

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik subjek pada penelitian ini didapatkan mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 75% atau sekitar 30 subjek, berusia 21-24 tahun yaitu sebesar 80% atau sekitar 32 subjek, dan memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebesar 55% atau sekitar 22 subjek.
- b. Pada penelitian ini, nilai rata-rata skor PSS-10, HVLT, skor *forward digit span test*, skor *backward digit span test*, dan lama waktu mengerjakan TMT-B saat sebelum puasa intermiten didapatkan sebesar 20,55, 24,98, 6,43, 4,75, dan 90,08 detik.
- c. Pada penelitian ini, nilai rata-rata skor PSS-10, HVLT skor *forward digit span test*, skor *backward digit span test*, dan lama waktu mengerjakan TMT-B saat sesudah puasa intermiten sebesar 18,88, 28,30, 7,63, 6,15, dan 69,90 detik.
- d. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rerata yang bermakna antara skor PSS-10, skor HVLT, *forward dan backward digit span test*, dan TMT-B saat sebelum dan sesudah puasa intermiten.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang faktor-faktor yang menyebabkan stres dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Peneliti lain diharapkan pula dapat memberikan masa intervensi yang berbeda untuk melihat adakah hasil yang berbeda jika masa intervensi ditambah atau dikurangi. Peneliti lain juga dapat menggunakan tes fungsi kognitif lain untuk melihat adanya perbedaan hasil bila instrumen penelitian yang digunakan berbeda.

V.2.2 Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan melakukan puasa intermiten yang diketahui bermanfaat untuk meningkatkan kerja otak terutama fungsi kognitif.

V.2.3 Bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dapat dijadikan sebagai masukan pengetahuan dan informasi tambahan tentang manfaat puasa intermiten bagi mahasiswa dengan tingkat stres sedang terhadap fungsi kognitif.