

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

HIIT secara akut meningkatkan memori jangka pendek pada pekerja shift malam.

#### **5.2 Saran**

1. HIIT selain dapat dilakukan pada pekerja shift malam dapat juga dilakukan pada mahasiswa yang memiliki keterbatasan waktu untuk melakukan aktivitas fisik maka disarankan untuk melakukan HIIT dalam hal ini *7-minute workout* untuk meningkatkan memori jangka pendek.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan kelompok kontrol, pemilihan dilakukan secara randomisasi, dan rentang usia yang dibatasi pada satu kelompok.
3. Melakukan penelitian HIIT terhadap memori jangka panjang.