

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden di Puskesmas Dulalowo Kota Gorontalo, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Nilai arus puncak ekspirasi sebelum diberikan terapi *diaphragmatic breathing exercise* pada pasien asma bronchial di Puskesmas Dulalowo Kota Gorontalo adalah dengan nilai rata-rata 42%, jumlah zona merah sebanyak 12 responden dan zona kuning 3 responden.
2. Nilai arus puncak ekspirasi sesudah diberikan terapi *diaphragmatic breathing exercise* pada pasien asma bronchial di Puskesmas Dulalowo Kota Gorontalo adalah dengan nilai rata-rata 50,3%, jumlah zona merah sebanyak 8 responden dan zona kuning 7 responden.
3. Terdapat pengaruh pemberian terapi *diaphragmatic breathing exercise* terhadap peningkatan arus puncak ekspirasi pada pasien asma bronchial di Puskesmas Dulalowo Kota Gorontalo dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($\alpha < 0.05$).

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Responden diharapkan mengetahui manfaat dari terapi *diaphragmatic breathing exercise* dalam meningkatkan kesehatan terutama untuk memaksimalkan pernafasan pada pasien dengan asma bronchial.

2. Bagi Puskesmas

Puskesmas dapat meningkatkan kualitas pelayanan dengan menerapkan dan mengedukasikan terapi *diaphragmatic breathing exercise* sebagai bentuk penanganan non farmakologi dari pasien asma bronchial untuk meningkatkan nilai arus puncak ekspirasi.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi pada masyarakat terutama pada pasien-pasien dengan asma bronchial pentingnya melatih pernafasan dengan terapi *diaphragmatic breathing exercise* yang dapat mengoptimalkan dan meningkatkan nilai arus puncak ekspirasi.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat memperkaya dan menambah referensi terapi yang bermanfaat bagi pasien asma, salah satunya yaitu terapi *Diaphragmatic Breathing Exercise*.

5. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat sebagai wadah menambah wawasan tentang aplikasi terapi *diaphragmatic breathing exercise* pada pasien asma bronchial. Dan untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti terapi *diaphragmatic breathing exercise* dengan memperhatikan jarak latihan, waktu terapi dan usia responden yang sama.