

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah

1. Terdapat hubungan yang signifikan dan searah antara konsumsi purin, jenis kelamin, indeks massa tubuh, konsumsi alkohol dengan kadar asam urat pada lansia di Desa Selat Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung
2. Sebagian besar lansia memiliki kadar asam urat yang tinggi (71,6%), sedangkan hanya sebagian kecil dari mereka yang memiliki kadar asam urat dalam kisaran normal (28,4%).

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang mendalam dengan mencari pengaruh antara aktifitas fisik dan hipertensi terhadap kadar asam urat.

2. Bagi Lansia

Diharapkan kepada para lansia agar selalu tetap memperhatikan pola hidup sehat seperti mengurangi minuman beralkohol, mengurangi makanan tinggi purin seperti jeroan, kacang-kacangan, melinjo, rajin berolahraga seperti senam lansia ataupun jalan dipagi hari, mengurangi makanan yang mengandung lemak jenuh seperti gorengan ataupun yang mengandung minyak dari lemak daging agar terhindarnya dari kadar asam urat yang tinggi.