

BAB V:

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan untuk gambaran kapasitas memori kerja tes digit span terdapat peningkatan rata-rata skor sampel dari pengambilan data pertama dan kedua. Kemudian gambaran aktivitas fisik harian mayoritas kadet mahasiswa FKIK *cohort V* melakukan aktivitas dengan intensitas berat dalam kegiatannya sehari-hari. Penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengukuran aktivitas fisik harian terhadap kapasitas memori kerja Kadet mahasiswa cohort 5 Fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan. Analisis terhadap 77 subjek Tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik harian dengan kapasitas memori kerja kadet mahasiswa berdasarkan uji korelasi Spearman tetapi terdapat perubahan signifikan pada kapasitas memori kerja sebelum dan sesudah aktivitas tertentu, berdasarkan uji Wilcoxon. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi spesifik dapat meningkatkan kapasitas memori kerja, meskipun hubungan jangka panjang antara aktivitas fisik harian dan memori kerja kurang terlihat. Tidak adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik harian dengan memori kerja dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh keterbatasan metode pengukuran, serta pengaruh faktor-faktor lain. Penelitian lanjutan dengan metode yang lebih rinci dan desain longitudinal dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam.

5.2 Saran

Bagi Peneliti Selanjutnya:

Disarankan untuk menggunakan metode yang lebih rinci untuk sub-kategorisasi aktivitas sehari-hari seperti membedakan antara tugas fisik intensif dan tugas kognitif. Melalui studi longitudinal, mungkin dapat

memetakan ketergantungan jangka panjang antara aktivitas sehari-hari dan memori kerja.

Bagi Kadet Mahasiswa:

Mendorong lebih banyak keterlibatan dalam latihan fisik yang terstruktur maupun latihan kognitif untuk meningkatkan kapasitas memori kerja. Menggabungkan manajemen stres dan teknik relaksasi otot bersama dengan proporsi keterlibatan dalam olahraga, belajar, dan istirahat untuk meningkatkan kinerja kognitif.

Bagi Institusi:

Mengatasi stres dan menyesuaikan tingkat aktivitas olahraga, belajar, dan istirahat untuk memaksimalkan kapasitas otak. Rencana untuk mempertahankan jumlah waktu kadet belajar dan melakukan aktivitas fisik setiap tahun.