

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dibuat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden, lebih dari separuh usia dewasa muda (18-35 tahun) pada kelompok perlakuan (59,5%) dan kelompok kontrol (51,4%) dari dewasa madya (36-60 tahun), lebih dari separuh jenis kelamin perempuan pada kelompok perlakuan (54,1%) dan kelompok kontrol (67,6%) dari laki-laki, dan lebih dari separuh yang bekerja pada kelompok perlakuan (75,7%) dan kelompok kontrol (89,2%) dari yang tidak bekerja.
2. Ada pengaruh yang signifikan antara tingkat kontrol asma *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.
3. Terdapat perbedaan bermakna antara *pre test* dan *post test* senam asma terhadap tingkat kontrol asma penderita antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan.
4. Ada pengaruh senam asma terhadap tingkat kontrol asma pada penderita. Senam asma dapat meningkatkan tingkat kontrol asma.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

- a. Latihan senam asma dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan untuk pasien asma yang dapat dilakukan 2 kali seminggu secara rutin setiap minggunya, dilakukan tidak dalam keadaan serangan asma, dan dalam kondisi kesehatan yang baik. Latihan senam asma dapat dilakukan di pelayanan kesehatan ataupun secara mandiri di rumah penderita asma.
- b. Perlu disusun prosedur tetap dengan menggunakan pedoman *booklet* senam asma yang telah diuji dalam penelitian ini dalam bentuk Standar operasional Prosedur (SOP) dengan tujuan untuk meningkatkan tingkat kontrol asma, menurunkan serangan asma.
- c. Diharapkan pelayanan kesehatan menyediakan SDM untuk menjadi instruktur yang akan mengajarkan kepada kader-kader tentang senam asma agar dapat melatih penderita senam asma dilingkungannya dan mengajarkan kepada penderita asma agar mampu melakukan secara mandiri di rumah secara rutin.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi literatur yang dapat menambah wawasan dan pengetahuan peserta didik yang lebih luas tentang terapi komplementer dalam penatalaksanaan pasien asma.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengembangan penelitian dengan memperhatikan keterbatasan yang ada pada penelitian ini, seperti menggunakan waktu intervensi penelitian yang lebih panjang serta mengkaji efek setelah intervensi.

