

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kedua pasien dalam penelitian ini adalah perempuan yang telah memasuki masa *post menopause*, berpendidikan SMP, satu pasien mengonsumsi obat anti hipertensi, dan memiliki status gizi kelebihan berat badan tingkat berat.
2. Jenis protein nabati yang dikonsumsi pasien hampir sama. Hanya satu pasien mengonsumsi kacang merah.
3. Kedua pasien *gout arthritis* dalam mengonsumsi protein nabati cenderung melebihi Jumlah yang telah ditetapkan.
4. Frekuensi konsumsi sumber protein nabati yang biasa dikonsumsi adalah tahu dan tempe, sedangkan kacang tanah terkupas kadang-kadang dikonsumsi pasien.
5. Tingkat konsumsi energi dan zat gizi pasien *gout arthritis* cenderung kurang. Hanya tingkat konsumsi lemak dan protein nabati oleh satu pasien melebihi kebutuhan.
6. Konsumsi purin dari sumber protein nabati pada salah satu pasien cukup tinggi.
7. Kadar asam urat pasien cenderung meningkat karena pola konsumsi sumber protein nabati yang melebihi kebutuhan. Mengonsumsi kopi dapat membantu menurunkan kadar asam urat, tetapi juga harus diimbangi dengan pola konsumsi sumber protein nabati yang sesuai dengan kebutuhan.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Janti Kota Malang

Diharapkan pihak puskesmas Janti dapat memberikan konseling kepada pasien *gout arthritis* tentang diet rendah purin dan jumlah protein nabati yang boleh dikonsumsi oleh pasien *gout arthritis*.
2. Bagi pasien

Diharapkan pasien lebih memperhatikan pola makannya untuk mencukupi kebutuhan energi dan zat gizi dengan memilih bahan makanan yang memiliki purin sedang dan tidak melebihi ketetapan yang ada.