

BAB V

PENUTUP

Dalam mengakhiri penelitian ini, kesimpulan yang dapat ditarik adalah bahwa puasa Senin Kamis memiliki potensi untuk memengaruhi kadar asam urat pada lansia di Desa Krajan Timur RW 01 yaitu :

1. Dari analisa deskriptif ditemukan data presentase jumlah umur 50- 60 tahun sebesar 50% sehingga para lansia yang menderita asam urat masuk umur yang matang, Fakta ini menggambarkan bahwa prevalensi asam urat cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia, terutama pada kelompok usia yang lebih tua. Rentang usia 50 hingga 60 tahun seringkali dianggap sebagai masa di mana individu mengalami perubahan fisiologis dan metabolik yang signifikan, yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mereka secara keseluruhan.
2. Dari analisa data distribusi univariat, sebelum puasa senin kamis terhadap kadar asam urat pada lansia Gambaran distribusi analisa univariat sebelum puasa senin kamis terhadap kadar asam urat pada lansia mencerminkan terhadap kadar asam urat pada lansia mencerminkan hasil kadar yang tinggi yaitu 9,3 mg/dl sebanyak 8 orang dengan presentase sebesar 22,2% sedangkan kadar . Presentase individu dengan kadar asam urat ringan sebesar 13 Orang ini mencapai 36,1% dari total sampel yang dianalisis.Sementara itu, untuk kadar asam urat lainnya, terdapat variasi dalam distribusi. Sebanyak 15 individu memiliki kadar ringan yaitu dengan presentase 41.6%. dari total

sampel yang dianalisis sehingga Temuan ini memberikan gambaran awal tentang tingkat kadar asam urat pada lansia sebelum mereka menjalani puasa Senin Kamis. Adanya individu dengan kadar asam urat yang tinggi menunjukkan adanya potensi risiko terhadap masalah kesehatan terkait asam urat, sementara variasi dalam distribusi menyoroti kompleksitas dalam kondisi kesehatan lansia.

3. Dari analisa data distribusi univariat, sesudah puasa senin kamis terhadap kadar asam urat pada lansia Dari analisa data distribusi univariat, sesudah puasa senin kamis terhadap kadar asam urat pada lansia lansia mencerminkan hasil kadar yang berat sudah menurun menjadi sebanyak satu orang dengan presentase sebesar 2,7% sedangkan kadar yang lain tergolong rendah yaitu mencapai 19 orang dengan presentase 52,7% .Presentase individu dengan kadar asam urat sedang 44,4% dari total sampel yang dianalisis, sehingga dengan adanya puasa untuk para lansia mampu menurunkan kadar asam urat.Selain itu, perlu dicatat bahwa mayoritas individu menunjukkan kadar asam urat yang tergolong rendah, dengan presentase sebesar 2,7% untuk masing-masing tingkatan kadar asam urat yang lebih rendah.

B. Saran

Menurut temuan penyelidikan peneliti, yang mengungkap batasan yang mereka temui, maka peneliti membuat rekomendasi berikut:

1. Bagi Lansia

Untuk lansia Desa Krajan Timur, mempertimbangkan puasa Senin Kamis sebagai bagian dari upaya menurunkan kadar asam urat dapat

menjadi langkah yang bermanfaat dalam perjalanan menuju kesehatan yang lebih baik. Pertama-tama, penting untuk memahami bahwa puasa Senin Kamis dapat membantu mengurangi beban tubuh terhadap produksi asam urat, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko terhadap berbagai masalah kesehatan terkait asam urat. Lansia Desa Krajan Timur perlu memperhatikan pola makan mereka selama puasa, menghindari makanan yang tinggi purin dan memilih makanan yang rendah purin untuk mendukung penurunan kadar asam urat. Aktivitas fisik yang teratur juga penting dalam memperkuat efek positif puasa Senin Kamis, karena olahraga dapat membantu dalam sirkulasi darah dan pengeluaran racun dari tubuh. Selain itu, menjaga hidrasi yang baik selama puasa sangat penting untuk mencegah penumpukan kristal asam urat dalam ginjal

2. Bagi tenaga kesehatan

Bagi profesi perawat, penting untuk memahami manfaat puasa Senin Kamis sebagai salah satu elemen dalam manajemen kadar asam urat pada pasien, khususnya lansia. Perawat dapat memberikan saran kepada pasien lansia tentang pentingnya puasa Senin Kamis sebagai cara alami untuk menurunkan kadar asam urat dalam tubuh. Mereka dapat mendidik pasien tentang hubungan antara konsumsi makanan tinggi purin dengan peningkatan kadar asam urat, serta bagaimana puasa dapat membantu mengurangi beban tubuh dalam menghasilkan asam urat.

Perawat juga dapat memberikan pedoman praktis tentang makanan yang sebaiknya dihindari selama puasa dan makanan yang

direkomendasikan untuk dikonsumsi guna mendukung penurunan kadar asam urat. Selain itu, perawat dapat mendukung pasien lansia dengan memberikan informasi tentang pentingnya menjaga hidrasi yang baik selama puasa, karena kecukupan cairan dapat membantu mengencerkan urin dan mengurangi risiko pembentukan kristal asam urat. Dalam memberikan asuhan keperawatan, perawat juga dapat mendorong pasien untuk menjaga aktivitas fisik yang teratur selama puasa, karena olahraga dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan metabolisme tubuh secara keseluruhan. Dengan memberikan pendampingan dan edukasi yang tepat, perawat dapat membantu pasien lansia memahami dan menerapkan praktik puasa Senin Kamis sebagai bagian dari strategi manajemen kadar asam urat dan kesehatan metabolik mereka.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya mengenai manfaat puasa Senin Kamis untuk menurunkan kadar asam urat, ada beberapa saran yang dapat dipertimbangkan. Pertama-tama, penelitian dapat memperluas cakupan sampel dengan mengambil data dari berbagai lokasi geografis atau komunitas yang berbeda untuk meningkatkan generalisasi hasil. Selain itu, penelitian dapat memperdalam pemahaman tentang mekanisme yang mendasari pengaruh puasa Senin Kamis terhadap kadar asam urat, baik melalui studi laboratorium maupun observasi klinis. Selanjutnya, penelitian dapat mengeksplorasi faktor-faktor mediasi dan moderasi yang mungkin mempengaruhi hubungan antara puasa Senin Kamis dan kadar

asam urat, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan faktor genetik. Penelitian juga dapat mengintegrasikan pendekatan kualitatif untuk memahami persepsi, pengalaman, dan praktik sehari-hari terkait puasa Senin Kamis di masyarakat.

Selain itu, penelitian longitudinal yang mengikuti peserta dari waktu ke waktu dapat memberikan wawasan tentang dampak jangka panjang dari praktik puasa Senin Kamis terhadap kadar asam urat dan kesehatan metabolik secara keseluruhan. Terakhir, kolaborasi lintas disiplin antara ahli gizi, dokter, ahli epidemiologi, dan peneliti sosial dapat memperkaya pendekatan penelitian dan memperluas pemahaman tentang manfaat puasa Senin Kamis bagi kesehatan masyarakat.