

BAB 5

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang pada penelitian ini aktivitas fisik pasien asma di UOBF Puskesmas Rembang Pasuruan sebagian besar memiliki aktivitas fisik dengan intensitas berat. Sedangkan kekambuhan pasien asma di UOBF Puskesmas Rembang Pasuruan mayoritas tidak terkontrol, dengan dominan aktivitas fisik yang berat. Berdasarkan hasil penelitian ini yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kekambuhan Asma di UOBF Puskesmas Rembang Pasuruan” didapatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dengan kekambuhan asma, serta menunjukkan bahwa orang yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas berat 66% lebih beresiko untuk memiliki asma yang tidak terkontrol.

5.2 Saran

1. Saran bagi responden diharapkan dapat menghindari penyebab terjadinya kekambuhan asma dengan mengurangi aktivitas fisik berlebihan yang merupakan salah satu penyebab asma, dan dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan dan pengambilan obat segera ke puskesmas untuk mendapatkan penanganan sebagai

antisipasi apabila terjadi serangan sehingga akan meminimalisir terjadinya kekambuhan asma pada responden.

2. Bagi instansi kesehatan diharapkan untuk melakukan pendidikan kesehatan seperti (membagikan brosur dan penyuluhan kesehatan, serta dapat melakukan stimulus kegiatan agar regulasi pasien dapat maintenance untuk datang berobat ataupun mengecek keadaannya) kepada pasien asma terutama untuk meningkatkan pengontrolan terjadinya kekambuhan Asma.
3. Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat menjadi salah satu bahan sumber informasi tambahan serta dasar pengetahuan bagi mahasiswa, khususnya dibidang keperawatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik dengan kekambuhan asma.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dapat dilakukan dengan mengukur secara langsung pengaruh aktivitas fisik terhadap inflamasi dengan menghitung mediator inflamasi pada darah dan mengukur fungsi paru pasien asma yang menjadi mekanisme dari aktivitas dalam memperbaiki tingkat kontrol asma sehingga mekanisme aktivitas fisik yang mempengaruhi tingkat kontrol asma dapat diketahui secara pasti. Serta disarankan untuk dapat belajar lebih mengerti

dan memahami bahasa yang digunakan populasi setempat untuk memudahkan dalam proses pengambilan data.

