

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian kadar asam urat pada lansia di wilayah Desa Adat Kemoning Kabupaten Klungkung yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik lansia di Desa Adat Kemoning berdasarkan usia didapatkan pada kategori lansia awal (46-55 tahun) dan lansia akhir (56-65 tahun) memiliki jumlah terbanyak yaitu 11 lansia (34,4%). Berdasarkan jenis kelamin antara perempuan dan laki-laki memiliki jumlah yang setara yaitu masing-masing 50%. Berdasarkan kebiasaan konsumsi makanan tinggi purin, semua lansia di Desa Adat Kemoning mengonsumsi makanan yang mengandung purin, dengan frekuensi asupan  $>3x$ /minggu sebanyak 71,9% responden dan frekuensi asupan  $\leq 3x$ /minggu sebanyak 28,1% responden. Berdasarkan karakteristik kebiasaan konsumsi minuman beralkohol didapatkan paling banyak lansia tidak mengonsumsi minuman beralkohol (75%), lansia yang sering ( $>3x$ /minggu) mengonsumsi alkohol sebanyak 9,4% responden, dan lansia yang jarang ( $\leq 3x$ /minggu) mengonsumsi alkohol sebanyak 15,6% responden.
2. Lansia di wilayah Desa Adat Kemoning Kabupaten Klungkung lebih banyak memiliki kadar asam urat tinggi yaitu sebanyak 20 (62,5%) lansia, dan hanya 12 (37,5%) lansia yang memiliki kadar asam urat normal.
3. Kadar asam urat pada lansia dengan kategori tinggi paling banyak diderita oleh usia masa manula  $>65$  tahun (25%), jenis kelamin laki laki (40,6%), lansia yang mengonsumsi makanan tinggi purin dengan frekuensi sering

>3x/minggu (56,3%), dan lansia yang tidak mengonsumsi minuman beralkohol (40,6%).

## **B. Saran**

1. Bagi lansia di wilayah Desa Adat Kemoning Kabupaten Klungkung yang memiliki kadar asam urat tinggi agar dapat mengubah gaya hidup dan pola makannya menjadi lebih sehat yaitu dengan mengurangi makan makanan kaya purin seperti daging, jeroan, kacang-kacangan, dan mengurangi mengonsumsi minuman beralkohol. Lansia yang memiliki kadar asam urat tinggi juga dapat melakukan olahraga ringan, seperti berjalan kaki 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 ke fasilitas pelayanan kesehatan.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai kadar asam urat menggunakan sampel darah vena serta dapat meneliti lebih banyak faktor lain yang mempengaruhi peningkatan kadar asam urat.