

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian kadar asam urat pada lansia di wilayah Puskesmas I Denpasar Selatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak masa lansia akhir 56-65 tahun (55,6%). Berdasarkan jenis kelamin terbanyak perempuan (53,3%). Berdasarkan IMT terbanyak IMT normal (61,1%). Berdasarkan tekanan darah terbanyak tekanan darah normal (87,8%).
2. Terdapat (2,2%) lansia memiliki kadar asam urat hipourisemia, (47,8%) memiliki kadar asam urat normal, dan (50%) memiliki kadar asam urat hiperurisemia.
3. Kadar asam urat dengan kriteria hiperurisemia terbanyak berdasarkan karakteristik responden adalah usia masa lansia akhir 56-65 tahun (31,1%), jenis kelamin laki laki (25,6%), IMT normal (27,8%), dan tekanan darah normal (42,2%).

#### **B. Saran**

1. Bagi lansia agar dapat lebih menjaga pola makan yaitu dengan mengurangi makan makanan kaya purin seperti protein hewani, kacang-kacangan, bayam, jamur dan kembang kol. Olahraga yang cukup, seperti jogging atau aktifitas fisik lainnya.

2. Bagi pembaca diharapkan dapat lebih memahami pentingnya menjaga pola hidup sehat dan olahraga yang cukup serta pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan pada lansia sesuai parameter kesehatan asam urat.
3. Bagi petugas medis Puskesmas I Denpasar Selatan diharapkan dapat lebih memberikan penjelasan tentang pentingnya menjaga kesehatan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar untuk dapat meminimalisir resiko dari penyakit hiperurisemia.