

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Sebagian besar lansia yang menjadi responden di Wilayah Kerja Panti Jompo Yayasan Al-Kautsar Palu memiliki aktivitas fisik rendah
2. Sebagian lansia yang menjadi responden di Wilayah Kerja Panti Jompo Yayasan Al-Kautsar Palu memiliki kadar asam urat tidak normal dengan persentase (50,0%). Dan sebagian lansia lainnya memiliki kadar asam urat normal dengan persentase (50,0%)
3. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar asam urat lansia di Wilayah Kerja Panti Jompo Yayasan Al-Kautsar Palu.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi ilmu Pengetahuan

Diharapkan informasi dari peneliti ini dapat menambah literatur dan informasi untuk menambah sumber referensi serta membantu dalam pelaksanaan tugas dan meningkatkan pengetahuan tentang kadar asam urat.

2. Bagi Masyarakat

Lansia di Panti Jompo Yayasan Al-Kautsar diharapkan untuk rutin dalam melakukan pemeriksaan kesehatan dan mengaplikasikan pola hidup yang sehat misalnya melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kadar asam urat agar tetap dalam keadaan yang normal.

3. Instansi Penelitian

Untuk Panti Jompo Yayasan Al-Kautsar Palu untuk lebih meningkatkan lagi kerja samanya dengan pihak puskesmas terdekat agar lansia mendapatkan penyuluhan dari tim puskesmas mengenai pentingnya meningkatkan aktivitas fisik secara teratur sebagai salah satu

upaya dalam mencegah terjadinya peningkatan kadar asam urat demi tercapainya lansia yang sejahtera. Bagi pihak Panti agar lebih memotivasi lansia sehari-hari dalam melaksanakan aktivitas fisik dan memfasilitasi dalam pemeriksaan kadar asam urat secara rutin minimal sekali sebulan