

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil data dari keenam sumber jurnal yang diteliti dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan konsumsi makanan tinggi purin dengan kadar asam urat pada penderita gout dengan nilai $p\text{-value} < \alpha = 0,05$.
2. Berdasarkan hasil data dari sumber jurnal yang diteliti, penderita gout memiliki pola makan yang tidak baik dan mengkonsumsi purin dalam jumlah tinggi yaitu ≥ 100 g/hari.

B. Saran

1. Sebaiknya pada penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang berpengaruh dengan naiknya kadar asam urat dalam darah, seperti faktor penggunaan obat, usia, jenis kelamin, konsumsi alkohol, dan faktor komplikasi penyakit.
2. Sebaiknya bagi penderita gout dapat menghindari bahan makanan yang mengandung tinggi purin seperti jeroan, ekstrak daging/kaldu, bebek, ikan sarden, kepiting, kerang, dan ikan teri. Serta dapat membatasi bahan makanan yang mempunyai kandungan purin sedang seperti tempe, tahu, daging sapi, ikan, daging ayam, kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau.