

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Pada bagian akhir penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini, hal-hal yang penulis ingin kemukakan dalam kesimpulan yang berkaitan dengan pengamatan kasus pada pasien Asma Bronkial karena sesak nafas dengan pemberian latihan Diafragmatic Breathing Exercise, antara lain

Dari satu kasus tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa terapi diaphragmatic breathing, sebanyak 12x pertemuan dapat mengurangi sesak nafas, mereleksasi otot-otot abdominalnya selama inspirasi dan merasakan naiknya abdomen sementara dinding thoraks tetap diam, dan menguatkan otot diafragma agar bisa mengembalikan kekuatan otot yang lemah, sehingga tipe pernafasan bisa kembali menjadi thorakoabdominal breathing dan tidak mengalami banyak penurunan produktivitas/ kualitas hidup. Terbukti dari penurunan skala sesak dari kasus pasien diatas yang turun 2 grade menjadi sesak ringan dalam skala borg scale.

VI.2 Saran

Simpulan yang telah diambil diatas, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- a. Guna mengurangi sesak nafas, mereleksasi otot-otot abdominalnya selama inspirasi dan merasakan naiknya abdomen sementara dinding thoraks tetap diam, dan menguatkan otot diafragma agar bisa mengembalikan kekuatan otot yang lemah, sehingga tipe pernafasan bisa kembali menjadi thorako abdominal breathing dan tidak mengalami banyak penurunan produktivitas/ kualitas hidup, hendaknya fisioterapi atau calon fisioterapi harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan metode latihan yang tepat sehingga diperoleh hasil yang optimal.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan untuk mengurangi sesak nafas, mereleksasi otot-

otot abdominalnya selama inspirasi dan merasakan naiknya abdomen sementara dinding thoraks tetap diam, dan menguatkan otot diafragma agar bisa mengembalikan kekuatan otot yang lemah, sehingga tipe pernafasan bisa kembali menjadi thorako abdominal breathing dan tidak mengalami banyak penurunan produktivitas/ kualitas hidup pada penderita asma bronkial.

