

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pemeriksaan kadar Asam Urat pada peminum minuman beralkohol dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan karakteristik responden peminum minuman beralkohol, peningkatan asam urat dijumpai pada kelompok usia 45–60 tahun (37,2%). Apabila ditinjau dari lama konsumsi, peningkatan kadar asam urat paling dominan pada responden dengan masa konsumsi lebih dari 8 tahun (74,4%). Proporsi tertinggi juga terlihat pada frekuensi lebih dari 4 kali seminggu (39,5%) serta jumlah konsumsi 2-4 botol per hari memiliki proporsi tertinggi (55,8%) dan peningkatan asam urat dijumpai pada jenis minuman beralkohol golongan A (63,0%).
2. Kadar asam urat pada peminum minuman beralkohol terdiri dari responden normal (46,5%) dan tinggi (53,5%).
3. Kadar asam urat normal umumnya ditemukan pada usia 20–24 tahun (100%) dan 25–44 tahun (54,5%), pada lama konsumsi dominan pada >8 tahun (34,4%), frekuensi 1–2 kali/minggu (71,4%), jumlah konsumsi 2–4 botol (50,0%), serta jenis minuman golongan A (37,0%).

Sebaliknya, kadar asam urat tinggi paling banyak ditemukan pada kelompok usia 45–60 tahun (75,0%), pada lama konsumsi dominan pada >8 tahun (65,6%), dengan frekuensi >4 kali/minggu (82,4%), jumlah konsumsi 2–4 botol (50,0%), dan jenis minuman golongan A (63,0%).

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Bagi responden peminum minuman beralkohol di Desa Sedang yang memiliki kadar asam urat dalam batas normal, disarankan untuk mempertahankan kondisi tersebut dengan menerapkan pola hidup sehat secara konsisten. Pola hidup sehat dapat didukung dengan melakukan olahraga ringan minimal 30 menit setiap hari dengan frekuensi tiga hingga empat kali dalam seminggu, seperti jalan cepat, bersepeda, atau senam ringan. Peningkatan konsumsi air putih minimal delapan gelas atau dua liter per hari sangat disarankan untuk membantu proses ekskresi asam urat melalui ginjal. Pengurangan makanan tinggi purin seperti jeroan, daging merah berlemak, dan makanan laut tertentu serta penggantian dengan makanan rendah purin seperti sayuran hijau dan buah-buahan sangat direkomendasikan untuk mendukung kesehatan.

Bagi responden peminum minuman beralkohol di Desa Sedang yang memiliki kadar asam urat tinggi, diperlukan penanganan intensif untuk mencegah komplikasi seperti gout atau penyakit ginjal. Pengurangan konsumsi alkohol dilakukan secara bertahap, yaitu mengurangi frekuensi menjadi satu kali dalam seminggu pada minggu pertama hingga kedua, kemudian mengurangi jumlah menjadi setengah botol per minggu pada minggu ketiga hingga keempat, dan menghentikan sementara selama empat hingga delapan minggu untuk melihat penurunan kadar asam urat. Pola hidup sehat yang lebih intensif diperlukan, meliputi penurunan berat badan secara bertahap bagi yang mengalami obesitas dengan target 0,5 hingga satu kilogram per minggu, peningkatan aktivitas fisik 45 hingga 60 menit per hari, peningkatan konsumsi

air putih menjadi 2,5 hingga tiga liter per hari, penghindaran makanan tinggi purin sepenuhnya, dan pengonsumsi makanan yang membantu menurunkan asam urat seperti buah ceri dan buah citrus. Pemeriksaan ulang kadar asam urat setelah dua hingga empat minggu sangat disarankan untuk melihat perkembangan kondisi.

2. Bagi penulis

Selanjutnya, diharapkan untuk dapat melakukan penelitian dengan desain analitik guna mengetahui hubungan sebab-akibat antara konsumsi alkohol dan kadar asam urat, serta mempertimbangkan faktor lain seperti pola makan, indeks massa tubuh, dan riwayat penyakit.