

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah dilakukan penelitian secara deskriptif mengenai gaya hidup pada klien yang mengalami arthritis gout di wilayah kerja Puskesmas Gamping II Sleman selama periode pengambilan data bulan Maret-April 2019 diperoleh responden yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 71 orang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Gaya hidup responden yang mengalami arthritis gout di wilayah kerja Puskesmas Gamping II Sleman memiliki perbandingan yang seimbang antara gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat dengan jumlah 36 responden (50,70%) memiliki gaya hidup sehat dan 35 responden (49,30%) memiliki gaya hidup tidak sehat.
2. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah responden perempuan memiliki jumlah yang lebih banyak dibanding responden laki-laki; rentang usia mayoritas responden yang mengalami arthritis gout adalah usia 56-65 tahun; tingkat pendidikan responden cenderung memiliki jumlah yang merata; pekerjaan terbanyak yang dimiliki oleh responden adalah jenis pekerjaan lain selain petani, pedagang, buruh, pensiunan, PNS, dan karyawan; dan mayoritas IMT responden berada dalam kategori normal.
3. Reponden penelitian memiliki perbandingan kebiasaan diet yang seimbang antara kebiasaan diet yang sehat dan tidak sehat. Kebiasaan diet sehat yang

dimaksud adalah konsumsi rendah purin, tinggi karbohidrat, rendah protein, rendah lemak, tinggi cairan, dan tanpa alkohol serta kombinasi makanan dalam diet rendah purin sedapat mungkin penghasil sisa basa.

4. Mayoritas responden memiliki kebiasaan olahraga yang sehat yaitu sebanyak 48 responden (67,61%). Contoh kebiasaan olahraga yang sehat adalah *jogging*, jalan santai, dan olahraga peregangan otot.
5. Responden dengan kebiasaan tidur yang sehat memiliki jumlah yang hampir sama dengan responden yang memiliki kebiasaan tidur tidak sehat. Kebiasaan tidur yang sehat adalah kebiasaan yang menghasilkan tidur yang berkualitas.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi institusi pendidikan Politeknik Kesehatan Yogyakarta

Hasil penelitian ini perlu dikembangkan dan dijadikan salah satu sumber untuk pengembangan ilmu dan pengetahuan tentang kejadian *arthritis gout*, misalnya pengetahuan pasien tentang *arthritis gout*.

2. Bagi Puskesmas Gamping II Sleman

Pada saat kegiatan Posbindu PTM, diharapkan bagi pemegang program penyuluhan kesehatan untuk lebih meningkatkan penyuluhan dan

pemberian informasi tentang gaya hidup sehat terutama mengenai gaya hidup sehat bagi penderita *arthritis gout*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain agar memperhatikan faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini sehingga dapat menghasilkan ilmu yang mendalam, lebih akurat, dan lebih lengkap.