

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada penderita asma yang tidak mengikuti Senam Asma Indonesia sebagian besar responden termasuk dalam kategori asma tidak terkontrol (82,1%).
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada penderita asma yang mengikuti Senam Asma Indonesia sebagian besar responden termasuk dalam kategori asma terkontrol baik (57,1%).
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan ($p\text{-value} < 0,05$) Senam Asma Indonesian terhadap frekuensi kekambuhan asma. Senam Asma Indonesia yang dilakukan secara teratur dapat mengendalikan frekuensi kekambuhan asma.

B. Saran

1. Perlunya dilakukan Senam Asma Indonesia oleh penderita asma dengan tujuan memperbaiki fungsi paru dan mengurangi frekuensi kekambuhan asma sehingga terwujud keadaan asma terkontrol.
2. Diharapkan pada penderita asma agar rutin untuk mengikuti Senam Asma Indonesia di Balai Kesehatan Paru Masyarakat Semarang sebagai salah satu upaya untuk mengendalikan frekuensi kekambuhan asma.
3. Perlunya penelitian lebih lanjut untuk mencari faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian frekuensi kekambuhan pada penderita asma.