

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan studi literatur dan menganalisisnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh terhadap penderita asma setelah dilakukan latihan teknik pernafasan buteyko.

#### **6.2 Saran**

##### **1. Bagi Penderita Asma**

Bagi penderita asma diharapkan dapat menjadikan teknik pernapasan Buteyko dan dikombinasikan dengan teknik lainnya seperti senam asma. Latihan ini merupakan latihan yang aman, mudah untuk dilakukan, dan tidak membutuhkan biaya.

##### **2. Bagi Intitusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu rujukan dalam pengembangan

penelitian tentang pengaruh teknik pernafasan buteyko terhadap kekambuhan pada penderita asma bronkial. Sehingga pengembangan latihan teknik pernafasan buteyko tersebut dapat digunakan sebagai bahan ajar terapi non farmakologis terhadap pengontrolan asma

### 3. Bagi Masyarakat

Masyarakat yang telah mengetahui fungsi dari latihan teknik pernafasan buteyko tersebut diharapkan dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu juga, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi penderita asma dan keluarga dapat menggunakan latihan teknik pernafasan buteyko ini untuk mengontrol asma