

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian yang dilakukan mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Asam Urat Darah Pada Orang Lanjut Usia di Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik subjek penelitian dengan persentase terbanyak adalah jenis kelamin perempuan, kelompok usia 60-69 tahun, tingkat pendidikan terakhir SMP, tidak bekerja, dan indeks massa tubuh dalam kategori normal.
2. Kadar asam urat darah yang ditemukan sama antara kadar asam urat tinggi dan kadar asam urat normal.
3. Tingkat aktivitas fisik terbanyak adalah aktivitas fisik ringan.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar asam urat darah pada orang lanjut usia di Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.

7.2 Saran

1. Bagi lansia di wilayah Puskesmas Padang Kandis diharapkan dapat mempertahankan kerutinan pemeriksaan kesehatan di Posyandu Lansia agar kadar asam urat tetap terkontrol.
2. Bagi lansia di wilayah Puskesmas Padang Kandis diharapkan dapat menjaga pola makannya dengan menghindari makanan tinggi purin dan memperhatikan pemakaian obat-obatan yang merupakan faktor yang mempengaruhi kadar asam urat.
3. Bagi lansia di wilayah Puskesmas Padang Kandis yang memiliki kadar asam urat tinggi dapat diberikan edukasi kepada keluarganya untuk menghindari faktor yang dapat mencetus peningkatan kadar asam urat dikarenakan sudah ada faktor genetik yang mempengaruhi.

4. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa diharapkan penilaian kadar asam urat juga dinilai dari faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kadar asam urat, seperti perhitungan diet purin, riwayat obat-obatan dan pemeriksaan genetik asam urat.

