

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dengan metode *cross-sectional* pada bulan Maret 2018 terhadap 54 orang di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, dapat disimpulkan bahwa :

1. Pada orang yang rutin olahraga didapatkan daya ingat dengan kriteria rata-rata sebanyak 18 orang (66.7%) dan daya ingat dengan kriteria diatas rata-rata sebanyak 9 orang (33.4%).
2. Pada orang yang tidak rutin olahraga didapatkan daya ingat dengan kriteria rata-rata sebanyak 25 orang (92.6%) dan daya ingat dengan kriteria diatas rata-rata sebanyak 2 orang (7.40%).
3. Terdapat hubungan antara daya ingat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang rutin berolahraga dengan yang daya ingat.

#### 6.2 Saran

1. Saran untuk penelitian selanjutnya agar peneliti menggunakan sampel yang lebih banyak. Pengambilan sampel diusahakan pada waktu yang sama dan kondisi fisik yang baik.
2. Sebaiknya mahasiswa yang tidak berolahraga mulai melakukan aktivitas olahraga karena dapat meningkatkan daya ingat yang berguna dalam proses pembelajaran.
3. Mahasiswa yang berolahraga diharapkan dapat mempertahankan kebiasaan berolahraganya.
4. Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan tes daya ingat yang lain sebagai contoh *scenery picture memory test* maupun tes lain agar dapat menjadi perbandingan.