

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada lansia di Banjar Tengah Kelurahan Sesetan Kecamatan Denpasar Selatan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik subyek penelitian diketahui bahwa sebagian besar lansia pada kelompok Usia Pertengahan (45-59 tahun) (50%), sebanyak (63%) dengan riwayat konsumsi makanan tinggi purin kategori kadang-kadang: 1-2 kali, dan sebanyak (50%) dengan riwayat tidak pernah konsumsi minuman alkohol.
2. Hasil pemeriksaan kadar asam urat pada lansia secara umum lebih banyak ditemukan kadar asam urat tinggi yaitu sebanyak 18 responden (60%) dibandingkan dengan kadar asam urat normal yaitu sebanyak 12 responden (40%).
3. Kadar asam urat tinggi paling banyak ditemukan pada kelompok Usia Pertengahan (45-59 tahun) (27%), dengan riwayat konsumsi makanan tinggi purin kategori kadang-kadang: 1-2 kali (23%), dan riwayat konsumsi minuman alkohol kategori kadang-kadang: 1-2 kali (27%).

B. Saran

1. Bagi masyarakat

Untuk masyarakat yang belum memasuki masa lansia diharapkan untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi purin dan minuman beralkohol. Khusus bagi lansia diharapkan tidak lagi mengonsumsi makanan tinggi purin agar tidak

terjadi peningkatan kadar asam urat. Peneliti berharap, masyarakat mulai melakukan pola hidup sehat agar memiliki tubuh yang sehat dan bugar.

2. Bagi instansi

Diharapkan agar dosen atau mahasiswa dapat memberikan edukasi melalui penyuluhan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kadar asam urat pada lansia seperti konsumsi makanan tinggi purin dan minuman beralkohol agar masyarakat dapat mulai menyadari cara-cara yang bisa dilakukan agar terhindar dari asam urat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menambah variabel atau factor lainnya yang mempengaruhi kadar asam urat.