

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian mengenai Gambaran Frekuensi Senam asma dan Derajat Serangan pada Penderita Asma Bronkhial di Rumah Sakit Persahabatan Jakarta Timur Periode Febuari – Maret 2018. Pada responden yang mengikuti senam asma di klub Yayasan Asma Indonesia Periode Febuari – Maret 2018 dapat disimpulkan :

1. Responden yang paling banyak mengikuti senam asma adalah usia menengah dengan jenis kelamin terbanyak pada perempuan. Pada umumnya memiliki riwayat genetik dan alergi.
2. Responden paling banyak adalah derajat serangan ringan dengan frekuensi senam asma lebih dari enam kali, kemudian responden yang paling sedikit adalah derajat serangan berat dengan frekuensi senam asma lebih dari enam kali.

#### **6.2. Saran**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disarankan :

1. Bagi responden asma selalu melakukan senam asma secara rutin dan teratur karena dengan melakukan senam asma dapat memperkuat otot pernafasan, mengontrol asma, serta meningkatkan kualitas hidup.
2. Untuk penelitian selanjutnya dapat ditambahkan pemeriksaan lebih lanjut seperti pemeriksaan tanda vital, spirometri, atau uji APE