

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

VI.1 Kesimpulan

Dari hasil laporan kasus dan pembahasan penulis dapat menyimpulkan bahwa pemberian metode buteyko pada asma dengan dosis frekuensi 3x seminggu intensitas ringan durasi 60 menit dan hasilnya dapat mengurangi sesak nafas dari nilai 3 menjadi nilai 0 menurut skala borg. Penulis telah mampu menggunakan metode buteyko pada kasus dewasa dengan baik dan benar.

Penulis telah mengetahui ekspansi thorak telah bertambah sebelum diintervensi Upper selisih 1cm, Middel selisih 1cm, dan Lower selisih 1,5cm. Dan sesudah diintervensi Upper selisih 2cm, Middle selisih 2cm dan Lower selisih 2cm. Penulis telah menghilangkan problematik fisioterapi dengan menguatkan otot pernafasan, fleksibilitas, dan ROM.

VI.2 Saran

Pada kondisi asma sebaiknya jauhkan pencetus debu, makanan, udara dingin yang membuat asma kambuh kembali, disarankan bersihkan rumah setiap hari agar terhindar dari debu, jaukan dari alergi udara dingin dan makan. Karna kalau saja tidak jauhkan dari pencetusnya maka akan terjadi sesak nafas, terjadi bunyi grok-grok pada bronkus dan aktifitas terganggu, susah tidur. Untuk penderita asma sebaiknya siapkan inhaler untuk dirumah/oksigen yang kecil dibawa ke luar rumah bila merasakan sesak nafas. Dan setelah melakukan Metode Buteyko ekspansi thorak pada pasien meningkat.