

BAB V

Penutup

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa:

- a. Karakteristik subjek penelitian yang paling banyak ditemukan dalam penelitian di SMP Presiden adalah usia 14 tahun dan indeks massa tubuh normal.
- b. Karakteristik hasil uji *Digit Span Forward* yang paling banyak ditemukan adalah cukup, sedangkan uji *Digit Span Backward* adalah cukup
- c. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan uji *Digit Span Forward* yang berarti tidak terdapat hubungan antara IMT dengan memori jangka pendek
- d. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan uji *Digit Span Backward* yang berarti tidak terdapat hubungan antara IMT dengan memori kerja

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian disarankan agar menjaga berat badan dan meningkatkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat dapat dimulai dengan mengonsumsi makanan bergizi meningkatkan aktivitas fisik.

V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel lain yang mempengaruhi fungsi memori jangka pendek maupun dengan *cut off point* yang berbeda, serta menggunakan metode lain sehingga dapat meneliti secara langsung faktor-faktor yang mempengaruhi memori jangka pendek.

V.2.3 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat agar dapat menerapkan pola hidup yang sehat dan menghindari faktor risiko yang menyebabkan peningkatan indeks massa tubuh karena dapat menyebabkan beberapa kondisi medik yang berat seperti diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, hingga penyakit Alzheimer.