

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka simpulan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pola makan pada lansia di Desa Kendek dan Bone Baru wilayah kerja Puskesmas Lokotoy Kabupaten Banggai Laut baik sebagian besar baik.
2. Aktivitas fisik pada lansia di Desa Kendek dan Bone Baru wilayah kerja Puskesmas Lokotoy Kabupaten Banggai Laut baik sebagian besar sedang.
3. Ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada lansia di Desa Kendek dan Bone Baru wilayah kerja Puskesmas Lokotoy Kabupaten Banggai Laut.
4. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada lansia di Desa Kendek dan Bone Baru wilayah kerja Puskesmas Lokotoy Kabupaten Banggai Laut.

B. Saran

1. Bagi ilmu pengetahuan (Pendidikan)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan bagi peneliti dan bisa menerapkan ilmu serta memberikan solusi mengenai “hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lokotoy Kabupaten Banggai Laut”, sehingga materi yang diperoleh dapat bermanfaat bagi mahasiswa.

2. Bagi instansi tempat penelitian (puskesmas)

Penelitian ini diharapkan agar dapat meningkatkan pelayanan kesehatan serta dapat mengkaji sekaligus menentukan solusi terbaik untuk mencapai keberhasilan dalam mengatasi asam urat pada lansia dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan melalui posyandu lansia bahkan ketika lansia berkunjung ke Puskesmas, sehingga materi yang disampaikan oleh tenaga medis tentang pencegahan asam urat dapat diterapkan oleh lansia.

3. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan agar dapat meningkatkan pelayanan kesehatan serta dapat mengkaji sekaligus menentukan solusi terbaik untuk mencapai keberhasilan dalam mengatasi asam urat pada lansia dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan melalui posyandu lansia bahkan ketika lansia berkunjung ke Puskesmas, sehingga materi yang disampaikan oleh tenaga medis tentang pencegahan asam urat dapat diterapkan oleh lansia.