

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap kadar asam urat pada lansia di Desa Beranan, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan (58%), usia 45-59 tahun (76%), kategori IMT non obesitas (45%) dan memiliki tekanan darah normal (74%)
2. Kadar asam urat lansia di Desa Beraban sebagian besar dengan kadar asam urat tinggi sejumlah 61%
3. Kadar asam urat tinggi banyak ditemukan pada responden laki-laki (66,7%), kelompok usia 60-74 tahun (8,9%), kategori IMT pada responden obesitas (66,7%), dan responten yang memiliki tekanan darah tinggi (80%)

## **B. Saran**

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

1. Bagi lansia di Desa Beraban, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan agar lebih peduli dengan kesehatan dari sejak dini, dengan melakukan pemeriksaan asam urat secara rutin untuk mengetahui keadaan kesehatan tubuh.
2. Bagi lansia yang menderita penyakit asam urat agar selalu mengikuti pola makan yang sehat, menghindari makanan tinggi purin, rajin berolahraga, secara rutin memeriksakan kesehatannya.
3. Bagi pembaca diharapkan dapat memahami aspek kesehatan khususnya pada lansia sesuai parameter kesehatan asam urat, dan tekanan darah, sehingga kedepannya bisa menjaga pola hidup sehat berolahraga secara rutin.