

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan uraian pada hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Aspek efek senam Tai Chi dan latihan pernafasan pada pasien asma meliputi : Meningkatkan kualitas Hidup dan Menurunkan Gejala asma
2. Implementasi aplikasi terapi senam Tai Chi dan latihan pernafasan diterapkan dalam keperawatan; Tai Chi dan latihan Pernafasan kalau di ilmu keperawatan termasuk dalm terapi komplementer dan Jenis terapi komplementer banyak sehinggaseorang perawat perlu mengetahui pentingnyaterapi komplementer.

#### **B. Saran**

Berdasarkan uraian pada hasil penelitian dan pembahasan kami dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi perawat hendaknya dapat meningkatkan pemahaman tentang terapi komplementer terutama senam Tai Chi dan Latihan Pernafasan agar ada alternatif lain bagi pasien untuk tindakan komplementernya.

2. Bagi rumah sakit atau sarana kesehatan hendaknya membuat jadwal untuk latihan senam Tai Chi dan latihan pernafasan bukan hanya untuk pasiennya tapi juga untuk kariyawannya termasuk perwatanya sendiri. Karena selain terapi ini cocok untuk pengobatan tapi juga cocok buat perawatan kesehatan.
3. Institusi pendidikan hendaknya menjadikan terapi komplementer ini menjadi muatan pokok juga.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang Senam Tai Chi dan Latihan pernafasan yang lebih lengkap lagi.

