

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan:

1. Tidak ada pengaruh antara senam asma terhadap kejadian kekambuhan asma pada orang dewasa di BKPM Klaten.
2. Senam asma berpengaruh terhadap penurunan derajat dan frekuensi kekambuhan asma pada orang dewasa di BKPM Klaten.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan yang telah dilakukan maka peneliti ingin memberi masukan sehubungan dengan hasil penelitian yang telah diperoleh, sebagai berikut:

##### **1. Bagi Ilmu Kesehatan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam asma efektif dalam menurunkan derajat dan frekuensi kekambuhan asma sehingga tenaga kesehatan diharapkan dapat memperkenalkan dan memberitahukan senam asma sebagai terapi penunjang asma khususnya pada penderita asma.

##### **2. Bagi Penderita Asma**

Bagi penderita asma disarankan untuk melakukan terapi penunjang berupa senam asma agar kualitas hidup yang baik dapat tercapai.

### 3. Bagi Peserta Senam Asma

Bagi peserta senam asma disarankan untuk meneruskan senam asma yang telah dilakukan secara rutin agar resiko kekambuhan asma dapat diminimalisir

### 4. Bagi Klub Asma

Bagi Klub Asma disarankan untuk menyelenggarakan kegiatan senam asma bersama secara rutin untuk penderita asma meskipun jumlah peserta tidak banyak agar para penderita asma dapat terus melakukan senam asma secara rutin.

### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang senam asma disarankan untuk menambah jumlah sampel serta melakukan penelitian yang membandingkan antara penderita senam asma yang melakukan senam asma dan penderita asma yang tidak melakukan senam asma serta mengukur kapasitas vital paru sampel.