

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian gambaran IMT, lingkar pinggang, pola makan dan kadar asam urat pada lansia penderita asam urat di RT 05 Keteguhan Kecamatan Teluk Betung Timur Bandar Lampung Tahun 2023 menghasilkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh) yang dilakukan pada lansia penderita asam urat sebagian lansia memiliki kategori gizi lebih 35,2%.
2. Pengukuran lingkar pinggang yang dilakukan pada lansia penderita asam urat, sebagian masuk dalam kategori lebih 64,7%
3. Pengecekan kadar asam urat yang dilakukan pada lansia penderita asam urat menunjukkan bahwa 17 lansia di RT 05 memiliki kadar asam urat dalam kategori tinggi.
4. Pola makan frekuensi asupan purin pada lansia menunjukkan bahwa yang jarang mengonsumsi bahan makanan purin sedang 47% dan yang sering mengonsumsi bahan makanan purin tinggi 17,6%.

B. Saran

Dari hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah didapat, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi lansia penderita asam urat yang memiliki status gizi normal maupun gizi lebih sebaiknya mulai menjaga berat badan idealnya dan mengurangi konsumsi makanan tinggi purin, untuk menghindari penyakit degeneratif akibat obesitas.
2. Bagi lansia penderita asam urat yang memiliki lingkar pinggang normal maupun berlebih sebaiknya mulai menjaga berat badan idealnya dan mengurangi konsumsi makanan tinggi purin, untuk menghindari penyakit degeneratif akibat obesitas.
3. Bagi lansia penderita asam urat penderita asam urat mengonsumsi obat asam urat jika gejala sudah mulai dirasakan, periksakan diri ke fasilitas kesehatan

jika rasa sakit yang timbul semakin parah, menjaga pola makan dan membatasi makanan dengan asupan purin tinggi.

4. Bagi lansia penderita asam urat yang masih sering mengonsumsi makanan tinggi purin, mungkin bisa mengurangi atau menggantikan makanan yang memiliki rendah purin.