

## **BAB VII**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1. Simpulan**

- 1) Mahasiswa FK Undip yang termasuk kelompok non olahraga aerob rutin dapat menjawab dengan rerata jumlah obyek yang benar adalah 13,47 dan rerata jumlah lokasi yang benar adalah 12,38, dan hasil kategori memori tergolong baik.
- 2) Mahasiswa FK Undip yang termasuk kelompok olahraga aerob rutin dapat menjawab dengan rerata jumlah obyek yang benar adalah 17,91 dan rerata jumlah lokasi yang benar adalah 17, dan hasil kategori memori tergolong baik.
- 3) Terdapat perbedaan yang bermakna pada mahasiswa yang rutin berolahraga aerob rutin pada memori jangka pendek dibanding mahasiswa yang tidak rutin berolahraga.

#### **7.2. Saran**

- 1) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh olahraga terhadap memori jangka pendek.
- 2) Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai mekanisme seluler dan molekuler dari bagian olahraga yang mempengaruhi memori jangka pendek.
- 3) Perlu dilakukan penilaian memori jangka pendek menggunakan metode lain selain SPMT.

- 4) Perlu dilakukan penelitian untuk menentukan metode test memori jangka pendek yang memiliki sensitivitas dan spesifisitas yang tinggi.
- 5) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan kelompok sampel dari berbagai jenis olahraga untuk mengetahui pengaruhnya terhadap memori jangka pendek.