

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “HUBUNGAN ANTARA OBESITAS DENGAN KADAR ASAM URAT DALAM DARAH PADA LANJUT USIA DI BALAI REHABILITASI SOSIAL LANJUT USIA BUDHI DHARMA BEKASI” dari permasalahan yang telah dijabarkan dan diperkuat dengan data dari kerangka teoretis, data penelitian yang telah dilakukan, dan juga analisis data yang sudah dilaksanakan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara obesitas dengan kadar asam urat dalam darah pada lanjut usia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi dengan nilai  $r$ -hitung = 0,864 dan  $r$ -tabel = 0,404 yang berarti  $r$ -hitung >  $r$ -tabel.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah ada, beberapa saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini yaitu :

1. Setiap lanjut usia harus memerhatikan pola makan, pola istirahat, dan pola latihannya dengan baik agar kesehatannya tetap terjaga.

2. Setiap lanjut usia harus melakukan pengecekan kesehatannya secara berkala.
3. Setiap lanjut usia harus memerhatikan indeks massa tubuhnya agar terhindar dari tingginya kadar asam urat.
4. Perlunya bantuan Balai Rehabilitasi Lanjut Usia untuk memberikan penyuluhan kesehatan secara komperhensif kepada lanjut usia.
5. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti keadaan lanjut usia yang masih mampu berdiri dengan baik meskipun hanya sebentar.