

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat terkontrol asma pada penderita asma yang mengikuti senam asma lebih baik dibandingkan penderita asma yang tidak mengikuti senam asma.

#### **5.2 Saran**

1. Penderita asma bisa lebih mengikuti senam asma secara teratur sebagai salah satu upaya untuk mencegah kambuhnya asma.
2. Rumah sakit maupun instansi kesehatan lain lebih menggiatkan lagi pelaksanaan senam asma bagi para penderita asma.
3. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan memperhitungkan variabel-variabel seperti riwayat merokok, genetik, kepatuhan pengobatan, jenis obat yang digunakan, derajat berat asma, dan tingkat indeks massa tubuh.
4. Pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian hubungan antara ACT dengan nilai APE, KVP, VEP1 pada pasien asma.