

Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Mempunyai Kadar Asam Urat Lebih Dari Normal Di Posyandu Lansia Turi 01 UPTD Puskesmas Kecamatan Sukorejo
Healthy Lifestyle for Elderly who has High Uric Acid Levels at Integrated Healthcare Center of Elderly Turi 1 in Sukorejo Public Health Center

Sunarti¹, Bestari Bella H²

1. *Dosen Pengajar (Prodi Keperawatan Blitar, Poltekkes Kemenkes Malang,)**
2. *Mahasiswa (Prodi Keperawatan Blitar, Poltekkes Kemenkes Malang)*

*corresponding author: s_kepsunarti@yahoo.co.id

ABSTRACT

Introduction: *Uric acid is the final metabolism of purine and one of component of nucleic acids that is found in the nucleus of a cell of the body. A healthy lifestyle for elderly with gout is very necessary, so that there is no excess uric acid levels, for men is more than 7.0 mg / dl and women is more than 6.0 mg / dl.*

Aim: *This research was to know the healthy lifestyle of the elderly who have uric acid levels more than normal, at Integrated Healthcare Center of Elderly Turi 1 in Sukorejo Public Heath Center.*

Method: *This research method used descriptive case study. Participants needed were 5 elderly participants who had uric acid levels more than normal, for men is more than 7.0 mg / dl and women is more than 6.0 mg / dl. Data collection was done by interviewing and observing the results of uric acid examination compared to normal values.*

Result : *The lifestyle of the elderly who experienced uric acid levels more than normal, this was because all participants had a habit of continuing to consume foods that contain coconut milk and nuts. Most of the participants had problems in difficulties of sleeping quality*

Conclusion: *Based on this research participants are expected to monitor more, especially in balanced menu patterns and deepen information about the healthy lifestyle of the elderly who had uric acid levels more than normal.*

Keyword : uric acid; elderly; a healthy lifestyle

ABSTRAK

Latar belakang: Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Gaya hidup sehat bagi lansian yang penderita asam urat sangat di perlukan, agar tidak terjadi kelebihan kadar asam urat lebih dari normal yaitu pria lebih dari 7.0 mg/dl dan wanita lebih dari 6.0 mg/dl

Tujuan: . Mengetahui gaya hidup sehat lansia yang mempunyai kadar asam urat lebih dari normal ,di Posyandu Lansia Turi 01 UPTD Puskesmas Kecamatan Sukorejo,Kota Blitar.

Metode : Metode penelitian ini menggunakan deskriptif studi kasus Partisipan yang dibutuhkan yaitu 5 partisipan lansia yang mempunyai kadar asam urat lebih dari normal yaitu pria lebih dari 7.0 mg/dl dan wanita lebih dari 6.0 mg/dl Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan observasi hasil pemeriksaan asam urat di bandingkan dengan nilai normal.

Hasil: gaya hidup lansia yang mengalami kadar asam urat lebih dari normal di sebabkan keseluruhan partisipan mempunyai kebiasaan tetap mengkonsumsi makanan yang mengandung santan dan kacang-kacangan,, Sebagian besar partisipan mengalami permasalahan kesulitan kualitas tidur.

Kesimpulan: Berdasarkan penelitian ini diharapkan partisipan lebih memantau terutama pola menu seimbang dan memperdalam informasi tentang gaya hidup sehat lansia yang mempunyai kadar asam urat lebih dari normal.

Kata kunci: Asam Urat; Lansia; Gaya Hidup Sehat

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari kehidupan dan merupakan proses alami dan tidak dapat dihindari oleh setiap individu. (Mubarak,2006). Berbagai permasalahan yang terjadi ketika usia mencapai usia lanjut,salah satunya mengenai gaya hidup. Gaya hidup sehat diperlukan lansia agar tidak terjadi datangnya suatu penyakit salah satunya adalah asam urat. Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Purin merupakan hasil metabolisme protein yang dapat membentuk kristal asam urat dan dapat menumpuk pada sendi-sendi tangan serta ginjal /saluran kencing (Depkes RI 2011).Asam urat merupakan hasil metabolisme di dalam tubuh yang kadarnya tidak boleh berlebih, setiap orang memiliki asam urat di dalam tubuhnya, karena metabolisme normal akan dihasilkan asam urat sedangkan pemicunya adalah faktor makanan dan senyawa lain yang mengandung purin. Purin di temukan dalam semua makanan yang mengandung protein (Damayanti, 2012).Asupan purin merupakan faktor utama yang berhubungan dengan kadar asam urat darah. Dimana, semakin tinggi pemasukan zat purin, maka asam urat juga semakin meningkat (Utami, 2010). Asam urat merupakan salah satu dari beberapa penyakit yang sangat membahayakan, karena bukan hanya mengganggu kesehatan tetapi juga dapat mengakibatkan cacat pada fisik (Asaidi, 2010).

Gaya hidup sangat mempengaruhi kesehatan seseorang. Gaya hidup modern seperti sekarang ini dengan banyaknya pertumbuhan penduduk berisiko timbulnya banyak penyakit salah satunya yaitu asam urat. Gaya hidup sehat bagi penderita asam urat tinggi dengan pengontrolan ataupun mengecek kadar asam urat dalam darah, mengatur makanan bagi penderita asam urat tinggi, berolahraga maupun melakukan aktivitas fisik secara teratur, mengurangi atau tidak minum alkohol, berhenti merokok, dan mengelola stress secara positif. Perlunya upaya untuk menekan kejadian kadar asam urat tinggi ataupun komplikasi yang terjadi akibat asam urat tinggi, dengan modifikasi gaya hidup sehat dan menekan seminimal mungkin untuk tidak melakukan gaya hidup tidak sehat.

Hasil RISKESDAS tahun 2012 mengungkapkan bahwa prevalensi penyakit asam urat di Indonesia adalah 11,9 % dan di Jawa Timur adalah 26,4 % (KEMENKES RI,2013). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22-23 Maret 2018 di Posyandu Lansia Turi 01 wilayah Puskesmas Sukorejo terdapat 58 anggota lansia dengan rincian sebanyak 30 lansia menderita hipertensi, 15 menderita diabetes,dan 30 lansia menderita asam urat. 30 lansia terdiri dari 13 orang laki-laki dan 17 orang perempuan seluruhnya memiliki

kadar asam urat lebih dari normal. Ini membuktikan tingginya kadar asam urat pada lansia di Posyandu Lansia UPTD Puskesmas Kecamatan Sukorejo. Kadar normal asam urat darah total yang terdapat pada tubuh manusia yaitu laki-laki 3,4-7,0 mg/dl pada wanita 2,4-6,0 mg/dL.

Menurut keterangan dari salah satu lansia di Posyandu lansia UPTD Puskesmas Kecamatan Sukorejo penyakit asam urat ini dipicu karena memakan makanan yang mengandung purin seperti jeroan, makanan bersantan, kualitas tidur yang kurang baik. Gaya hidup lansia yang seperti ini menjadikan kadar asam urat dikalangan lansia semakin tinggi. Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada lansia.

Dari fenomena dan hasil studi pendahuluan tersebut dapat dibuktikan tingginya ketidaktahuan partisipan mengenai bagaimana gaya hidup sehat lansia yang mempunyai kadar asam urat . Berdasarkan fenomena diatas penulis tertarik untuk mengetahui mengenai“Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Mempunyai Kadar Asam Urat Lebih Dari Normal Di Posyandu Lansia Turi 01 UPTD Puskesmas Kecamatan Sukorejo”.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian studi kasus deskriptif, dimana peneliti mengidentifikasi lansia yang memiliki kadar asam urat lebih dari normal. yaitu pria lebih dari 7.0 mg/dl dan wanita lebih dari 6.0 mg/dl.

Partisipan penelitian dalam penelitian ini adalah sekelompok lansia di Posyandu Lansia Turi 01 wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Sukorejo. Metode penelitian kualitatif,sampel penelitian 5 partisipan.Pengumpulan data dengan wawancara dan observasi

dengan lembar panduan wawancara dan arsip/ data pendukung. Serta melakukan pemeriksaan kadar asam urat.

Pengolahan data pada studi kasus ini menggunakan teknik non-statistik yaitu pengolahan data dengan analisis kualitatif. Analisis ini dilakukan dengan cara menarik kesimpulan yang didapatkan dari hasil wawancara terhadap partisipan. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk teks narasi untuk menggambarkan hasil wawancara berupa karakteristik partisipan, gaya hidup dan observasi hasil pemeriksaan kadar asam urat.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukorejo Kota Blitar yang terletak di Jalan Cemara No. 163, Kelurahan Karangsari, Kecamatan Sukorejo, Kota Blitar,

Jawa Timur. Posyandu Lansia yang meliputi Posyandu lansia sukorejo, Pakunden, Karangsari, Blitar, Turi, Tlumpu dan Tanjungsari. Penelitian ini bertempat di Posyandu lansia Turi 01 yang memiliki 5 kader dan beranggotakan 58 orang. Posyandu lansia Turi 01 diadakan di minggu ke 3 setiap bulannya dengan kegiatan Senam Lansia 2 kali pada hari Rabu dan Minggu disetiap minggu, pemeriksaan Tekanan Darah, asam urat, gula darah dan kolesterol.

Karakteristik subyek

Dalam studi kasus ini melibatkan lima orang pasrtisipan yaitu Ny. S , Ny.N , Tn.G, Tn.D serta Ny. T. karakteristik subyek terdapat perbedaan antara partisipan 1, 2, dan 5 yaitu perbedaan umur partisipan.umur minimal 60 tahun dan majsimal 68 tahun,Jenis kelamin Laki -laki 2 partisipan dan perempuan 3 partisipan.Pendidikan SLTA 4 Partisipan dan Sarjana 1 partisipan.Keaktipan kunjungan partisipan 1,2, 3 dan 5 aktif mengikuti kegiatan senam lansia di Posyandu yang di adakan seminggu 1-2 x dengan durasi 1 jam ,Partisipan 4 kegiatan aktif di rumah menjaga kebersihan rumah,berkebun menamam dan memelihara bunga.

Fokus studi

Dari hasil wawancara keseluruhan partisipan makan dengan 3 x dalam sehari dan keseluruhan partisipan mengkonsumsi sayuran dan buah lebih dari tiga kali dalam seminggu . Sebagian besar partisipan konsumsi air putih \pm 8 gelas/harinya dan Sebagian kecil partisipan konsumsi air putih kurang dari 8 gelas/harinya . Sebagian besar partisipan konsumsi kacang-kacangan dan sering konsumsi makanan bersantan.Semua partisipan melakukan aktivitas fisik secara teratur Sebagian besar partisipan melakukan senam di Posyandu setiap satu minggu sekali.,Sebagian kecil aktifitas di rumah dengan berkebun dan merawat bunga. Seseluruhan partisipan tidak merokok dan minum alkohol. Sebagian besar partisipan mengalami gangguan kesulitan tidur. Seseluruhan partisipan mampu mengendalikan stress yang di alami.

PEMBAHASAN

Salah satu bagian dari perilaku hidup sehat adalah kebiasaan makan dan minum. Pola makan yang tidak tepat dapat meningkatkan kadar asam urat sehingga dapat menyebabkan gangguan rasa nyaman. Hasil wawancara pada partisipan pertama menyampaikan hampir setiap hari mengkonsumsi makanan bersantan yang dihangatkan kembali dengan kebiasaan minum sehari \pm 3 gelas perhari serta minum teh disetiap paginya. Partisipan kedua menyatakan hampir setiap hari mengkonsumsi makanan bersantan,kacang-kacangan dengan kebiasaan minum \pm 2,5 liter perhari. Partisipan ketiga menyatakan hampir setiap hari

mengkonsumsi masakan yang bersantan,kacang-kacangan,dan olahan ayam kampung hampir setiap minggu untuk kebiasaan minum ± 12 gelas perhari. Partisipan keempat menyatakan hampir setiap hari konsumsi ayam dan masakan bersantan dengan kebiasaan minum ± 2,5 liter perhari. Partisipan kelima menyatakan hampir setiap konsumsi masakan bersantan dengan kebiasaan minum ± 10 gelas perharinya.

Menurut pendapat Notoatmodjo (2003) Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang di sini dalam arti kualitas (mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh),dan kuantitas dalam arti jumlahnya cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (tidak kurang,tetapi juga tidak lebih). Bahan pangan yang tinggi kandungan purinnya dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah. Konsumsi lemak atau minyak tinggi seperti makanan yang digoreng, santan, margarin natau mentega dan buah-buahan yang mengandung lemak tinggi seperti durian juga berpengaruh terhadap pengeluaran asam urat. Kurang minum memicu pengendapan asam urat dan menghambat pengeluaran asam urat (Krisnatuti, 2008). Menurut peneliti makanan yang mengandung santan tidak baik dikonsumsi setiap hari karena santan mengandung lemak dan lemak bisa menghambat ekskresi asam urat melalui urin, ditambah lagi pada lansia sudah mengalami penurunan fungsi organ sehingga dapat terjadi penumpukan asam urat.

Berdasarkan hasil wawancara tentang kebiasaan aktifitas dan olahraga teratur didapatkan hasil wawancara sebagai berikut partisipan pertama kegiatan yang sering dilakukan dirumah yaitu bersih-bersih rumah dan berjualan ditoko. Partisipan pertama selalu mengikuti senam posyandu lansia dua kali setiap minggunya dengan durasi satu jam disetiap pertemuannya. Pada Partisipan kedua kegiatan yang sering dilakukan dirumah yaitu bersih-bersih rumah dan menanam tanaman karena subyek menyukai tenaman. Olahraga yang disukai yaitu jalan-jalan dan biasanya partisipan melakukannya rutin setiap hari selama satu jam. Partisipan kedua selalu mengikuti senam posyandu lansia satu kali di setiap minggunya dengan durasi satu jam disetiap pertemuannya. Pada partisipan ketiga kegiatan yang sering dilakukan dirumah yaitu memberi makan hewan piaraan seperti ikan dan ayam kemudian menyiram tanaman .Olahraga yang dilakukan yaitu tennes dan badminton. Partisipan ketiga selalu mengikuti senam posyandu lansia satu kali di setiap minggunya dengan durasi satu jam disetiap pertemuannya. Partisipan keempat kegiatan yang sering dilakukan dirumah yaitu memberi makan ikan ,menanam anggrek dan kemudian menyiram tanaman .Olahraga yang disukai partisipan yaitu sepak bola. Partisipan keempat tidak mengikuti senam posyandu lansia. Pada partisipan kelima kegiatan yang sering dilakukan dirumah yaitu bersih-bersih rumah ,menanam anggrek dan kemudian menyiram tanaman .Olahraga yang disukai partisipan yaitu senam. Partisipan kelima

selalu mengikuti senam posyandu lansia satu kali di setiap minggunya, dengan durasi satu jam disetiap pertemuannya. . Usia lanjut yang sukses adalah mereka yang aktif dan banyak ikut serta dalam kegiatan sosial. Usia lanjut akan merasa puas bila dapat melakukan aktivitas dan mempertahankan aktivitas tersebut selama mungkin (Nugroho, 2010).Menurut peneliti dengan aktifitas yang disukai dan secara rutin mengikuti senam Lansia yang di adakan di Posyandu bersama-sama teman lansia setiap kali pertemuan lansia merasakan kebahagian dan kepuasan tersendiri

Berdasarkan hasil wawancara tentang kebiasaan merokok dan minum alkohol didapatkan hasil bahwa keseluruhan partisipan tidak ada yang merokok dan mengkonsumsi alkohol. Menurut Nur Shani 2005, asap rokok dapat menyebabkan radikal bebas yang dapat meningkatkan kerusakan sel. Untuk menghadapi radikal bebas dari asap rokok maka tubuh harus mempunyai suatu system pertahanan antioksidan yang cukup terhadap beban oksidan. Secara alami tubuh manusia telah dilengkapi senyawa untuk mengurangi dampak negatif oksidan yang disebut dengan antioksidan.Salahsatu antioksidan endogen dalam tubuh yaitu asam urat. Antioksidan merupakan senyawa yang dalam jumlah kecil secara bermakna mampu mencegah atau menunda oksidasi radikal bebas.Menurut peneliti partisipan dengan tidak merokok dapat mengurangi risiko lansia yang memiliki kadar asam urat yang melenihi normal.

Mengkonsumsi alkohol dapat meningkatkan risiko terkena penyakit asam urat karena alkohol dapat menyebabkan pembuangan asam urat lewat urin berkurang, sehingga asam urat tetap bertahan dalam peredaran darah dan menumpuk di persendian. Alkohol merangsang produksi asam urat di dalam hati sehingga pada proses pembuangan, hasil metabolisme alkohol menghambat pembuangan asam urat di ginjal (Kasper dkk 2004 dalam Bashari 2008).Menurut peneliti lansia dengan kadar asam urat tinggi dengan minum alhkoho akan memberberat penyakit akibat pembuangan asam urat lewat urin berkurang dan menupuh di persendian sehingga mengalami rasa sakit kesulitan ber aktifitas.

Kebiasaan istirahat hasil wawancara kebiasaan istirahat cukup didapatkan hasil pada partisipan pertama menyatakan bahwa waktu yang dibutuhkan untuk tidur pada malam hari kurang lebih **lima jam**,sedangkan untuk tidur siang kurang lebih **satu jam** dapat dikatakan bahwa kebutuhan tidur partisipan **pertama cukup** namun untuk kualitas tidur terutama saat malam hari partisipan pertama **mengalami kesulitan** tidur dan tidak mengetahui penyebab serta cara mengatasi kesulitan tidur tersebut. Pada partisipan kedua menyatakan waktu yang dibutuhkan untuk tidur pada malam hari kurang lebih tujuh jam ,sedangkan untuk tidur siang kurang lebih dua jam dapat dikatakan bahwa kebutuhan tidur partisipan **kedua cukup**. Pada

partisipan ketiga waktu yang dibutuhkan untuk tidur pada malam hari kurang lebih lima jam ,sedangkan untuk tidur siang kurang lebih satu jam dapat dikatakan bahwa kebutuhan tidur partisipan ketiga cukup namun untuk kualitas tidur terutama saat malam hari partisipan ketiga mengalami kesulitan tidur penyebabnya saat partisipan khawatir/kepikiran akan suatu masalah. Partisipan mengatasi kesulitan tidur biasanya dengan berdzikir. Pada partisipan keempat waktu yang dibutuhkan untuk tidur pada malam hari kurang lebih lima jam ,sedangkan untuk tidur siang kurang lebih satu jam dapat dikatakan bahwa kebutuhan tidur partisipan keempat cukup namun untuk kualitas tidur terutama saat malam hari terkadang partisipan keempat mengalami kesulitan tidur penyebabnya saat partisipan kepikiran saat akan pergi. Partisipan mengatasi kesulitan tidur biasanya dengan minum obat penenang yang dibeli di Puskesmas pembantu. Pada partisipan kelima waktu yang dibutuhkan untuk tidur pada malam hari kurang lebih lima jam ,sedangkan untuk tidur siang kurang lebih satu jam dapat dikatakan bahwa kebutuhan tidur partisipan kelima cukup namun untuk kualitas tidur terutama saat malam hari terkadang partisipan kelima mengalami kesulitan tidur penyebabnya saat partisipan kepikiran suatu masalah terutama masalah dengan anaknya. Sebagian besar partisipan mengalami kesulitan tisdur terutama di malam hari.dan Sebagian kesil tiak mengalami masalah dalam memenuhi kebutuhan tidur. Partisipan mengatasi kesulitan tidur dengan mensugesti diri sendiri dengan berpikiran positif ,releks dirinya sendiri untuk tetap tenang.

Sebagian besar partisipan mengalami kesulitan tisdur terutama di malam hari.dan Sebagian kesil tiak mengalami masalah dalam memenuhi kebutuhan tidur. Menurut pendapat Sudoyo (2009) Proses menua harus diiringi dengan peningkatan kesehatan karena pada usia tua akan terjadi proses menua yaitu proses yang mengubah seorang dewasa sehat menjadi seorang yang rentan (*frail*) akan berbagai penyakit kronis seperti asam urat. Hal ini dapat terjadi karena berkurangnya sebagian besar cadangan sistem fisiologis dan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit dan kematian secara eksponensial. Menurut pendapat peneliti istirahat yang cukup menentukan tingkat kesehatan seseorang , kurangnya istirahat dapat mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang , faktor penyebab susah tidur yaitu stress,nyeri,dan penyakit tertentu. Berdasarkan hasil wawancara tentang pengendalian stress didapatkan hasil wawancara bahwa semua partisipan dapat mengendalikan stressnya.

Spiritual merupakan aspek yang di dalamnya mencakup aspek-aspek yang lain, yaitu fisik, psikologi dan sosial. Spiritualitas merupakan hubungan yang memiliki dua dimensi, yaitu antara dirinya, orang lain dan lingkungannya, serta dirinya dengan Tuhannya (Hamid, 2009).

Menurut peneliti Spiritualitas lansia yang sehat dapat membantu lansia dalam menjalani kehidupan dan mempersiapkan dirinya dalam menghadapi masalah Kesehatan fisik ,psikologis dan sosialnya , mengatasi masalahnya dengan cara melakukan aktifitas sehari -hari sesuai dengan kesukaanya, misalnya mengikuti senam Lansia ,berkebun dan berdzikir, yang sudah di lakukan lansia dapat meringankan masalah yang di hadapi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pemaparan studi kasus dan pembahasan tentang gaya hidup sehat lansia yang mempunyai kadar asam urat lebih dari normal yaitu pria lebih dari 7.0 mg/dl dan wanita lebih dari 6.0 mg/dl.Fokus studi penelitian yaitu 1).makan seimbang yaitu keseluruhan partisipan makan dengan 3 x dalam sehari dan keseluruhan partisipan mengkonsumsi sayuran dan buah lebih dari tiga kali dalam seminggu . Sebagian besar partisipan konsumsi air putih ± 8 gelas/harinya dan Sebagian kecil partisipan konsumsi air putih kurang dari 8 gelas/harinya . Sebagian besar partisipan konsumsi kacang-kacangan dan sering konsumsi makanan bersantan.2) Kegiatan fisik yaitu keseluruhan partisipan melakukan aktivitas fisik secara teratur ,sebagian besar partisipan melakukan senam di Posyandu setiap satu minggu sekali.,sebagian kecil aktifitas di rumah dengan berkebun dan merawat bunga. 3).Kebiasaan merokok 4). Kebiasaan merokoh yaitu keseluruhan partisipan tidak merokok 4). Kebiasaan mengkonsumsi alkohol seseluruhan partisipan tidak minum alkohol. 5).Kebiasaan istirahat Sebagian besar partisipan mengalami gangguan kesulitan tidur. partisipan mengalami kesulitan tisdur terutama di malam hari.dan sebagian kecil tiak mengalami masalah dalam memenuhi kebutuhan tidur. 6). Pengendalian stress dan manajemen stress yaitu keseluruhan partisipan mampu mengendalikan stress yang di alami. dengan cara menyelesaikan konfliknya.

Saran

Sesuai dengan kesimpulan yang telah dikemukakan, peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1) Bagi Peneliti

Bagi peneliti untuk mengaplikasikan teori dan menambah pengetahuan tentang respon pasien terhadap gaya hidup sehat lansia yang mempunyai kadar asam urat lebih dari normal, sehingga menambah pengetahuan bagi penulis.

2). Bagi lansia

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan wawasan dan tambahan pengetahuan bagi lansia untuk dapat memenuhi kebutuhan sehari -hari tentang bagaimana gaya hidup sehat lansia yang mempunyai kadar asam urat lebih dari normal

2) Bagi Anggota Keluarga

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai wawasan dan pengetahuan, untuk menambah pemahaman tentang bagaimana gaya hidup sehat lansia yang mempunyai kadar asam urat lebih dari normal

3) Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bacaan dan memberikan informasi kepada Kader lasia di Posyandu Turi 01 Wilayah Puskesmas Surokorejo untuk menambah wawasan tentang bagaimana cara gaya hidup sehat lansia yang mempunyai kadar asam urat lebih dari normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Asaidi, M. 2010. Waspadai Asam Urat. Diva Press: Yogyakarta.
- Bashari, 2008. Gejala dan Komplikasi Asam Urat. [Online] <https://hasanbashari.wordpress.com> di akses 16 September 2016.
- Damayanti, D. 2012. Mencegah Dan Mengobati Asam Urat. Yogyakarta: Araska.
- Hamid, A. Y. S. (2009). Bunga rampai asuhan keperawatan kesehatan jiwa. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. A. (2008). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- KEMENKES,RI.2013. *Riset kesehatan dasar*. Jakarta,Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Krisnatuti dan Diah,. 2008. Perencanaan Menu Untuk Penderita Asam Urat. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Mubarok. (2006).*Buku ajar ilmu keperawatan2* ; Teori dan Aplikasi dalam Praktik dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Komunitas,Gerontik dan Keluarga. Jakarta;sagung seto
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho. 2010. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran: EGC.
- Nursalam. 2014. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sudoyo, Setiyohadi, Alwi, Simadribata dan Setiadi,2009. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam.Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Utami, Fadillah. 2010. Hidup Sehat Tanpa Diabetes dan Asam Urat. Genius Publisher : Yogyakarta.