

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Aktivitas fisik sedang meningkatkan memori jangka pendek.

5.2 Saran

- Untuk dapat meningkatkan fungsi otak hingga mencapai hasil yang optimal, aktivitas fisik harus secara rutin dilakukan.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada subjek penelitian dengan jenis kelamin dan usia yang berbeda.
- Perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik intensitas berat dan melihat efeknya terhadap memori jangka pendek.
- Perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik rutin terhadap memori jangka panjang, terutama pada usia lanjut.