

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui gambaran kadar asam urat pada masyarakat usia produktif di Perumahan Griya alam fajar, dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan Karakteristik responden didapatkan paling banyak responden pada kategori remaja dengan 32,5%, sebagian besar dengan berjenis kelamin laki – laki yaitu sebesar 52,5%, dengan kategori IMT normal sebesar 70%, serta tidak mengkonsumsi minuman berakohol sebanyak 62,5%.
2. Hasil pemeriksaan kadar asam urat dari 40 responden diketahui sebanyak 5% memiliki kadar asam urat rendah , 67,5% memiliki kadar asam urat normal, dan 27,5% memiliki kadar asam urat tinggi.
3. Responden yang memiliki kadar asam urat tinggi memiliki karakteristik : usia pada rentang umur lansia, berjenis kelamin laki – laki, memiliki kategori IMT *overweight*, serta mengkonsumsi minuman berakohol.

#### **B. Saran**

Adapun saran yang dapat penulis berikan antara lain :

Bagi masyarakat sebaiknya lebih menjaga pola hidup yang sehat seperti mengkonsumsi makanan yang sehat seperti mengurangi makanan tinggi purin (daging, seafood, kacang – kacangan, bayam, kembang kol), melakukan olahraga rutin seperti (jogging, bersepeda, jalan – jalan santai, berenang) dan menghindari mengkonsumsi minuman berakohol.