

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar asam urat berdasarkan lamanya menopause di Kelurahan Adipuro Lampung Tengah Tahun 2024, maka disimpulkan:

1. Rata-rata kadar asam urat yaitu wanita menopause dengan lama menopause <10 tahun sebesar 6,9 mg/dL, standar deviasi (SD) sebesar 1,9 mg/dL serta kadar asam urat tertinggi sebesar 11,9 mg/dL dan kadar asam urat terendah 4,2 mg/dL. Terdapat sampel wanita menopause \geq 10 tahun dengan nilai rata-rata sebesar 8,7 mg/dL, dengan standar deviasi (SD) sebesar 2,1 mg/dL serta kadar asam urat tertinggi sebesar 19,7 mg/dL dan kadar asam urat terendah 5,2 mg/dL.
2. Terdapat 22 wanita menopause dengan lama menopause <10 tahun (19 %) dengan kadar asam urat normal dan sebanyak 22 wanita menopause (19%) dengan kadar asam urat tinggi (hiperurisemia). Terdapat 3 wanita menopause (4%) dengan lama menopause \geq 10 tahun dengan kadar asam urat normal dan 66 wanita menopause (58%) dengan kadar asam urat tinggi.

B.Saran

Setelah dilakukan penelitian mengenai gambaran kadar asam urat wanita menopause berdasarkan lamanya menopause di Kelurahan Adipuro Lampung Tengah tahun 2024, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Bagi wanita menopause sebaiknya secara rutin melakukan pemantauan kadar asam urat.
2. Bagi masyarakat khususnya wanita menopause yang memiliki kadar asam urat di atas normal, sebaiknya mulai memperhatikan dan menjaga pola makan, serta menghindari makanan yang memiliki tinggi purin, konsumsi air mineral 200 cc setiap 2-3 jam pada siang hari dan saat bangun untuk buang air kecil pada malam hari, sehingga tidak sampai terjadi *Gout arthritis*.

3. Bagi peneliti lain dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai konsumsi makanan tinggi purin terhadap peningkatan kadar asam urat pada wanita menopause dilihat dari lamanya menopause.