

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan. Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Jumlah peserta latihan senam asma diukur nilai APE menggunakan *Peak Flow Meter* zona warna (hijau) sebanyak 4 orang, jumlah peserta latihan senam asma dengan nilai APE menggunakan *Peak Flow Meter* zona warna (kuning) sebanyak 8 orang dan jumlah peserta latihan senam asma dengan nilai APE menggunakan *Peak Flow Meter* zona warna (merah) sebanyak 26 orang.
- b. Jumlah peserta latihan senam asma dengan derajat sesak yang tidak ada rasa sakit sebanyak 2 orang, dengan kategori ada rasa sakit sangat lemah sebanyak 3 orang, dengan kategori sedang sebanyak 20 orang, dengan kategori rasa sakit pada otot sebanyak 8 orang, dengan kategori kritis mengganggu kinerja otot dan latihan senam asma sebanyak 4 orang.
- c. Jumlah peserta latihan yang tidak teratur dalam seminggu sebanyak 31 orang dan yang teratur memperoleh sebanyak 6 orang.
- d. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi senam asma terhadap APE pada penderita asma yang mengikuti senam asma di Klub Senam Asma Yayasan Asma Indonesia pada bulan Maret 2016
- e. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi senam asma dengan derajat sesak.

V.2 Saran

- a. Bagi RSUP Persahabatan
Diharapkan bagi pihak rumah sakit dapat lebih sering memberikan sosialisasi kepada kelompok senam asma agar dapat meningkatkan frekuensi senam asmanya sehingga dapat mengurangi efek buruk yang

ditimbulkan oleh penyakit asma itu sendiri. Rumah sakit memantau perkembangan kelompok peserta senam asma setiap kegiatan tersebut.

b. Bagi Masyarakat

Diharapkan kepada masyarakat luas, terutama penderita asma yang belum mengikuti kegiatan senam asma untuk lebih sering dan teratur mengikuti senam asma di pelatihan senam pasien asma di klub senam asma YAI sehingga dampak yang ditimbulkan dapat diminimalisir.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan mengambil sampel peserta senam asma yang melakukan latihan senam asma secara teratur, sehingga dapat mengurangi keterbatasan penelitian. Serta diharapkan peneliti meneliti faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap asma.

