

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Karakteristik lansia berdasarkan usia didapatkan hasil terbanyak dengan rentang usia 49-59 tahun sebanyak 25 responden (69,4%). Berdasarkan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan memiliki jumlah yang setara yaitu masing-masing 50%. Berdasarkan kebiasaan konsumsi makanan tinggi purin didapatkan hasil terbanyak yaitu sebanyak 19 responden (52,7%). Berdasarkan mengkonsumsi minuman beralkohol diperoleh hasil terbanyak yaitu sebanyak 19 responden (52,8%).
2. Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar asam urat pada lansia didapatkan 39% memiliki kadar asam urat normal, dan 61% lansia memiliki kadar asam urat tinggi.
3. Kadar asam urat dengan kategori tinggi terbanyak berdasarkan karakteristik responden adalah usia pra lansia 49-59 tahun, jenis kelamin perempuan, mengkonsumsi makanan tinggi purin dengan frekuensi asupan >3x/minggu, dan tidak mengkonsumsi minuman beralkohol.

#### **B. Saran**

1. Kepada para lansia agar mengurangi mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin seperti jeroan, ikan, udang, daging merah, dan mengurangi mengkonsumsi alkohol yang berlebih serta melakukan aktifitas fisik dengan olahraga ringan secara teratur.

2. Bagi keluarga diharapkan agar lebih memperhatikan kondisi kesehatan lansia dengan rutin mengajak lansia melakukan pemeriksaan kesehatan.