

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil studi *literature review* penelitian ini dapat disimpulkan sebagai bahwa:

1. Hasil pencarian jurnal sebanyak 13 jurnal yang terkait dengan hubungan aktivitas fisik dengan peningkatan kadar asam urat berdasarkan aktivitas fisik ringan, yang terbagi menjadi 5 jurnal internasional dan 8 jurnal nasional.
2. Hasil pencarian jurnal sebanyak 12 jurnal yang terkait dengan hubungan aktivitas fisik dengan peningkatan kadar asam urat berdasarkan aktivitas fisik sedang, yang terbagi menjadi 4 jurnal internasional dan 8 jurnal nasional.
3. Hasil pencarian jurnal sebanyak 12 jurnal yang terkait dengan hubungan aktivitas fisik dengan peningkatan kadar asam urat berdasarkan aktivitas fisik berat, yang terbagi menjadi 4 jurnal internasional dan 8 jurnal nasional.

Pengaruh aktivitas fisik pada asam urat tergantung dari tingkat dan intensitas aktivitas yang dilakukan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas yang dianjurkan untuk penderita asam urat ialah aktivitas fisik sedang, karena aktivitas yang dilakukan akan mengakibatkan penurunan pengeluaran asam urat oleh ginjal dan sebaiknya untuk menghindari aktivitas fisik yang berlebihan, karena aktivitas yang

berlebihan akan mengakibatkan penumpukan asam urat pada ginjal. Jadi sebaiknya untuk melakukan aktivitas fisik secukupnya.

B. Saran

Beberapa saran yang peneliti dapat sampaikan terkait hasil Metode *Literature Review* yaitu:

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini menambah wawasan, pengetahuan dan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan

Diharapkan dapat menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat. sehingga dapat memberikan manfaat lebih kepada masyarakat terkait aktivitas yang baik dilakukan oleh penderita asam urat.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan dapat menjadi *literature* atau penelitian terkait yang bisa digunakan untuk penelitian berikutnya dan juga sebagai bahan masukan dalam proses belajar mahasiswa tentang penelitian atau *Literature Review*.

4. Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dengan desain penelitian berupa eksperimen serta dapat meningkatkan dan menambah ilmu baru tentang hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat.

5. Bagi Masyarakat

Menjadi informasi atau referensi yang bermanfaat untuk kegiatan aktivitas penderita asam urat.