

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari penelitian dan analisis yang dilakukan pada 30 responden mengenai kadar asam urat pada mahasiswa/i obesitas Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dapat disimpulkan :

- Mahasiswa/i yang memiliki kelebihan berat badan tingkat ringan sebanyak 5 orang (16,7%) dan kelebihan berat badan tingkat berat sebanyak 25 orang (83,3%).
- Mahasiswa/i obesitas yang memiliki kadar asam urat diatas rujukan atau mengalami hiperurisemia sebanyak 14 orang (46,7%) dari 30 orang.

6.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat hal yang perlu dipertimbangkan , bahwa obesitas merupakan suatu masalah kesehatan yang dapat dicegah maupun ditangani. Bagi para responden yang mengalami obesitas disarankan untuk menurunkan berat badan sampai berat badan ideal. Penurunan berat badan dapat dicapai dengan pola makan yang sesuai kebutuhan, sehat, dan mengandung gizi seimbang, serta dengan olahraga. Bagi responden obesitas dengan kadar asam urat diatas rujukan atau mengalami hiperurisemia harus dapat menurunkan berat badan serta mengurangi makan makanan tinggi purin. Karena dengan berat badan ideal, kejadian hiperurisemia dapat menurun. Dengan hal tersebut, diharapkan kualitas dan angka harapan hidup dapat ditingkatkan.