

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik dari subyek dari penelitian ini paling banyak berasal dari kategori usia 60-74 tahun (elderly) sebanyak 67 (94,4%), jenis kelamin perempuan sebanyak 38 (53,5%), jarang mengkonsumsi makanan tinggi purin sebanyak 36 (50,7%), dan pada Indeks Masa Tubuh (IMT) normal (18,5 - 22,9 Kg/m²) sebanyak 37 (52,1%).
2. Kadar asam urat normal pada lansia sebanyak 36 responden (50,7%), sedangkan kadar asam urat tinggi pada lansia sebanyak 35 responden (49,3%).
3. Tekanan darah rendah pada lansia sebanyak 3 responden (4,2%), tekanan darah normal pada lansia sebanyak 22 responden (31,0%), dan tekanan darah tinggi pada lansia sebanyak 46 responden (64,8%).
4. Terdapat hubungan dalam kategori sedang antara kadar asam urat dengan tekanan darah pada lansia di Desa Budeng, Kecamatan Jembrana, Kabupaten Jembrana.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapatkan, maka penulis mengajukan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Masyarakat diharapkan rutin mengukur kadar asam urat dan tekanan darah secara berkala.
2. Dikarenakan masyarakat banyak memiliki kadar asam urat tinggi, dianjurkan untuk menghindari makanan yang mengandung tinggi purin seperti daging merah, jeroan, kacang - kacangan, *seafood*, bayam, dan kol.
3. Masyarakat juga harus menghindari makanan yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah seperti *seafood* dan makanan yang mengandung tinggi garam.