BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

- 1. Karaktristik responden penderita asam urat Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Tebu , Lampung Barat .Tahun 2023 :
 - a. Penderita asam urat yaitu usia 40 60 tahun yaitu sebesar 56,4%.
 - b. Penderita asam urat yaitu jenis kelamin Perempuan yaitu sebesar 66,7%.
 - c. Penderita asam urat yang tamat sekolah Sekolah Dasar (SD)/Sederajat yaitu sebesar 33,3%.
 - d. Penderita asam urat yang bekerja sebagai Buruh/Petani yaitu sebesar 48,7%.
- 2. Status gizi pada pasien asam urat di peroleh dari hasil penelitian yaitu Status Gizi normal sebesar 43,6%.
- 3. Asupan purin pada pasien di peroleh dari hasil penelitian yaitu sering mengkonsumsi makanan yang tinggi purin sebesar 100,0%.
- 4. Aktivitas fisik pada pasien di peroleh dari hasil penelitian yaitu Aktivitas sedang sebesar 51,3%.
- 5. Kadar asam urat pada pasien di peroleh dari hasil penelitian yaitu kadar asam urat pasien yang tinggi 71,8 %.

B. Saran

- 1. Bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan variable asupan cairan,konsumsi soft drink untuk mengetahui keterkaitan variable tersebut pada penderita *Gout*
- 2. Bagi masyarakat desa peneliti berharap kepada masyarakat agar mengurangi konsumsi asupan tinggi purin yaitu makanan kacang kacangan dengan batas 25 gr/hari serta olahan kacang seperti tempe dan tahu minimal mengkonsumsi 50 gr/hari,membatasi sayuran hijau seperti bayam,kangkung,daun singkong minimal 100 gr/hari,menghindari jeroan ayam,serta hewan berkaki empat,menghindari konsumsi atau minuman bersoda seperti soft drink yang beredar di pasaran, serta melakukan pola hidup sehat.olahraga secara teratur untuk mencegah kaku sendi.
- Bagi masyarakat desa peneliti berharap kepada masyrakat agar mengurangi konsumsi lemak yaitu makanan yang menggunakan santan kental,kemudian makanan yang di goreng,