

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan diantaranya sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini dikelompok usia 45-59 tahun ada 103 (75,2%), jenis kelamin perempuan ada 97 (70,8%), pendidikan rendah ada 78 (56,9%), sosial ekonomi rendah 118 (86,1%), pengetahuan yang kurang baik sebesar 70 (51,1%), lalu pola makan yang kurang baik 71 (51,8%), aktifitas fisik yang kurang sebesar 73 (53,3%), dan riwayat genetik sebanyak 75 (54,7%).
2. Didapatkan hasil sebesar 75 (54,7%) responden yang mempunyai nilai kadar asam urat tinggi.
3. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin, pendidikan, sosial ekonomi, dan pola makan dengan kadar asam urat.
4. Ada hubungan antara pengetahuan, aktifitas fisik, dan genetik dengan kadar asam urat.
5. Terdapat 2 variabel yang berpengaruh terhadap kadar asam urat yaitu variabel pengetahuan dan aktifitas fisik.
6. Terdapat variabel yang paling berpengaruh terhadap kadar asam urat adalah variabel aktifitas fisik.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Masyarakat**

- a. Disarankan untuk melakukan aktifitas fisik sedang secara teratur seperti bersepeda, yoga, berenang dan lain sebagainya, namun tetap seimbang dengan pola makan untuk membantu metabolisme dan pengeluaran asam urat dari tubuh.
- b. Masyarakat juga dapat mencari informasi terkait masalah kesehatan terutama penyakit asam urat melalui kader kesehatan, tenaga kesehatan lainnya, atau dapat melalui media internet.
- c. Disarankan juga untuk masyarakat rutin untuk melakukan cek kadar asam urat untuk memantau kondisi kesehatan.

## **2. Bagi Peneliti Lain**

Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengembangkan variabel yang lebih lengkap tentang faktor risiko dengan kadar asam urat dan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang.

## **3. Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat**

Disarankan untuk mendorong mahasiswa dalam penelitian lebih lanjut dan lengkap mengenai faktor risiko dan intervensi yang efektif dalam pengelolaan penyakit asam urat atau *gout arthritis*.

## **4. Bagi Puskesmas Jatilawang**

Disarankan untuk mengimplementasikan program intervensi berbasis masyarakat atau penyuluhan dalam meningkatkan kesadaran tentang pengertian asam urat, jenis kelamin apa yang lebih rentan terkena asam urat, penyebab asam urat, tanda dan gejala asam urat, faktor risiko asam urat dan cara pencegahannya. Puskesmas Jatilawang dapat mengadakan senam massal, jalan sehat, atau kegiatan olahraga bersama secara rutin. Dapat bekerja sama dengan para kader desa untuk menyebarluaskan informasi mengenai pola hidup sehat.