

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dari pembahasan hasil penelitian kadar asam urat pada orang yang melakukan latihan angkat besi di pusat kebugaran Gym Tritunggal, Yogyakarta tahun 2026 dengan minimal waktu 1 tahun dapat disimpulkan seperti berikut:

1. Kadar asam urat pada responden sebagian besar normal yaitu 23 responden dengan rata-rata 5,6 mg/dL dan 7 responden memiliki kadar asam urat tinggi dengan rata-rata 7,8 mg/dL.
2. Mayoritas responden memiliki frekuensi latihan ≥ 3 kali per minggu dengan rata-rata 6 mg/dL, yaitu lebih rendah dari rata-rata kadar asam urat responden dengan frekuensi latihan < 3 kali per minggu (6,4 mg/dL).
3. Responden berusia 31-57 tahun didapatkan rata-rata kadar asam urat lebih tinggi dibanding responden berusia 19-30 tahun, yakni 6,4 mg/dL.
4. Berdasarkan IMT sebagian besar tergolong IMT *overweight* dengan rata-rata 6,5 mg/dL dan pada IMT normal didapatkan rata-rata 5,5 mg/dL.

B. Saran

1. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan dasar ataupun acuan bagi para peneliti selanjutnya, disarankan agar penelitian serupa dilakukan pada populasi yang lebih luas mencakup jenis kelamin, riwayat penyakit, dan faktor lainnya serta menambah jumlah responden dengan perbandingan

karakteristik yang sama sehingga hasil penelitian dapat lebih representatif dan dapat mengembangkan variabel penelitian yang belum diteliti pada penelitian ini.

2. Bagi orang yang melakukan aktivitas latihan angkat besi diharapkan dapat menerapkan atau mengembangkan protokol *screening* kesehatan berkala untuk memantau dan menjaga kesehatan tubuh. Pada responden yang melakukan latihan angkat besi di pusat kebugaran Gym Tritunggal Yogyakarta diharapkan untuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat seperti menjaga pola makan dan mengurangi makanan tinggi purin, serta menjaga berat badan ideal disertai olahraga yang rutin dan intensitas yang terukur.