

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan oleh peneliti, dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut

1. Terdapat perbedaan fungsi memori jangka pendek pada mahasiswa dengan tekanan darah rendah dan normal tinggi dengan mahasiswa dengan tekanan darah normal
2. Terdapat perbedaan waktu reaksi antara mahasiswa bertekanan darah normal dengan tekanan darah rendah serta antara mahasiswa bertekanan darah rendah dengan tekanan darah normal tinggi
3. Tidak terdapat perbedaan waktu reaksi antara mahasiswa bertekanan darah normal dengan mahasiswa bertekanan darah normal tinggi

#### **V.2 Saran**

1. Bagi Responden
  - a. Bagi responden mahasiswa FK UPN Veteran Jakarta yang memiliki tekanan darah rendah dan tekanan darah normal tinggi agar selalu mengontrol tekanannya dalam batas normal dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan dan penurunan tekanan darah seperti waktu tidur, kebiasaan merokok, dan diet yang salah sehingga fungsi memori dan waktu reaksi dapat berjalan dengan optimal sehingga dapat menunjang proses belajar mahasiswa sehari-hari.
  - b. Bagi responden mahasiswa FK UPN Veteran Jakarta yang memiliki tekanan darah normal agar selalu menjaga tekanannya tetap normal dengan menerapkan gaya hidup yang sehat dan menghindari faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan dan penurunan tekanan

darah. Salah satunya dengan membiasakan diri berolahraga secara rutin untuk menjaga agar tekanan darah tetap normal.

2. Bagi Masyarakat agar dapat membiasakan diri dengan menerapkan gaya hidup yang sehat dan menghindari faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan dan penurunan tekanan darah.
3. Bagi Peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar hasil penelitian dapat tergeneralisasi dan penelitian selanjutnya dapat meneliti mengenai faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor stres dan kelelahan yang dikaitkan dengan fungsi memori jangka pendek dan waktu reaksi.

