

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Pada penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan nilai APE (arus puncak ekspirasi) setelah dilakukan senam asma pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol
2. Terdapat penurunan frekuensi kekambuhan setelah dilakukan senam asma pada kelompok intervensi dibandingkan dengan pasien yang tidak melakukan senam asma pada kelompok kontrol

#### **B. Saran**

##### **1. Manfaat teoritis dan praktis:**

###### **a. Manfaat teoritis**

Penelitian ini bahwa senam asma mampu dapat menjadi alternatif untuk intervensi pada penderita asma karena dapat meningkatkan arus puncak ekspirasi (APE) dan menurunkan frekuensi kekambuhan pada penderita asma bronchial.

###### **b. Manfaat praktis**

Bagi perawat dan tim kesehatan lain bahwa senam asma dapat menjadi alternatif untuk diberikan kepada pasien dengan

asma bronchial karena dapat meningkatkan arus puncak ekspirasi dan menurunkan kekambuhan pada penderita asma bronchial.

## **2. Perawat**

Bagi perawat dapat memberikan pengetahuan dan dapat dimasukkan sebagai intervensi untuk tindakan keperawatan pada pasien asma bronchial.

## **3. Puskemas wilayah penunjuk**

Bagi tim kesehatan di Puskesmas Penunjuk hendaknya penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan, dan diaplikasikan secara terus menerus untuk melakukan senam asma bronchial karena dapat meningkatkan arus puncak ekspirasi dan menurunkan kekambuhan pada penderita asma bronchial.

## **4. Peneliti selanjutnya**

Bagai penelitian selanjutnya hendaknya senam asma bronchial terus dilakukan, dan untuk dapat melakukan penelitian tentang efektifitas dari senam asma terhadap kualitas tidur pasien asma.