

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang bisa dapat diambil dari penelitian ini adalah yang berjudul Identifikasi Faktor Risiko Penyakit Asam Urat yang Dapat Diubah pada Lansia di Padukuhan Kalirandu, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta adalah sebagaia berikut:

1. Lansia yang menjadi responden pada penelitian ini sebanyak 88 orang dengan status belum terkena penyakit asam urat. Usia
2. Faktor risiko penyakit asam urat yang dapat diubah tertinggi di Dusun Kalirandu adalah nutrisi lalu di ikuti oleh aktivitas fisik, konsumsi alkohol dan obesitas.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat direkomendasikan dari hasil penelitian ini adalah :

##### **1. Pelayanan Kesehatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data pendukung terkait lansia yang berisiko penyakit asam urat, sehingga pelayanan kesehatan dapat meminimalisir kejadian penyakit asam urat yang terjadi pada lansia. Posyandu lansia pun diharapkan ke depannya dapat mengontrol kadar asam urat di lansia setiap ada kegiatannya, dan juga dapat memonitor nutrisi dan aktivitas fisik pada lansia, karena dari hasil penelitian ini nutrisi dan aktivitas fisik adalah faktor risiko tertinggi.

## **2. Keluarga**

Keluarga diharapkan dapat selalu mendukung dan mengingatkan lansia agar tetap menjalani polahidup yang sehat, terutama rutin olahraga dan membatasi makan – makanan yang dapat menyebabkan kadar asam urat naik, karena di penelitian ini faktor risiko tertinggi terkena asam urat adalah nutrisi dan aktivitas fisik (olahraga). Keluarga diharapkan bisa mengajak lansia berolahraga minimal jalan kaki, dan makan – makanan yang baik dan sehat.

## **3. Lansia**

Lansia diharapkan untuk tetap menjaga kesehatan dengan rutin berolahraga, mempertahankan berat badan ideal, mencari solusi untuk mencegah tidak terkena penyakit asam urat dengan cara berolahraga makan – makanan yang sehat seperti buah – buahan, dan sayuran yang tidak menyebabkan asam urat naik seperti sayur wortel.

## **4. Penelitian Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lagi untuk menemukan permasalahan – permasalahan yang sering dijumpai di lansia terkait penyakit asam urat terutama terkait nutrisi, karena faktor risiko utama dari penelitian ini adalah nutrisi lalu di ikuti dengan aktivitas fisik (olahraga). Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti tingkat pengetahuan lansia tentang nutrisi yang berhubungan dengan asam urat, sehingga tinggi nya pengetahuan lansia dapat mengurangi angka kejadian asam urat.