

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

##### **1. Karakteristik responden**

###### **a. Jenis kelamin**

Dapat di simpulkan bahwasanya asam urat bukan hanya saja terjadi pada laki- laki, namun wanita juga beresiko mempunyai nilai asam urat yang tinggi di karenakan pada wanita memiliki Hormone estrogen yang mampu menurunkan resiko penumpukan asam urat namun ketika lanjut usia hormone estrogen pada wanita sudah tidak aktif, sehinga dapat berpengaruh dalam terjadinya asam urat ketika lansia mulai mendekati menopause.

###### **b. Usia**

Dapat di simpulkan bahwasanya usia merupakan salah satu faktor lansia mengalami asam urat bukan hanya saja karena faktor gaya hidup, faktor keturunan akan tetapi usia juga bisa mempengaruhi terjadi nya asam urat karena penurunan pada fungsi tubuh lansia. Hal ini di sebabkan karena pada lansia telah terjadi penurunan fungsi dari organ tubuh karena proses menua sehinga sel- sel akan mengalami kerusakan sehinga produksi hormon mulai berkurang. Pertambahan usia merupakan faktor resiko penting pada pria dan wanita menderita asam urat.

## 2. Tendensi sentral (Kadar Asam Urat Responden)

### a. Kadar Asam Urat Sebelum

Dapat di simpulkan bahwasanya ada faktor yang menyebabkan lansia mengalami peningkatan kadar asam urat yaitu terjadi peningkatan produksi asam urat salah satunya purin sehingga nilai kadar asam urat di desa Jonggong Jaya lebih banyak dari posyandu lansia lainnya.

### b. Kadar Asam Urat Sesudah

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwasanya sesudah pemberian daun sirsak efektif untuk menurunkan kadar asam urat. Setelah pengukuran hari ke 7 pada lansia terdapat penurunan pada kelompok intervensi, karena kandungan daun sirsak itu sendiri salah satunya *Flavonoid* bersifat antioksidan sehingga mampu untuk memberikan penurunan pada kadar asam urat.

## 3. Analisis bivariat kadar asam urat sebelum dan sesudah

Dapat di simpulkan Pada penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terapi air rebusan daun sirsak terbukti efektif karena memiliki kandungan yang berpengaruh terhadap kadar asam urat. Sehingga penderita asam urat tinggi memerlukan terapi pemberian rebusan air daun sirsak untuk menurunkan kadar asam urat. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak mengalami penurunan untuk kadar asam uratnya karena tidak di berikan perlakuan pemberian air rebusan daun sirsak.

## B. Saran-Saran

### 1. Bagi masyarakat

Disarankan untuk masyarakat khususnya lansia ber umur 45 tahun ke atas di harapkan agar selalu meningkatkan pola makan sehat seperti mengatur jenis makanan, jumlah kalori makanan dan pola makan teratur agar tidak terjadi asam urat dan memperhatikan da lam mengkonsumsi makanan agar terhindar dari penyakit asam urat, hindari makanan tinggi purin seperti kacang kacangan.

### 2. Bagi responden

Kepada penderita asam urat di Posyandu Lansia Jonggon Jaya Kutai Kartanegara hendaknya tetap menerapkan terapi pemberian rebusan air daun sirsak setiap pagi hari setelah makan tujuanya agar kadar purin yang terkandung di asam uratada perubahan karena terdapat kandungan *acetogenin* dan senyawa *flavonoid* yang menghambat enzim *xantin oksidase* menjadi asam urat.terapi ini merupakan salah satu yang bisa membantu dalam menurunkan kadar asam urat.

### 3. Posyandu lansia

Untuk posyandu lansia di harapkan ada program nyata antara kader posyandu dan masyarakat untuk lebih mengoptimalkan dan meningkatkan pendidikan kesehatan

### 4. Bagi tenaga kesehatan

Disarankan tenaga kesehatan memberikan edukasi kepada

lansia yang datang dengan keluhan asam urat dan juga untuk lebih memperhatikan lansia yang memiliki penyakit asam urat yang belum terpantau pihak posyandu, dari hasil observasi ada lansia yang mengeluh nyeri sendi dan saat di priksa nilai asam urat nya melebihi batas normal.

Kepada pihak kesehatan di posyandu lansia agar bisa melakukan pemeriksaan lebih lanjut terhadap lansia lansia yang ada di desa jonggon jaya dan yang telah berkunjung namun asam urat nya belum juga membaik. Diharapkan agar di lakukan edukasi pendidikan kesehatan agar nilai kadar asam urat lansia tidak tinggi dan tidak sampai terjadi pembengkakan bahkan tidak mampu berjalan pada lansia.

#### 5. Bagi Peneliti Berikutnya

- a. Untuk peneliti berikut nya perlu di lakukan penelitian untuk menurunkan kadar asam urat dengan jangka waktu yang lebih lama agar nilai asam urat nya sesuai dengan harapan peneliti.
- b. Di sarankan untuk peneliti selanjut nya untuk mengembangkan penelitian sampai ke true eksperimen agar ada pembatasan yang ketat terhadap randomisasi dan pada yang sama bisa mengontrol ancaman ancaman validitas.
- c. Untuk peneliti selanjut nya di harpkn bisa meminimalkan variabel penganggu pada penelitian