

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian hubungan antara elastisitas vaskular dan fungsi kognitif mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun Akademik 2024/2025 dapat disimpulkan:

1. Elastisitas vaskular 36 dari 51 orang (70,6%) subjek tergolong suboptimal.
2. Gambaran fungsi kognitif mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta sebagai berikut:
  - a. Hasil Mini Mental State Examination menunjukkan sebagian besar (38 dari 51 orang) subjek memiliki skor 30
  - b. Hasil Digit Symbol Substitution Test type menunjukkan sebagian besar (34 dari 51 orang) subjek tergolong normal
  - c. Hasil Digit Span Test menunjukkan sebagian besar (33 dari 51 orang) subjek tergolong tinggi
3. Hubungan antara elastisitas vaskular dengan fungsi kognitif mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta sebagai berikut:
  - a) Hasil MMSE menunjukkan tidak ada gangguan fungsi kognitif pada seluruh subjek penelitian, tetapi terdapat perbedaan skor MMSE antar kelompok elastisitas vaskular
  - b) Terdapat perbedaan fungsi kognitif yang diukur dengan DSST (atensi, kecepatan memproses, fungsi visiospasial, dan fungsi eksekutif) antar kelompok elastisitas vaskular.

- c) Tidak terdapat perbedaan fungsi kognitif yang diukur dengan DST (memori kerja) antar kelompok elastisitas vaskular.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Saran Bagi Subjek Penelitian**

Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan gaya hidup sehat dengan rutin berolahraga dan menjaga pola tidur untuk memelihara elastisitas vaskular dan fungsi kognitif yang baik.

### **V.2.2 Saran Bagi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta**

Fakultas dapat menyelenggarakan program skrining untuk menilai fungsi kognitif mahasiswa. Program ini bertujuan untuk mendeteksi mahasiswa yang memiliki kebiasaan hidup kurang sehat, seperti minimnya aktivitas fisik atau gangguan tidur. Mahasiswa yang teridentifikasi kemudian dapat diberikan edukasi melalui berbagai media, seperti diskusi, poster, atau video informatif, untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya aktivitas fisik yang memadai dan pola tidur yang baik. Selain itu, fakultas dapat mendorong partisipasi mahasiswa dalam unit kegiatan mahasiswa (UKM) berbasis olahraga sebagai upaya membiasakan mereka dengan rutinitas olahraga yang teratur. Pendekatan ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga dapat mempererat hubungan sosial dan meningkatkan rasa kebersamaan di antara mahasiswa, yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan mental mereka.

### **V.2.3 Saran Bagi Peneliti Berikutnya**

Melakukan penelitian eksperimen untuk mengetahui pengaruh olahraga terhadap fungsi kognitif dan elastisitas vaskular, serta melakukan penelitian terhadap pengaruh lama penggunaan *gadget* terhadap fungsi kognitif dan elastisitas vaskular