

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai gambaran kadar asam urat pada usia produktif di Desa Singapadu Tengah, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan karakteristik responden di jumpai paling banyak responden berada pada kategori dewasa sebesar 52,3%, yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki masing-masing sebesar 50%, dengan kategori IMT *overweight* sebesar 63,6%, serta tidak memiliki riwayat genetik/keturunan sebesar 52,3%.
2. Diketahui hasil pemeriksaan kadar asam urat dari 44 responden yaitu sebesar 0% memiliki kadar asam urat rendah, sebesar 45,5% memiliki kadar asam urat normal, dan sebesar 54,5% memiliki kadar asam urat tinggi.
3. Responden dengan kadar asam urat tinggi memiliki karakteristik : usia pada rentang usia dewasa, berjenis kelamin laki-laki, dengan kategori IMT *overweight*, serta memiliki riwayat genetik.

B. Saran

1. Bagi masyarakat

Khususnya masyarakat dengan kadar asam urat tinggi serta memiliki IMT *overweight* diharapkan untuk mulai menerapkan pola hidup sehat. Upaya yang dapat dilakukan antara lain dengan mengatur pola makan, yaitu membatasi konsumsi makanan tinggi purin. Selain itu, menjaga berat badan ideal melalui diet seimbang dan olahraga teratur sangat dianjurkan untuk membantu

metabolisme tubuh. Masyarakat juga disarankan untuk rutin melakukan pemeriksaan kadar asam urat guna memantau kondisi kesehatan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya agar menambahkan variabel penelitian seperti asupan makanan dan aktivitas fisik serta diharapkan memperbesar jumlah sampel dan memperluas area penelitian agar hasil yang diperoleh dapat digeneralisasikan. Penggunaan metode pemeriksaan laboratorium yang lebih akurat, seperti *enzymatic photometric*, dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan ketepatan hasil.