

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

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

- a. Gambaran karakteristik anggota klub Yayasan Asma Indonesia di RSUP Persahabatan tahun 2017 adalah sebagian besar berusia lansia, berjenis kelamin perempuan, mengikuti senam asma dengan durasi lebih dari sama dengan 6 minggu, memiliki tingkat kontrol asma terkontrol penuh dan dalam 4 minggu terakhir tidak pernah mengalami keterbatasan aktivitas, tidak pernah mengalami sesak, tidak pernah mengalami serangan malam, tidak pernah menggunakan *reliever*, dan merasa asma nya terkontrol penuh.
- b. Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov didapatkan *p-value* sebesar 0,005 atau  $p < 0,05$  yang menandakan terdapat hubungan bermakna secara statistik dan diterimanya  $H_1$  sehingga membuktikan hipotesis peneliti bahwa ada hubungan antara durasi senam asma dengan tingkat kontrol asma.

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

- a. Saran RSUP Persahabatan  
Senam asma yang hanya dilakukan 1 minggu sekali ada baiknya dilakukan dengan frekuensi yang lebih sering menjadi 2 atau 3 kali dalam seminggu
- b. Saran bagi masyarakat umum dan orang dengan asma  
Senam asma harus lebih rutin dilakukan agar tingkat kontrol asma seseorang menjadi lebih baik lagi. Hal ini terbukti dalam penelitian ini bahwa ternyata memang ada hubungan antara durasi senam asma dengan tingkat kontrol asma
- c. Saran bagi program studi  
Senam yang sudah biasa dilakukan di universitas ada baiknya sesekali dikhususkan menjadi senam asma mengingat manfaat yang dapat diperoleh dari senam ini.

d. Saran bagi peneliti selanjutnya

1. Penelitian ini akan lebih baik lagi jika metode penelitian dilakukan secara eksperimental berupa pre dan post atau kohort prospektif sehingga benar-benar bisa membandingkan dan melihat hubungan antara senam asma dengan responden yang mengikuti senam dengan durasi kurang dari 6 minggu dan lebih dari sama dengan 6 minggu.
2. Pengukuran faal paru menggunakan spirometri dapat menunjang hasil penelitian sehingga dapat dinilai secara objektif.

