

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya mengenai efektifitas teknik pernapasan Buteyko terhadap penurunan tingkat gejala asma pada penderita asma, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat gejala asma responden sebelum diberikan teknik pernapasan Buteyko yaitu mayoritas responden mengalami tingkat gejala ringan yaitu berjumlah 7 responden (70,0 %).
2. Tingkat gejala asma responden setelah diberikan teknik pernapasan Buteyko terjadi penurunan tingkat gejala dari tingkat gejala sedang menjadi gejala ringan dan gejala ringan menjadi gejala sangat ringan
3. Terdapat efektifitas teknik pernapasan Buteyko terhadap penurunan tingkat gejala asma pada penderita asma.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Kayamanya

Penelitian ini membuktikan bahwa teknik pernapasan Buteyko merupakan salah satu bentuk teknik pernapasan yang digunakan untuk menurunkan tingkat gejala asma. Diharapkan, teknik pernapasan ini dapat dijadikan perawat sebagai salah satu pilihan intervensi dalam menurunkan tingkat gejala asma pada penderita asma.

2. Bagi institusi pendidikan STIKES Widya Nusantara Palu

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan yang nantinya dapat menambah pengetahuan mahasiswa tentang keperawatan yaitu teknik pernapasan Buteyko dan membantu dalam pembuatan skripsi selanjutnya. Serta diharapkan bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan melakukan penelitian untuk membandingkan atau mengolaborasikan dengan terapi nonfarmakologis lain yang dapat

digunakan untuk menurunkan tingkat gejala asma pada penderita asma ataupun penderita masalah pernapasan lainnya.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan bahwa teknik pernapasan Buteyko adalah teknik pernapasan yang mudah untuk dilakukan secara mandiri oleh karena itu terapi ini dapat dijadikan sebagai solusi alternatif bagi masyarakat untuk mengontrol gejala asma yang di alami.