

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. 43 orang (75,4%) mengalami kadar asam urat Normal dan 14 orang (24,6%) mengalami Hiperurisemia
2. Sampel dengan status tidak obesitas sebanyak 47 orang (82,5%) dan sampel dengan status obesitas 10 orang (17,5%).
3. Sampel yang biasa olahraga yaitu sebanyak 35 orang (61,4%), sampel dengan frekuensi olahraga tidak baik lebih banyak dibandingkan dengan frekuensi olahraga baik yaitu sebanyak 47 orang (82,5%), sampel yang melakukan satu jenis olahraga lebih banyak dibandingkan dengan sampel yang melakukan dua jenis olahraga yaitu sebanyak 25 orang (43,9%) dan sampel yang melakukan durasi olahraga sesuai lebih banyak dibandingkan dengan sampel yang melakukan durasi olahraga tidak sesuai yaitu sebanyak 31 orang (54,4%).
4. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara Kadar Asam Urat berdasarkan Status Obesitas pada Pria Dewasa di Kota Denpasar. Hal ini dikarenakan tidak ditelitinya faktor-faktor yang memengaruhi kadar asam urat yaitu jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari.
5. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara Kadar Asam Urat berdasarkan Aktivitas Olahraga pada Pria Dewasa di Kota Denpasar.

Aktivitas olahraga meliputi frekuensi olahraga, jenis olahraga dan durasi olahraga.

B. Saran

1. Ahli Gizi di Puskesmas I Denpasar Timur dan Puskesmas II Denpasar Timur memberikan konseling tentang Diet Rendah Purin bagi pasien yang mengalami Hiperurisemia.
2. Sampel yang mengalami Obesitas sebaiknya melakukan aktivitas olahraga dengan frekuensi olahraga 3-4 kali setiap minggu dan durasi olahraga 30-60 menit. Untuk sampel yang memiliki kadar asam urat tinggi, aktivitas olahraga secara rutin dapat menurunkan kadar asam urat.
3. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang faktor – faktor lain yang mempengaruhi terjadinya Hiperurisemia seperti faktor usia, genetic dan pola konsumsi.