

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Pada hari pertama latihan yoga dengan Bapak B, peneliti melakukan pemeriksaan fisik sebelum latihan terlebih dahulu. Didapatkan pola nafas cenderung pendek dengan RR 26 kali/menit, tensi 120/90, nadi 88 kali/menit, pengukuran oksigen dengan oxymeter 92%, suara nafas terdengar wheezing namun pelan sekali, dan terdapat spasme di otot pectoralis mayor.
- b. Latihan yoga dapat mengurangi sesak nafas sebesar 2 skala pada skala Borg. Latihan yoga juga dapat mengurangi rasa sesak pada aktivitas fungsional yang dibuktikan dengan penurunan 1 skala pada skala mmRC. Terdapat juga penurunan *respiratory rate* yang cukup jauh dan membuktikan kalau pola nafas serta sesak pasien jauh lebih membaik. Terdapat peningkatan saturasi oksigen dalam tubuh.
- c. Penggunaan alat pelindung diri berupa masker dan *faceshield* dapat mengurangi kemungkinan seorang penderita asma bronkhial menghirup alergen. Namun hal ini harus diperhatikan karena bagi penderita yang sudah sangat parah, penggunaan masker akan menyulitkan mereka saat bernafas. Disarankan bagi penderita asma untuk selektif dalam memilih masker karena ada beberapa bahan yang dapat menimbulkan alergi (David Stukus, 2020).
- d. Faktor pencetus serangan yang paling banyak muncul di lingkungan dan memicu munculnya sesak nafas adalah alergen (bisa berupa debu, asap, bedak, dll).

#### **V.2 Saran**

- a. Bagi Pasien Asma Bronkhial

Latihan yoga efektif dilakukan sebagai terapi non obat dan mudah dilakukan dimanapun. Untuk mendapatkan pemulihan maksimal dan agar

bisa segera sembuh dari asma bronkhial, sebaiknya dibarengi dengan pengobatan ke dokter agar mendapat obat-obatan untuk dikonsumsi.

b. Bagi Masyarakat

Diharapkan supaya masyarakat meningkatkan pengetahuannya mengenai asma bronkhial. Dan mencari informasi ilmiah dari berbagai sumber agar tidak mempercayai suatu hal hanya berdasarkan mitos atau keyakinan tak berdasar lainnya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar mengkombinasikan yoga dengan latihan lainnya atau *positioning* dan teknik bernafas. Hal ini bertujuan agar mengetahui apakah jika dikombinasikan akan mendapat hasil yang lebih baik atau tidak.

d. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi seluruh tenaga kesehatan terutama Fisioterapi agar meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya melalui pelatihan atau mengikuti kegiatan webinar. Tidak lupa untuk selalu meningkatkan kualitas pelayanan demi kenyamanan, keamanan, dan kepuasan pasien.

e. Bagi Pembaca

Untuk selalu membaca dan menambah wawasan terkait asma bronkhial dan sesak nafas. Tidak lupa untuk memastikan sumber informasi adalah sumber ilmiah yang dapat dipercaya.