BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar asam urat pada laki – laki dewasa di Banjar Gunung, Desa Peguyangan Kaja, Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar maka dapat disimpulkan yaitu :

1. Karakteristik responden meliputi usia memiliki mayoritas responden dengan rentang usia 41 – 45 tahun yaitu sebanyak 14 responden (46,67%). Meliputi konsumsi minuman keras/beralkohol memiliki mayoritas responden yang tidak mengonsumsi minuman keras/beralkohol yaitu sebanyak 26 responden (86,67%). Dan meliputi frekuensi aktivitas fisik, sebanyak 30 responden (100%) memiliki frekuensi aktivitas sedang.
2. Hasil kadar asam urat responden laki – laki dewasa memiliki kadar asam urat normal yaitu sebanyak 17 responden (56,67%) dan kadar asam urat tinggi yaitu sebanyak 13 responden (43,33%).
3. Hasil kadar asam urat tinggi dominan pada usia 41 – 45 tahun sebanyak 8 responden (26,67%), konsumsi minuman keras/beralkohol sebanyak 9 responden (30,00%), dan frekuensi aktivitas fisik sebanyak 13 responden (43,33%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat disimpulkan oleh penulis, yaitu :

1. Bagi responden laki – laki dewasa baik yang memiliki kadar asam urat normal dan tinggi agar menjaga pola makan dengan mengurangi konsumsi

makanan yang tinggi purin, mengurangi atau menghindari minuman keras/beralkohol, dan berolahraga yang cukup dengan bersepeda atau senam aerobik setiap minggu.

2. Bagi instansi terkait seperti Puskesmas diharapkan dapat melakukan pemeriksaan kadar asam urat rutin bagi laki – laki dewasa sehingga dapat mencegah atau mengurangi risiko penyakit asam urat seperti dikontrol dengan konsumsi obat.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dilakukan penelitian yang sama dengan menambah faktor – faktor penyebab dari segi konsumsi asupan purin berlebih, IMT, obesitas dan konsumsi obat – obatan serta dapat dilakukan dengan metode pemeriksaan yang lainnya.