

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dalam penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa gambaran aktivitas fisik lansia pada penderita gout arthritis di RW 08 Betek Kota Malang bahwa sebagian besar 60% mengalami aktivitas fisik rendah sebanyak 24 orang, 22,5% mengalami aktivitas fisik sedang sebanyak 9 orang, 17,5% mengalami aktivitas fisik tinggi sebanyak 7 orang.

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut :

5.2.1. Bagi Profesi Keperawatan

Bagi profesi keperawatan terutama perawat tenaga kesehatan untuk dapat lebih baik lagi melakukan asuhan keperawatan dalam upaya mencegah dampak aktivitas fisik pada lansia seperti terjadinya kadar asam urat tinggi yang dapat terjadinya pada lansia.

5.2.2. Bagi Institusi Pendidikan

Agar dapat meningkatkan mutu pendidikan kesehatan yang berkompetensi dalam aplikasi yang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta

diharapkan pihak institusi pendidikan dapat menunjang kebutuhan peneliti dalam penyediaan sumber-sumber yang optimal terkait dengan aktivitas fisik dan kadar asam urat pada lansia.

5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan informasi dan acuan serta dapat bermanfaat agar dapat meningkatkan data pengembangan penelitian khususnya dalam masalah asam urat pada lansia yang tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik saja, namun juga dengan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi kadar asam urat.

5.2.4. Bagi Responden

Masyarakat / lansia diharapkan tetap aktif melakukan aktivitas fisik secara bertahap dan teratur dengan durasi serta intensitas yang cukup sesuai dengan kemampuan tubuh lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Andry, Saryono dan Arif Setyo Upoyo. (2009). Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 4 No.1 Maret 2009
- Andri dan Yudha Bintoro (2017) 'Distribusi Faktor Hiperurisemia Terhadap Paisein Gout Artitis di Poliklinik Penyakit Dalam', *Jurnal Ilmiah Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial dan Budaya*, 1(4), pp.62–65. Available at: www.journal.umuslim.ac.id/index.php/ltr2/article/download/880/676.
- Astuti dan Tjahjono. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat (Gout) Pada Laki-Laki Dewasa. *J Portal Garuda*.
- Chiquita, D.D. (2017). *Aktivitas fisik, status kesehatan, dukungan sosial, dan kualitas hidup lansia laki-laki dan perempuan*.
- Candrawati, S. (2017). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Lingkar Pinggang Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*. Volume 6, No.2, Juli 2011.
- Dayana, B. (2015). Hubungan antara intensitas aktivitas fisik dan kadar asam urat serum pada populasi lansia.
- Dwi A (2019). Faktor usia mempengaruhi aktivitas fisik pada lansia.
- Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4604>
- Desri Mulyanti (2019) *Gambaran Kadar Asam Urat Pada Masyarakat Batu Bagiriak Usia 40 Tahun di Puskesmas Alahan Panjang*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang. Available at: <http://repo.upertis.ac.id/668/>.
- Dayana, B. (2017). *Hubungan Antara Intensitas Aktivitas Fisik Dan Kadar Asam Urat Serum Pada Populasi Sindrom Metabolik*.
- Dyah T (2020). Hubungan antara usia, jenis kelamin dengan riwayat gout pada lansia dan wanita menopause.

- Fauzi, Mahmud. 2018. *Hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat di pandukuhan bedog trihanggo gamping sleman yogyaarta*. Universitas Aisyuyah Yogyakarta.
- FAO/ WHO/ UNU. IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) 2005
- Febrianti, E., Asrori, A., & Nurhayati, N. (2019). *Hubungan Antara Peningkatan Kadar Asam Urat Darah Dengan Kejadian Hipertensi Di Rumah Sakit Bhayangkara Palembang Tahun 2018*. *Jurnal Analisis Kesehatan*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.26630/jak.v8i1.1643>
- Habsari, D. (2014). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di desa Margoagung Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman Yogyakarta [Skripsi]*. Yogyakarta (ID): Universitas Gadjah Mada.
- Ilyas (2018). Beberapa faktor yang berhubungan dengan Hiperurisemia *Jurnal Gizi Indonesia*. 37(2):91-100 Lioso, Jilly; Sondakh, R. ; 2018.
- Lumunon (2016). Hubungan gout arthritis dengan aktivitas fisik pada lanjut usia di puskesmas Wawonasa Manado.
- Kemendes RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018. Jakarta; 2018. Kemendes, Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu. 2011.
- Kumalasari (2016). Hubungan indeks massa tubuh dengan kadar asam urat darah pada penduduk desa banjaranyar kecamatan sokaharjo kabupaten banyumas, *jurnal keperawatan*, Soedirman Purwokerto.
- Maryani H, Suharmiati (2017). Tanaman obat untuk mengatasi penyakit pada usia lanjut. Jakarta.
- Misnadiarly 2017, mengenal penyakit arthritis. Puslitbang Biomedis dan Farmasi, Badan Litbangkes. Diakses pada tanggal 20 januari 2023.
- Maryam,dkk. (2018). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Penerbit Salemba Medika.
- Maryam S.P (2017). Hubungan jenis kelamin, usia, pendidikan pada penderita gout arthritis mempengaruhi aktivitas fisik ringan sehari hari.

- Muzamil MS. Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada usia di kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2017.
- Noni, (2017). Aktivitas fisik, asupan energi, dan imt pada lansia pekerja: studi kasus di Perkebunan The Malabar Ptbn Viii Bandung: Jawa Barat.
- Nursilmi. 2013. Hubungan Pola Konsumsi, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik Lansia Wanita di Posbindu Slnarsari. Bogor.
- Padila (2017). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta.
- Pepin Nahariani, Puput Lismawati P HW. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Di Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto.
- Pursriningsih S. S, dan Panunggal B. (2015). Hubungan Asupan Purin, Vitamin C Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Asam Urat Pada Remaja Laki-Laki. *Journal Of Nutrition College*, Volume 4, Nomor 1, Tahun 2015, Halaman 24 - 29 Online Di : [Http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jnc](http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jnc).
- Putri, N. an K. (2017). *Pengukuran Kadar Asam Urat Pada Perempuan Usia > 40 Tahun [KTI, STIKes ICME]*. [Http://repo.stikesicme-jbg.ac.id](http://repo.stikesicme-jbg.ac.id)
- Ratag, B. (2015). *Hubungan antara umur, jenis kelamin dan indeks massa tubuh dengan kadar asam urat darah pada masyarakat yang datang berkunjung di puskesmas Paniki Bawah Kota Manado*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.
- Sari (2017). *Berdamailah dengan asam urat*. Bumi Medika : Jakarta.
- Sari, D. M. P., Lestari, C. Y. D., Putra, E.C., & Nashori, F. (2018). Kualitas Hidup Lansia Ditinjau Dari Sabar Dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 131. Retrieved from <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.5341>
- Savitri, D. (2017). *Diam-diam mematikan, cegah asam urat dan hipertensi*. Yogyakarta : HEALTHY.
- Savitri, Astrid (2016). *Waspadalah, masuk usia 40 tahun ke atas*. Yogyakarta : pustaka baru press.
- Seran, R. Bidjuni, H. dan Onibala, F. (2017). Hubungan antara nyeri gout arthritis dengan kemandirian lansia arthritis dengan kemandirian lansia di puskesmas Towuntu Timur kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa

Tenggara, ejournal Keperawatan (e-kp) Volume 4 Nomor 1 Februari 2017.

Sinta F (2020). Faktor pada lansia yang memiliki riwayat asam urat pada aktivitas sehari-hari. Diakses pada tanggal 20 Juli 2023.

Sulistiyono (2018). Aktivitas fisik mempengaruhi fungsi kognitif lansia. Jurnal Keperawatan Indonesia 2016.

Wiwik Dkk. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar asam urat pada usia produktif. Stiker Wira Medika : Bali.

WHO (2010). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka. Diakses pada tanggal 20 Januari 2023.

Yenrinna; Krisnatuti; Rasmidja, B. (2016). Diet sehat untuk penderita asam urat agar hidup lebih sehat dan aktivitas ringan untuk lansia. Jakarta.

