

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- Daya konsentrasi pada wanita dewasa setelah melakukan aktivitas fisik (modifikasi *Harvard Step Up Test*) meningkat bila dibandingkan dengan sebelum melakukan aktivitas fisik.

#### **5.2 Saran**

- Percobaan ini dapat menjadi dasar untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap daya konsentrasi dengan menggunakan subjek penelitian yang lebih banyak, dengan variasi umur, jenis kelamin dan metode yang berbeda.
- Aktivitas fisik yang rutin seperti berjalan, naik tangga dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan daya konsentrasi sehingga performa dalam belajar maupun bekerja dapat menjadi lebih baik.
- Mahasiswa/i Universitas Kristen Maranatha, khususnya fakultas kedokteran, lebih baik mulai membiasakan diri untuk berjalan kaki atau menggunakan tangga dibandingkan menggunakan *lift* agar dapat meningkatkan daya konsentrasi dalam belajar.