

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata asupan purin sampel adalah 406.15 mg/hari dengan asupan purin terendah 60,25 mg/hari dan tertinggi 980,5 mg/hari serta sebagian besar (72,5%) sampel memiliki asupan protein dengan kategori rendah dengan jenis makanan yang dikonsumsi sampel yaitu nasi, mie, produk olahan tepung, tempe, tahu, ikan pindang, ikan teri, telur, udang, kerang daun melinjo, bayam, kangkung, wortel, kol serta buah-buahan seperti alpukat, apel, jeruk dan pisang.
2. Lebih dari separuh sampel (60,4%) melakukan aktivitas fisik sedang, sebanyak 39,6% memiliki aktivitas fisik berat dengan jenis kegiatan yang biasa dilakukan oleh sampel yaitu tidur, duduk, mencuci piring, mencuci pakaian, menyapu, mengepel, memasak, berkebun, mengangkat/memindahkan beban berat, mengangkat/memindahkan beban ringan, senam, dan menonton tv.
3. Lebih dari separuh sampel (62,6%) memiliki kadar asam urat normal, sebanyak 37,4% sampel memiliki kadar asam urat tinggi.
4. Secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada lanjut usia di Desa Beraban, Kediri, Tabanan.
5. Secara statistik tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan purin dengan kadar asam urat pada lanjut usia di Desa Beraban, Kediri, Tabanan.

## **B. Saran**

1. Berdasarkan hasil penelitian ternyata tidak ada hubungan antara asupan purin dengan kadar asam urat pada lanjut usia di Desa Beraban, Kediri, Tabanan, ini kemungkinan disebabkan karena *recall* yang dilakukan hanya sekali dimana kurang menggambarkan asupan makan responden . maka dari itu peneliti lain yang ingin meneliti asupan purin dapat melakukan *recall* lebih dari sekali maupun menggantinya dengan metode lain .
2. Dilihat dari asupan purin sampel sebagian besar tergolong tinggi yaitu sebesar 83,4% maka dari itu diharapkan kepada lansia di Desa Beraban agar jenis makanan yang dikonsumsi dan mempertahankan aktivitas fisik yang sudah rutin dilakukan serta cukup mengkonsumsi air putih. Serta untuk ahli gizi yang berada Puskesmas wilayah Desa Beraban agar lebih sering memberikan informasi kepada masyarakat terkait penyakit degenerative khususnya asam urat pada lansia.