BAB VI
SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik berdasarkan usia menunjukan bahwa petani Subak Tungkub Desa Mengwi (16,7%) petani termasuk rentang usia 40-45 tahun, (16,7%) petani termasuk rentang usia 51-55 tahun, berdasarkan konsumsi makanan mengandung purin, responden lebih banyak tidak sering mengkonsumsi makanan mengandung purin (56,7%). Berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan, responden lebih banyak sering melakukan aktivitas fisik yang sedang (50%).
2. Petani Subak Tungkub Desa Mengwi lebih banyak memiliki kadar asam urat kategori normal (66,7%)
3. Berdasarkan kelompok usia kadar asam urat tidak normal lebih banyak diderita pada petani dengan rentang usia 56 - 60 tahun. Berdasarkan konsumsi makanan mengandung purin petani termasuk tidak sering mengkonsumsi makanan mengandung purin (56,7%). Berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan, petani termasuk sering melakukan aktivitas fisik kategori sedang (50%).

B. Saran

1. Petani Subak Tungkub Desa Mengwi yang memiliki kadar asam urat diatas normal disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan tetap mengurangi konsumsi makanan mengandung purin seperti jeroan, makanan

laut, kedelai, dll dan tidak mengonsumsi alkohol. Tetap melakukan aktivitas fisik yang tidak berat dan melakukan pemeriksaan rutin.

2. Menjaga pola hidup sehat terutama bagi petani yang memiliki kadar asam urat tinggi dan petani yang termasuk kategori lansia agar tidak menimpulkan penyakit yang lain.
3. Peneliti selajutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai kadar asam urat dengan lebih memperdalam mengenai konsumsi makanan mengandung purin dan menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih banyak