

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar penderita hipertensi adalah kelompok usia lansia (46- 65 tahun) sebanyak 68,2%, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (59,1%). Mayoritas responden, yaitu sebesar 54,5%, tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal (38,6%), serta lebih dari setengahnya memiliki riwayat minum obat (54,5%). Mayoritas tekanan darah responden berada pada kategori hipertensi tingkat 1 (65,9%).
2. Dari keseluruhan responden yang dianalisis, sebanyak 54,5% memiliki kadar asam urat dalam kisaran normal, sedangkan sisanya, yaitu 45,5%, menunjukkan kadar asam urat yang melebihi batas normal.
3. Kadar asam urat yang tinggi paling banyak dijumpai pada kelompok lansia, yaitu sebanyak 16 responden (36,4%), serta pada perempuan sebanyak 12 responden (27,3%). Jika dilihat dari riwayat keluarga dengan hipertensi, jumlah responden yang memiliki kadar asam urat tinggi hampir seimbang, yakni 10 orang (22,7%) pada kelompok yang memiliki riwayat dan 10 orang (22,7%) pada kelompok tanpa riwayat hipertensi. Terkait kebiasaan mengonsumsi obat, mayoritas responden yang rutin mengonsumsi obat menunjukkan kadar asam urat normal, yakni sebanyak 23 orang (52,2%). Sebaliknya, pada kelompok yang tidak mengonsumsi obat, kadar asam urat tinggi lebih sering ditemukan, yaitu pada 19 orang (43,2%). Ditinjau dari Indeks Massa Tubuh (IMT), terdapat

BV9 orang (20,5%) dengan IMT normal yang memiliki kadar asam urat di atas normal.

B. Saran

1. Bagi penderita hipertensi

Pemeriksaan kadar asam urat secara berkala sangat dianjurkan, terutama bagi individu yang belum pernah menjalani terapi obat penurun asam urat. Upaya pencegahan juga dapat dilakukan melalui penerapan pola makan bergizi, seperti memperbanyak konsumsi sayur dan buah, menjaga kecukupan asupan cairan dengan meminum air putih minimal delapan gelas per hari, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti berjalan di atas treadmill, yoga, maupun bersepeda.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya sebaiknya memperluas cakupan dengan melibatkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kadar asam urat, seperti kebiasaan konsumsi makanan, aktivitas fisik harian, perilaku merokok, konsumsi minuman beralkohol, serta tingkat kepatuhan terhadap pengobatan. Di samping itu, dianjurkan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil yang diperoleh dapat mencerminkan kondisi populasi secara lebih akurat dan menyeluruh.