

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah Dari hasil dan pembahasan yang didapatkan oleh peneliti mengenai hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada personel staf Universitas Pertahanan Republik Indonesia dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata aktivitas fisik pada staf UNHAN RI termasuk dalam kategori sedang.
2. Rata-rata fungsi kognitif pada staf UNHAN RI termasuk dalam kategori baik.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada staf UNHAN RI.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan fungsi kognitif pada staf UNHAN RI.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan fungsi kognitif pada staf UNHAN RI.

5.2 Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya mencakup pengujian kuesioner dengan ukuran sampel yang lebih besar. Selain itu, disarankan untuk menetapkan ruang khusus atau lokasi terpisah dalam pengumpulan data kuesioner MoCA-INA guna mengurangi potensi bias. Memberikan penjelasan lebih lanjut terkait jenis aktivitas fisik sebelum mengambil data kuesioner IPAQ juga dapat meningkatkan pemahaman responden dan kualitas data yang diperoleh.