

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 5.1.1. Gambaran Senam Asma pada penderita Asma di RSUD Ulin adalah yang Teratur (30,2%) sebanyak 13 orang, tidak teratur (41,9%) sebanyak 18 orang, dan yang Tidak senam (27,9%) sebanyak 12 orang.
- 5.1.2. Gambaran Nilai APE pada penderita Asma di RSUD Ulin bahwa Nilai APE Normal sebanyak 25 orang (58,1%) dan yang kurang sebanyak 18 orang (41,9%).
- 5.1.3. Ada Hubungan senam asma dengan nilai APE pada pasien Asma di RSUD Ulin Banjarmasin tahun 2018 dengan nilai  $p = 0,002 < \alpha 0,05$  dengan tingkat korelasi 0,458 sebagaimana dasar pengambilan keputusan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sedang antara Senam Asma dengan Nilai APE.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat disarankan:

##### 5.2.1. Bagi responden

Peserta senam yang belum rutin untuk dapat mengikuti secara rutin dan bagi peserta yang sudah rutin dapat mempertahankan keikutsertaan dan keaktifan dalam kelompok senam dan dapat mengajak orang lain terutama penderita asma ataupun bukan penderita untuk mengikuti senam sehingga dapat meningkatkan kemampuan pernapasan dan kebugaran badan agar dapat mempertahankan kualitas hidup lebih baik.

##### 5.2.2. Bagi rumah sakit

Pelaksana pelayanan kesehatan untuk dapat mengoptimalkan kelompok senam bagi penderita asma dan memotivasi secara aktif

kepada pengunjung rumah sakit untuk mengikuti kegiatan senam baik yang diadakan oleh rumah sakit maupun kelompok lain.

#### 5.2.3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menganalisa faktor-faktor yang mempengaruhi keikutsertaan penderita asma terhadap senam asma.