

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kadar asam urat pada peserta posyandu lansia di Desa Pering, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik lansia di Desa Pering Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar, sebagian besar kelompok usia kategori usia lanjut 60-74 tahun sebanyak 60 orang (77%) berjenis kelamin perempuan sebanyak 61 orang (78%), selanjutnya sebanyak 40 orang (51%) dengan bb lebih dan sebanyak 49 orang (63%) dengan aktivitas fisik ringan.
2. Hasil pengukuran kadar asam urat pada posyandu Desa Pering, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar , ditemukan sebanyak 62 orang (79%) memiliki kadar asam urat dalam kategori normal, sedangkan sebanyak 16 orang (21%) memiliki kadar kadar asam urat tinggi.
3. Hasil pengukuran kadar asam urat berdasarkan pada lansia dari 78 responden dengan kategori tinggi berdasarkan usia kelompok usia 60-74 tahun 12 orang (21%) pada jenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (21%), berdasarkan IMT kategori bb lebih sebanyak 9 orang (12%), berdasarkan aktivitas fisik kategori ringan sebanyak 13 orang (6%).

B. SARAN

1. Kepada masyarakat khususnya lansia agar mengurangi konsumsi bahan pangan tinggi purin serta melakukan pola hidup sehat hindari konsumsi makanan tinggi purin seperti daging merah, jeroan, dan makanan laut berlebihan. Perbanyak konsumsi sayuran, buah-buahan, dan makanan rendah purin
2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang kadar asam urat pada lansia, disarankan agar meneliti lebih banyak faktor risiko yang dapat memengaruhi peningkatan kadar asam urat.