

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Senam asma bermanfaat dapat menurunkan gejala asma dan serangan asma malam (frekuensi serangan asma berkurang).

5.2 Saran

Untuk penderita asma yang belum **pernah** ikut senam asma dianjurkan ikut senam asma untuk mengurangi frekuensi serangan asmanya.

Untuk yang telah ikut senam asma agar lebih rajin dan teratur dalam mengikuti senam asma.