

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Penelitian ini telah mengidentifikasi beberapa karakteristik dari 50 responden. Usia paling banyak adalah usia dewasa pertengahan. Jenis kelamin terbanyak adalah perempuan. Berat badan responden dalam rentang 32 Kg sampai 78 Kg dan tinggi badan responden dalam rentang 148 cm sampai 180 cm.
2. Dari empat karakteristik responden yaitu usia, tinggi badan, berat badan dan jenis kelamin hanya berat badan yang berpengaruh terhadap kekuatan otot pernapasan ($P=0.05$, $\alpha=0.05$) dan fungsi paru ($P=0.03$, $\alpha=0.05$).
3. Senam asma berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot pernapasan ($P=0.0005$, $\alpha=0.05$) dan fungsi paru ($P=0.0005$, $\alpha=0.05$) setelah dikontrol variabel usia, tinggi badan, berat badan dan jenis kelamin. Hanya ada dua variabel yang mempunyai andil besar dalam peningkatan kekuatan otot pernapasan dan fungsi paru, yaitu tinggi badan ($P=0,043$, pada $\alpha=0.05$) dan berat badan ($P= 0,004$, pada $\alpha=0.05$).

B. Saran

Berkaitan dengan simpulan di atas, ada beberapa hal yang dapat disarankan untuk pengembangan dari hasil penelitian ini terhadap peningkatan kekuatan otot pernapasan dan fungsi paru pasien asma.

1. Bagi Layanan Keperawatan Kepada Masyarakat

- a. Dari penelitian ini diharapkan, perawat spesialis KMB dapat membuat program rehabilitasi dan promosi pada pasien asma, sejak pasien masuk rumah sakit (*fase inpatient*) sampai pasien pulang ke rumah (*fase out patient*) dengan melibatkan tim kesehatan lain, seperti dokter spesialis paru dan spesialis rehabilitasi medik. Program rehabilitasi tersebut salah satunya adalah menganjurkan pasien asma untuk mengikuti senam asma, sebagai penatalaksanaan untuk mengontrol asma jangka panjang.
- b. Sangat penting untuk dilakukan evaluasi dan monitoring efek dari senam asma terhadap fungsi paru secara berkala, dengan pemeriksaan *Peak Flow Rate* (PFR) dengan alat *Peak Flow Meter* pada saat sebelum dan sesudah senam. Menggunakan Spirometri setiap 3 sampai 6 bulan sekali.
- c. Senam asma dapat dijadikan intervensi keperawatan pada manajemen asma untuk meningkatkan peningkatan kekuatan otot dan fungsi paru pasien asma.

2. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi bidang keperawatan

Penelitian ini dapat mendorong perawat spesialis KMB untuk melakukan penelitian lanjutan, mengenai intervensi-intervensi keperawatan yang lain yang dapat meningkatkan kekuatan otot pernapasan dan fungsi paru pasien asma.

Seperti membandingkan beberapa tindakan latihan pernapasan, berenang, bersepeda dll dan dilihat mana yang paling efektif.

