

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Bahan makanan sumber purin kelompok 1 yang dikonsumsi oleh responden adalah hati ayam dan bebek, sementara untuk bahan makanan sumber purin kelompok 2 yang paling sering dikonsumsi adalah tahu, tempe, kacang-kacangan, ayam, ikan, buncis, kembang kol, bayam, kangkung dan daun melinjo.
2. Sebanyak 76,93% responden memiliki asupan purin yang tinggi, dengan rata-rata asupan 219,9 mg per harinya. Sedangkan 23,07% responden lainnya memiliki asupan purin yang normal dengan rata-rata asupan 99,33 mg per hari.
3. Pola konsumsi makanan sumber purin yang dikonsumsi penderita asam urat pasien rawat jalan di Puskesmas Godean 1 adalah sebagai berikut:
 - a. Makanan sumber purin yang jarang di konsumsi: hati ayam, bebek, daging sapi, daun singkong, jamur, melinjo dan udang
 - b. Makanan sumber purin yang sering dikonsumsi: ayam, ikan, tahu, tempe, kacang-kacangan, buncis, kembang kol, bayam, kangkung dan daun melinjo.

B. Saran

1. Bagi Penderita Asam Urat

Penderita asam urat dianjurkan untuk menghindari makanan sumber purin kelompok 1 seperti bebek dan hati ayam dan membatasi makanan sumber purin kelompok 2 agar kadar asam urat dalam darah tetap stabil dan asupan puri penderita asam urat tidak terlalu tinggi.

2. Bagi Peneliti Lain

a. Sebaiknya meneliti faktor resiko penyebab asam urat lainnya seperti aktivitas fisik atau Indeks Masa Tubuh (IMT).

b. Sebaiknya meneliti total pasien asam urat di Puskesmas Godean 1 sehingga peneliti lebih mengetahui gambaran pola konsumsi makanan sumber purin penderita asam urat pasien rawat jalan di Puskesmas Godean I

3. Puskesmas

Ahli gizi Puskesmas Godean 1 sebaiknya lebih berkoordinasi dengan Balai Pengobatan Umum (BPU) agar pasien dirujuk ke ahli gizi untuk mendapat konseling, sehingga penderita asam urat pasien rawat jalan mengetahui diet rendah purin yang seharusnya dilaksanakan oleh penderita asam urat.