

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari 20 artikel yang terdiri dari 10 artikel nasional dan 10 artikel internasional dilakukan literatur review didapatkan hasil karakteristik pola makan dengan kadar asam urat meliputi jenis makan, frekuensi makan dan jumlah makan.

1. Jenis makan yang menjadi pemicu factor utama terjadinya peningkatan kadar asam urat adalah jenis makanan hewani, hal ini disebabkan oleh kandungan purin yang terdapat dalam jenis makanan hewani lebih tinggi dibandingkan dengan jenis makanan sayuran dan jenis makanan buah-buahan.
2. Frekuensi makan dengan tempo (>3x/minggu) lebih mungkin untuk mengalami asam urat, karena makanan yang dikonsumsi adalah makanan kaya purin yang berdampak langsung pada peningkatan asam urat. jenis makanan, konsumsi makanan tinggi protein tidak lebih dari (3x/minggu). Pada penelitian ini ditemukan hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar asam urat.
3. Jumlah konsumsi protein sebanyak 48-55gr/hari memiliki kadar asam urat yang lebih stabil dibandingkan yang mengkonsumsi protein rata-rata >55 gram/hari. responden yang mengkonsumsi protein >55 gram/hari berpeluang 1-2 kali lipat terkena penyakit

asam urat dari pada responden yang sering mengkonsumsi protein 48-55 gram/hari.

Dari penelitian ini penulis menyimpulkan resiko paling tinggi dalam meningkatkan kadar asam urat adalah makanan hewani (daging sapi, daging kambing, daging ayam dan seafood) dengan frekuensi makan lebih dari 3x seminggu sebanyak >48-55gram. terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar asam urat. Konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan diharapkan dapat diterapkan secara rutin >3x/minggu guna menekan resiko peningkatan kadar asam urat dalam tubuh. Masyarakat hendaknya mampu menjaga pola makan yang baik agar dapat terhindar dari resiko peningkatan kadar asam urat. Pada hasil penelitian atas peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan peningkatan kadar asam urat.

B. SARAN

Beberapa saran yang disampaikan peneliti terkait hasil dari metode literature review :

1. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan sebagai bahan ajar bagi penelitian selanjutnya guna meningkatkan serta menambah ilmu baru.

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian mampu menambah khazanah pendidikan khususnya keperawatan.

3. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian diharapkan mampu menjadi acuan dan informasi bagi peneliti selanjutnya dalam ruang lingkup yang sama.