

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan frekuensi konsumsi makanan tinggi purin dengan kadar asam urat pada lansia di Desa Adat Dalung, Kabupaten Badung, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden penelitian (73 orang) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia lansia akhir (56–65 tahun) dan manula (>65 tahun) masing-masing sebesar 39,7%, sedangkan kelompok lansia awal (45–55 tahun) sebesar 20,5%. Berdasarkan jenis kelamin, jumlah responden relatif seimbang, yaitu perempuan sebesar 50,7% dan laki-laki sebesar 49,3%.
2. Hasil pemeriksaan kadar asam urat pada lansia menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar asam urat dalam kategori tinggi, yaitu sebesar 79,5%, sedangkan responden dengan kadar asam urat normal sebesar 20,5%.
3. Frekuensi konsumsi makanan tinggi purin pada lansia menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori sering, yaitu sebesar 75,3%, sedangkan kategori jarang sebesar 24,7%.
4. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi makanan tinggi purin dengan kadar asam urat pada lansia ($p = 0,000$; $p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,653 yang menunjukkan kekuatan hubungan kuat

dan arah positif. Hal ini berarti semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan tinggi purin, maka semakin tinggi kadar asam urat pada lansia.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat (Lansia)

Lansia disarankan untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan, daging merah, daun singkong, bayam dan makanan yang bersumber dari laut(ikan teri, ikan pindang, udang) serta menerapkan pola makan seimbang guna mencegah peningkatan kadar asam urat. Selain itu, penting untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi kepada masyarakat, khususnya lansia, mengenai bahaya konsumsi makanan tinggi purin serta pentingnya pengendalian kadar asam urat melalui pola hidup sehat.

3. Bagi Puskesmas dan Program Posyandu Lansia

Puskesmas diharapkan dapat mengoptimalkan kegiatan Posyandu Lansia sebagai sarana pemantauan kadar asam urat serta memberikan penyuluhan terkait pola makan sehat dan pencegahan hiperurisemia.

4. Bagi Pemerintah

Pemerintah diharapkan dapat meningkatkan program promotif dan preventif melalui peningkatan fasilitas pelayanan kesehatan, penyediaan program edukasi gizi bagi lansia, serta memperkuat kebijakan kesehatan masyarakat yang berfokus pada pencegahan penyakit degeneratif seperti hiperurisemia.