

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor Kualitas Hidup pasien asma yang mendapat terapi farmakologi dan Senam Asma Indonesia adalah 5,4.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor Kualitas Hidup pasien asma yang hanya mendapat terapi farmakologi adalah 4,7.
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara Kualitas Hidup pasien asma yang mendapat terapi farmakologi dengan Senam Asma Indonesia dan pasien asma yang hanya mendapat terapi farmakologi saja.

#### **B. Saran**

1. Perlunya kesadaran diri pasien asma agar mau berpartisipasi dalam Senam Asma Indonesia mengingat banyaknya manfaat yang diperoleh dari senam tersebut.
2. Diharapkan pada pelaksana Senam Asma Indonesia mengatur jadwal senam seefektif mungkin agar banyak pasien asma yang bisa berpartisipasi dalam senam tersebut.
3. Perlunya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar untuk memproyeksikan populasi dan metode penelitian yang lebih baik.
4. Perlunya penelitian lebih lanjut dengan melakukan uji faal paru untuk menentukan derajat asma pasien.