

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, diambil simpulan penelitian sebagai berikut :

1. Penderita asma yang menjadi responden penelitian persentase terbanyak berumur 20-40 tahun (48,6%), jenis kelamin wanita (82,9%), tingkat pendidikan SD, SMP dan SMA (40%) dan dengan BMI Normal (45,7%)
2. Ada peningkatan hasil pengukuran *Peak Expiratory Flow Rate* (PEFR) sebelum intervensi (rata-rata 234.57L/menit) dan sesudah intervensi (rata-rata 243.43L/menit) pada kelompok kontrol secara bermakna ($p < 0,05$)
3. Ada peningkatan hasil pengukuran *Peak Expiratory Flow Rate* (PEFR) sebelum intervensi (rata-rata 240.29L/menit) dan sesudah intervensi (rata-rata 272.29L/menit) pada kelompok intervensi secara bermakna ($p < 0,05$)
4. Pelatihan *Buteyko Breathing Therapy* meningkatkan *Peak Expiratory Flow Rate* pada penderita asma secara bermakna ($p < 0,005$)

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut diatas, disarankan :

6.2.1 Untuk Puskesmas

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan petugas puskesmas dapat mengaplikasikan *Buteyko Breathing Therapy* sebagai salah satu therapy untuk meningkatkan fungsi paru pada penderita asma.

6.2.2 Untuk Penderita Asma

Penderita asma disarankan untuk melakukan pelatihan *Buteyko Breathing Therapy* secara rutin agar dapat lebih mengoptimalkan *Peak Expiratory Flow Rate* penderita asma

6.2.3 Untuk Penelitian Selanjutnya

Perlu penelitian lebih lanjut mengenai :

- Pengaruh *Buteyko Breathing Therapy* terhadap peningkatan *Peak Expiratory Flow Rate* penderita asma dengan waktu penelitian lebih lama.
- Pengaruh *Buteyko Breathing Therapy* terhadap peningkatan *Peak Expiratory Flow Rate* pada penderita asma berat
- Pengaruh *Buteyko Breathing Therapy* terhadap penurunan gejala asma pada penderita asma
- Dapat membandingkan keefektifan *Buteyko Breathing Therapy* dengan pengobatan alternatif dan komplementer lainnya seperti tehnik pernafasan pranayama, penggunaan sepeda statis dan renang pada penderita asma.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih dkk (2007). *latihan pernapasan dengan metode buteyko meningkatkan nilai force expiratory volume in 1 second (%fev1) penderita asma dewasa derajat persisten sedang*, Berita Kedokteran Masyarakat, Vol 23. FK UGM, Yogyakarta.
- Arikunto (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi revisi 2010*. Rineka Cipta. Jakarta
- Attaran et all, (2011). *Evaluation of the Correlation Between Body Mass Index and the Severity of Asthma in Recently Diagnosed Patients* http://www.sid.ir/en/vewssid/j_pdf/. Diakses pada tanggal 27 Juli 2013
- Bahadori (2009) *Economic Burden of asthma*, <http://www.biomedcentral.com>. Diakses pada tanggal 28 Februari 2013
- Bruton & Lewith (2005) *The Buteyko breathing technique for asthma: a review*. <http://web.ebscohost.com>. Diakses pada tanggal 26 Januari 2013
- CDC, (2012). *Asthma's Impact on the Nation Data from the CDC National Asthma Control Program*, http://www.cdc.gov/asthma/impacts_nation/asthmafact_sheet.pdf,cdc. diakses pada tanggal 28 Juli 2013
- Center for disease control and prevention (CDC), 2008. *Healthy Weight : About BMI for adults*. http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi. Diakses pada tanggal 25 februari 2013
- Chhabra & Chhabra, (2011). *Gender Differences in Perception of Dyspnea, Assessment of Control, and Quality of Life in Asthma*. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21679098. Diakses pada tanggal 28 Juli 2013
- Chu YT et all, (2009). *Extreme BMI predicts higher asthma prevalence and is associated with lung function impairment in school-aged children*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>. Diakses pada tanggal 28 Juli 2013
- Cooper, et al (2003). *Effect of two breathing exercises (Buteyko and pranayama) in asthma: a randomised controlled trial*. <http://web.ebscohost.com>. Diakses pada tanggal 26 Januari 2013
- Cowie, et al (2008). *A randomised controlled trial of the Buteyko technique as an adjunct to conventional management of asthma*. <http://web.ebscohost.com>. Diakses pada tanggal 26 Januari 2013
- Courtney & Cohen (2008). *Investigating the Claims of Konstantin Buteyko, M.D., Ph.D.:The Relationship of Breath Holding Time to End Tidal CO₂ and Other Proposed Measures of Dysfunctional Breathing*. <http://web.ebscohost.com>. Diakses pada tanggal 26 Januari 2013

- Craig, (2005). *Does gender affect pulmonary function and exercise capacity?* www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed. Diakses pada tanggal 28 Juli 2013
- Djojodibroto D (2007). *Respirologi, Respiratory Medicine*. EGC. Jakarta
- Depkes RI (2009). *Pedoman Pengendalian Penyakit Asma* <http://perpustakaan.depkes.go.id>. Diakses pada tanggal 28 Januari 2013
- Depkes RI (2011). *Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2011*. <http://www.depkes.go.id>. Diakses pada tanggal 4 Februari 2013.
- Dinkes Jogja (2010). *Hari Asma Sedunia 2010*. <http://dinkes.jogjaprov.go.id>, Diakses pada tanggal 4 Februari 2013
- Eegen TM et all, (2005) *The Effect Of Educational Level On The Incidence Of Asthma and respiratory symptoms* <http://download.journals.elsevierhealth.com>. Diakses pada tanggal 27 Juli 2013
- Ekawati (2008) <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/115/jtptunimus-gdl-megam-ayasa-5717-3-babii.pdf>
- Fadhil (2009). *Tehnik Pengolahan Nafas* , http://www.wikipedia.com/teknik_pengolahan_nafas.html.
- Febrina (2008) *Perbandingan Arus Puncak Ekspirasi sebelum dan sesudah latihan fisik pada anak obesitas dan tidak obesitas* <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/6288/1/Febrina1.pdf>, diakses pada tanggal 28 Januari 2013
- Ganong & McPhee (2012). *Patofisiologi Penyakit, Pengantar Menuju Kedokteran Klinis*, EGC. Jakarta
- GINA (2011). *Global Strategy For Asthma Management and Prevention*. <http://www.ginasthma.com> diakses pada tanggal 28 Januari 2013
- Guyton & Hall (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11*, EGC. Jakarta
- Hapsari (2008). *Hubungan perilaku merokok, aktivitas fisik dan polusi udara dengan penyakit asma*. ejournal.litbang.depkes.go.id. Diakses pada tanggal 25 Februari 2013.
- Hassan et all, (2012). *Effect Of Buteyko Breathing Technique On Patients With Bronchial Asthma* <http://www.sciencedirect.com>. Diakses pada tanggal 28 Juli 2013
- Helen et all, (2008). *Does Continuous use of inhaled corticosteroids improve outcomes in mild asthma ? A double-blind randomized controlled trial* www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed. Diakses pada tanggal 27 Juli 2013

- Hjellvik et al, (2010). *Body Mass Index As Predictor For Asthma: Cohort Study Of 118,723 males and females* erj.ersjournals.com. Diakses pada tanggal 28 Juli 2013
- Ikawati (2011). *Penyakit Sistem Pernafasan dan Tatalaksana Terapinya*, Bursa Ilmu. Yogyakarta
- Jannsens (2005). *Aging of the Respiratory System: Impact on Pulmonary Function Tests and Adaptation to Exertion*, Elsevier, Saunder
- Jevon &ewes 2010, *Respiratory Procedures Measuring Peak Expiratory Flow*. <http://www.nursingtimes.net/Journals>. Diakses pada tanggal 28 Januari 2013
- Jarvis (2004) *Physical Examination and Health Assessment*, Fouth Edition, Evolve, Saunders
- Kemenkes (2012) Profil Data Kesehatan tahun 2011, <http://www.depkes.go.id>. Diakses pada tanggal 25 Februari 2013
- Lewis et all (2011). *Medical Surgical Nursing, Assessment and Management of Clinical Problem*, Elsevier. Mosby
- McHugh et all (2003). *Buteyko Breathing Technique for asthma: an effective intervention*, <http://www.nzma.org.nz/journal/vacancies.html>. Diakses pada tanggal 26 Januari 2013
- McPhee S.J, Papadakis M.A, Tierney LM (2008). *Current Medical Diagnosis and Treatment*, Ed. 41. McGraw Hill Companies
- Mudhiati E (2011). Spirometri. Peserta PPDS 1 Pulmonologi Ilmu Kedokteran Respirasi, FKUI, RS Persahabatan. Jakarta.
- Nadi et all, (2007). *Association of asthma severity with body mass Index among adults* <http://journals.tums.ac.ir>. Diakses pada tanggal 28 Juli 2013
- NCCAM (2012). *What Is Complementary and Alternative Medicine?* <http://nccam.nih.gov/sites/nccam.nih.gov>. Diakses pada tanggal 6 februari 2013
- Notoatmodjo (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta. Jakarta
- Notoatmodjo (2012). *Promkes dan Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Patricia et all (2008). *Complementary and Alternative Medicine Use Among Adults and Children : United States*. www.cdc.gov. Diakses pada tanggal 6 februari 2013
- PDPI (2003). *Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan Asma di Indonesia*. <http://www.klikpdpi.com>. Diakses pada tanggal 28 Januari 2013

- Ravinder, (2012). *A Study of effects of Buteyko Breathing Technique on Asthmatic Patients* <http://www.indianjournals.com>. Diakses pada tanggal 27 Juli 2013
- Ristianingrum dkk, 2010 *Hubungan antara IMT dengan tes fungsi Paru*, <http://kedokteran.unsoed.ac.id>. Diakses pada tanggal 25 februari 2013.
- Rubenstein, Wayne & Bradley (2007). *Kedokteran klinis edisi 6*, Erlangga
- Ruppel L.G (2003). *Manual Of Pulmonary Function Testing*, Eighth Edition. Elsevier. Mosby
- Salome et all (2009) *Physiology of obesity and effects on lung function*, <http://jap.physiology.org>. Diakses pada tanggal 5 Maret 2013
- Selma, Venekamp & Bell, (2013) *Adult-onset asthma: is it really different?* <http://err.ersjournals.com>. Diakses pada tanggal 27 juli 2013
- Sisdiknas (2003). *Undang-undang republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang sistem pendidikan nasional*, <http://www.inherent-dikti.net/files/sisdiknas.pdf> diakses pada tanggal 25 Februari 2013.
- Sundaru (2007). *Asma, Apa dan Bagaimana Pengobatannya*. FKUI. Jakarta
- Sisdiknas 2003. *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Bidang dikbud KBRI*
- Tabak (2009) *Does educational level influence lung function decline (Doetinchem Cohort Study)?* <http://www.ersj.org.uk>. Diakses pada tanggal 05 Maret 2013.
- Takara, 2010 *Comparison of five portable peak flow meters* <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles>. Diakses pada tanggal 25 Februari 2013
- Taniredja & Mustafidah (2012). *Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar)*, AlfaBeta. Bandung
- Thomas (2004). *Buteyko: A useful tool in the management of asthma?* www.ijtr.co.uk/cgi-bin/go.pl/library/article.cgi.pdf. Diakses pada tanggal 28 Januari 2013
- Vitahealth (2006). *Asma, Informasi Lengkap Untuk Penderita dan Keluarganya*. Gramedi Pustaka Utama. Jakarta.
- WHO (2011). *Air Quality and Health*, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/en/index.html> diakses pada tanggal 25 February 2013
- Wibowo (2013). *Hubungan antara umur, tingkat pendidikan, pengetahuan, sikap terhadap praktik safety riding awareness pada pengendara ojek sepeda motor di kecamatan Banyumanik*. <http://ejournals1.undip.ac.id>. Diakses pada tanggal 05 Maret 2013

