

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil penilaian menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ), pola makan pra lansia di Posyandu Desa Negeri Baru, Kecamatan Benua Kayong, Kabupaten Ketapang menunjukkan distribusi yang relatif seimbang. Responden dengan kategori pola makan rendah berjumlah 16 orang (34,0%), kategori sedang sebanyak 16 orang (34,0%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 15 orang (31,9%).
2. Hasil pemeriksaan kadar asam urat menunjukkan bahwa sebanyak 23 responden (48,9%) memiliki kadar asam urat dalam rentang normal, sedangkan 24 responden (51,1%) mengalami hiperurisemia. Temuan tersebut menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami hiperurisemia sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki kadar asam urat normal.
3. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, beberapa faktor yang diketahui dapat berhubungan dengan kadar asam urat meliputi jenis kelamin, usia pra lansia, indeks massa tubuh, konsumsi makanan tinggi purin, asupan cairan, resistensi insulin atau diabetes melitus, fungsi ginjal, aktivitas fisik, penggunaan obat-obatan tertentu, serta faktor hormonal. Namun demikian, faktor-faktor tersebut tidak seluruhnya dianalisis secara bivariat dalam penelitian ini sehingga interpretasi hasil perlu dilakukan secara cermat.
4. Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia, dengan nilai p-value sebesar 0,032 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi (r) sebesar -0,313. Nilai koefisien yang bernilai negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi skor FFQ, kadar asam urat

cenderung semakin rendah. Sementara itu, kekuatan korelasi yang tergolong lemah menunjukkan bahwa kadar asam urat tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga oleh faktor-faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Pra Lansia/Masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan kadar asam urat, pra lansia diharapkan dapat menerapkan pola makan yang sehat, bergizi seimbang, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain itu, konsumsi makanan yang mengandung purin tinggi, seperti jeroan, daging merah, beberapa jenis makanan laut, kacang-kacangan tertentu, serta belinjo, sebaiknya dibatasi sebagai salah satu upaya untuk membantu menjaga kadar asam urat tetap dalam batas normal.

2. Bagi Posyandu dan Tenaga Kesehatan

Posyandu bersama tenaga kesehatan diharapkan dapat mengoptimalkan kegiatan promosi kesehatan melalui edukasi dan penyuluhan mengenai pencegahan hiperurisemia pada kelompok pra lansia. Materi edukasi tidak hanya difokuskan pada penerapan pola makan rendah purin, tetapi juga mencakup pentingnya aktivitas fisik yang teratur, pemenuhan kebutuhan cairan, pengendalian berat badan, serta pemeriksaan kadar asam urat secara berkala sebagai langkah deteksi dini.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu sumber referensi dalam mendukung proses pembelajaran dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Teknologi Laboratorium Medis dan kesehatan masyarakat. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian mengenai pemeriksaan kadar asam urat, faktor-faktor yang berhubungan dengan

hiperurisemia, serta pentingnya penerapan pola makan dan gaya hidup sehat pada kelompok pra lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian dengan memasukkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kadar asam urat, seperti aktivitas fisik, asupan cairan, indeks massa tubuh, riwayat penyakit ginjal, riwayat keluarga, penggunaan obat-obatan tertentu, maupun kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi purin. Penambahan variabel tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar asam urat pada kelompok pra lansia

NPP. 6171052A2000001



POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK