

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Senam terhadap Kemampuan Pernapasan penderita Asma di Balkesmas Wilayah Klaten maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden meliputi rerata umur yaitu 33-50 tahun, jenis kelamin adalah perempuan, pekerjaan adalah tidak bekerja dan pendidikan perguruan tinggi
2. Kemampuan Pernafasan penderita Asma sebelum diberikan senam asma di Balkesmas Wilayah Klaten adalah 273,33 l/mnt.
3. Kemampuan Pernapasan penderita Asma setelah diberikan senam asma di Balkesmas Wilayah Klaten adalah 310,66 l/mnt
4. Ada Pengaruh Senam terhadap Kemampuan Pernapasan penderita Asma di Balkesmas Wilayah Klaten dengan p value = 0,000.

B. Saran

1. Bagi Penderita Asma

Penderita asma diharapkan melakukan senam asma untuk meningkatkan kemampuan pernafasan (kapasitas paru) penderita asma baik laki-laki maupun perempuan, usia muda maupun tua (khususnya lansia).

2. Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Instansi pelayanan kesehatan diharapkan meningkatkan program senam asma dengan memberikan penyuluhan manfaat senam asma dalam meningkatkan kemampuan pernafasan (kapasitas paru)..

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian terhadap penderita asma yang melakukan senam asma dan penderita asma yang tidak melakukan senam asma (penelitian eksperimen) sehingga bisa dibandingkan peningkatan kemampuan pernapasannya.