

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai Gambaran Kristal Kalsium Oksalat Urine pada Peminum Kopi di Banjar Cemenggaon Desa Celuk Kabupaten Gianyar, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan karakteristik responden, kelompok usia lansia awal (46-55 tahun) memiliki jumlah terbanyak yaitu 15 orang (55,56%), responden dengan jenis kelamin laki-laki memiliki jumlah yang lebih banyak yaitu 14 orang (51,85%), kebiasaan tidak pernah menahan buang air kemih didapat pada 18 orang (66,67%), kebiasaan konsumsi air minum <8 gelas ukuran 230ml per hari pada 17 orang (62,96%), kebiasaan konsumsi kopi 1-2 cangkir per hari didapat pada 19 orang (70,37%).
2. Hasil pemeriksaan kristal kalsium oksalat urine ditemukan kristal kalsium oksalat pada 13 responden (48,15%), 8 diantaranya adalah kristal kalsium oksalat abnormal, dan pada 14 responden (51,85%) tidak ditemukan kristal kalsium oksalat.
3. Responden dengan hasil kristal kalsium oksalat positif dua dan positif tiga sebagian besar ditemukan pada kelompok usia lansia awal (46-55 tahun), jenis kelamin laki-laki, pernah menahan buang air kemih, konsumsi air minum <8 gelas ukuran 230ml per hari, serta konsumsi kopi 3 gelas per hari.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat disampaikan oleh penulis yaitu:

1. Bagi responden yang menunjukkan hasil kristal kalsium oksalat normal diharapkan dapat tetap menjaga kesehatannya, terutama tetap mengonsumsi air minum 8 gelas per hari, serta kurangi kebiasaan menahan buang air kemih. Sedangkan bagi responden yang menunjukkan hasil kristal kalsium oksalat abnormal diharapkan agar lebih menjaga kesehatannya seperti minum air yang cukup, tidak menahan buang air kemih terlalu sering, kurangi konsumsi kopi, dan lakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara rutin.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melanjutkan penelitian ini terkait dengan kristal kalsium pada peminum kopi dengan memperhatikan jenis pekerjaan serta riwayat penyakit pada peminum kopi.