

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Konsumsi putih telur menurunkan kadar asam urat dalam darah.
2. Konsumsi ikan nila meningkatkan kadar asam urat dalam darah.
3. Konsumsi protein kedelai olahan menurunkan kadar asam urat dalam darah.

5.2 Saran

1. Pengaturan diet sehari-hari harus diperhatikan, khususnya bagi individu dengan kadar asam urat dalam darah yang tinggi (hiperurisemia) yaitu dengan memperbanyak konsumsi putih telur serta mengurangi konsumsi ikan nila.
2. Perlu dilakukan pemeriksaan kadar purin dalam protein kedelai olahan.
3. Perlu dilakukan penelitian yang sama dengan pengukuran kadar asam urat dalam urin.
4. Perlu dilakukan penelitian yang serupa pada penderita gout.