

BAB IV

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil dan analisis data maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata kadar asam urat darah pada kelompok hiperurisemia yaitu 8,4 mg/dl dan pada kelompok tidak hiperurisemia yaitu ,8 mg/dl.
2. Berdasarkan jumlah purin yang dikonsumsi pada kelompok hiperurisemia yang termasuk kategori purin tinggi sebesar 91,9% dan pada kelompok tidak hiperurisemia yang termasuk kategori purin normal sebesar 75,7%. Jenis bahan makanan yang dikonsumsi pada kelompok hiperurisemia sebanyak 67,7% tergolong kategori sedang dan kelompok tidak hiperurisemia sebanyak 51,4% memiliki kategori rendah. Frekuensi mengonsumsi bahan makanan sumber purin yang termasuk kategori sering sebesar 91,9 % pada kelompok hiperurisemia dan 70,3% pada kelompok tidak hiperurisemia.
3. Berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan termasuk kategori sedang sebesar 86,5% pada kelompok hiperurisemia dan 51,4% pada kelompok tidak hiperurisemia.
4. Ada perbedaan bermakna pada pola konsumsi makanan sumber purin pada kelompok hiperurisemia dengan kelompok yang tidak hiperurisemia.

5. Ada perbedaan bermakna pada aktivitas fisik dengan pada kelompok hiperurisemia dengan kelompok yang tidak hiperurisemia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan jumlah dan frekuensi purin sebagian besar tinggi pada kedua kelompok, disarankan kepada pihak SPN Polda Bali memberikan edukasi kepada staf tentang pentingnya menjaga pola konsumsi yaitu mengonsumsi jenis, jumlah dan frekuensi purin sesuai dengan kebutuhan. Dengan mengonsumsi jenis purin rendah dalam jumlah normal serta tidak terlalu sering untuk mencegah dari peningkatan kadar asam urat. Disarankan juga bagi semua staf melakukan aktivitas fisik dengan rutin untuk mempertahankan kadar asam urat normal dan mencegah peningkatan kadar asam urat dengan menghindari makanan yang mengandung purin tinggi seperti jeroan.