpai kebanyakan lansia yang memiliki kadar asam urat tinggi memiliki IMT dengan berkategori obesitas ($>25,0-27,0 \text{ kg/m}^2$).

B. Saran

Untuk masyarakat diharapkan bisa melakukan pemeriksaan kadar asam urat dengan berkala serta melakukan pengaturan makan dengan menghindari makanan dengan kandungan tinggi purin, misalnya kacang-kacangan, jeroan, dan hati. Selain itu, diharapkan juga tetap mengontrol kondisi tubuh terutama pada indeks massa tubuh yang tergolong normal. Hal tersebut dapat diterapkan dengan meningkatkan aktivitas fisik serta menjaga pola hidup sehat.