

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data yang telah dipaparkan pada bab terdahulu dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden penelitian terdiri dari sebesar 65% jenis kelamin laki-laki dan 35% berjenis kelamin perempuan. Usia responden antara 21 hingga 60 tahun, namun lebih banyak usia 41-50 tahun dan 51-60 tahun.
2. Kadar asam urat tertinggi pada masyarakat Samarinda jenis kelamin laki-laki sebesar 12,17 mg/dL, sedangkan kadar asam urat terendah sebesar 4,83 mg/dL. Kadar asam urat tertinggi pada masyarakat jenis kelamin perempuan sebesar 5,89 mg/dL, dan terendah 3,35 mg/dL. Rerata kadar asam urat masyarakat mencapai 8,35 mg/dL.
3. Kadar kolesterol tertinggi masyarakat Samarinda jenis kelamin laki-laki sebesar 278 mg/dL, sedangkan kadar kolesterol terendah sebesar 163 mg/dL. Kadar kolesterol tertinggi pada masyarakat jenis kelamin perempuan sebesar 357 mg/dL, dan terendah 154 mg/dL, Rerata kadar kolesterol masyarakat mencapai 212,62 mg/dL.
4. Jenis bahan makanan mengandung purin/asam urat sesuai intensitas/frekuensi secara akumulatif dan rata-rata dikonsumsi oleh 3,85 (9,6%) masyarakat Samarinda 1 kali sehari /4-6 kali seminggu. Sebanyak 8,20 (20,5%) masyarakat mengkonsumsi jenis makanan tersebut 3 kali perminggu. Sebanyak 11,45 (28,62%) masyarakat mengkonsumsi kurang dari 3 kali perminggu/1-2 kali perminggu, dan sebanyak 13,60 (34%) masyarakat mengkonsumsi bahan makanan mengandung purin ini kurang dari 1 kali perminggu. Jumlah bahan makanan mengandung purin/asam urat secara akumulatif dan rata-rata terdapat 15,75 (39,37%) masyarakat Samarinda yang mengkonsumsi bahan makanan mengandung purin dalam jumlah besar (>1000 mg/hr), sebanyak 21,35 (53,37%) masyarakat mengkonsumsi dalam jumlah sedang (600-1000 mg/hr), dan sebanyak 2,9 (7,25%) masyarakat mengkonsumsi bahan makanan tersebut dalam jumlah kecil (<600 mg/hr).
5. Jenis bahan makanan mengandung kolesterol sesuai intensitas/frekuensi secara akumulatif dan rata-rata dikonsumsi sebanyak 2,21 (5,52%)

masyarakat Samarinda 3 kali perminggu, dan sebanyak 7,95 (19,87%) mengkonsumsi bahan makanan tersebut kurang dari 3 kali/1-2 kali perminggu. Sebanyak 22,32 (55,8%) masyarakat mengkonsumsi makanan mengandung kolesterol ini kurang dari 1 kali perminggu. Jumlah bahan makanan mengandung kolesterol secara akumulatif dan rata-rata terdapat 6,37 (15,92%) masyarakat Samarinda yang mengkonsumsi bahan makanan mengandung kolesterol dalam jumlah sedang (200-300 mg/hr), dan sebanyak 26,11 (65,27%) masyarakat mengkonsumsi bahan makanan tersebut dalam jumlah kecil (<200 mg/hr).

6. Jenis bahan makanan mengandung asam urat yang dikonsumsi masyarakat Samarinda memiliki hubungan yang signifikan dengan kadar uratnya. Jenis bahan makanan mengandung asam urat yang dikonsumsi memiliki kontribusi bagi peningkatan kadar asam urat sebesar 22,9%. Hipotesis yang menyatakan jenis bahan makanan yang dikonsumsi memiliki hubungan signifikan dengan kadar asam urat masyarakat dapat dibuktikan kebenarannya.
7. Jumlah bahan makanan mengandung asam urat yang dikonsumsi masyarakat Samarinda memiliki hubungan yang signifikan dengan kadar urat mereka. Jumlah bahan makanan mengandung asam urat yang dikonsumsi memiliki kontribusi bagi peningkatan kadar asam urat sebesar 58,1%. Hipotesis yang menyatakan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi memiliki hubungan yang signifikan dengan kadar asam urat masyarakat dapat dibuktikan kebenarannya.
8. Jenis bahan makanan mengandung kolesterol yang dikonsumsi masyarakat Samarinda memiliki hubungan yang signifikan dengan kadar kolesterolnya. Jenis bahan makanan mengandung kolesterol yang dikonsumsi memiliki kontribusi bagi peningkatan kadar kolesterol sebesar 41,1%. Hipotesis yang menyatakan jenis bahan makanan yang dikonsumsi memiliki hubungan signifikan dengan kadar kolesterol masyarakat dapat dibuktikan kebenarannya.
9. Jumlah bahan makanan mengandung kolesterol yang dikonsumsi masyarakat Samarinda memiliki hubungan yang signifikan dengan kadar kolesterolnya. Jumlah bahan makanan mengandung kolesterol yang dikonsumsi memiliki kontribusi bagi peningkatan kadar kolesterol sebesar 24,3%. Hipotesis yang menyatakan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi memiliki hubungan

yang signifikan dengan kadar kolesterol masyarakat dapat dibuktikan kebenarannya.

## **B. Saran-Saran**

Beberapa saran perlu disampaikan kepada masyarakat Samarinda agar melakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Memperhatikan pola makan sehat dengan mengidentifikasi jenis makanan yang memiliki kandungan asam urat dan kolesterol.
2. Menghindari, atau setidaknya mengurangi frekuensi dan porsi makan jenis makanan yang memiliki kandungan asam urat dan kolesterol.
3. Secara rutin melakukan pemeriksaan kesehatan, khususnya terkait kadar asam urat dan kolesterol.