

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan, yaitu:

- a. Skor fungsi kognitif pada kelompok prehipertensi dan obesitas adalah 35 (21 – 38) dan kelompok normotensi dan *normoweight* adalah 48 (29 – 66).
- b. Terdapat perbedaan skor fungsi kognitif antara kelompok mahasiswa prehipertensi dan obesitas dengan mahasiswa normotensi dan *normoweight*.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fungsi kognitif subjek prehipertensi dan obesitas lebih rendah dibandingkan subjek normotensi dan *normoweight*. Oleh karena itu, peneliti menyarankan subjek menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) dan mengontrol tekanan darah dalam batas normal dengan menjaga asupan makanan dan melakukan aktivitas fisik seperti aerobik minimal tiga kali seminggu dengan durasi 30 menit per kali.

V.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti menggunakan desain kohort dengan intervensi olahraga aerobik dan diet agar

mengetahui perkembangan hasil fungsi kognitif sebelum dan sesudah intervensi serta melakukan pengukuran tekanan darah dua kali untuk menghindari bias.