

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebanyak 30 subjek penelitian memiliki rasio cairan ekstraseluler dan cairan intraseluler normal dan sebanyak 39 subjek penelitian memiliki rasio cairan ekstraseluler dan cairan intraseluler tinggi
- b. Sebanyak 34 subjek penelitian memiliki tingkat kegagalan fungsi kognitif rendah, 28 subjek penelitian memiliki tingkat kegagalan fungsi kognitif sedang, dan 7 subjek penelitian memiliki tingkat kegagalan fungsi kognitif tinggi
- c. Tidak terdapat hubungan antara rasio cairan ekstraseluler dan cairan intraseluler dengan fleksibilitas kognitif dan memori kerja.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan bagi subjek penelitian untuk menjaga pola makan rendah garam, makanan kaleng dan instan, dan meningkatkan aktivitas fisik dengan berolahraga agar terhindar dari risiko penurunan fungsi kognitif.

V.2.2 Saran Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta

Penelitian ini sebagai masukan dan referensi mengenai pentingnya menjaga komposisi cairan tubuh pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta dalam rangka mengetahui faktor yang memengaruhi fungsi kognitif mahasiswa yang akan berdampak pada proses pembelajaran.

V.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melakukan pengukuran terhadap kadar hormon esterogen untuk membuktikan hubungan antara pengaturan cairan tubuh dan fungsi kognitif melalui peran hormon esterogen
- b. Melakukan pengukuran terhadap kadar elektrolit untuk membuktikan hubungan antara pengaturan cairan tubuh dan fungsi kognitif melalui peran keseimbangan elektrolit
- c. Meneliti faktor yang memengaruhi komposisi cairan tubuh seperti asupan garam dan olahraga atau aktivitas fisik khususnya pada mahasiswa preklinik perempuan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yang memiliki proporsi tinggi rasio cairan ekstraseluler dan cairan intraseluler sehingga dapat disusun strategi perbaikan komposisi cairan tubuh pada mahasiswa