

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan:

1. Rata-rata waktu reaksi pada mahasiswa yang berolahraga rutin adalah 0,194 detik.
2. Rata-rata waktu reaksi pada mahasiswa yang tidak berolahraga rutin adalah 0,227 detik.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna waktu reaksi antara mahasiswa yang berolahraga rutin dengan mahasiswa yang tidak berolahraga rutin, yang mana waktu reaksi mahasiswa yang berolahraga rutin lebih cepat dibanding mahasiswa yang tidak berolahraga rutin.

7.2 Saran

Berdasarkan proses penelitian yang telah dijalani peneliti dalam penelitian ini, ada beberapa saran yang mungkin berguna di kemudian hari:

1. Sebaiknya metode penelitian menggunakan metode *cohort* sebelum dilakukan *ruler drop test* untuk menentukan dengan lebih akurat rutin atau tidaknya responden berolahraga.
2. Sebaiknya mahasiswa yang tidak berolahraga mulai melakukan aktivitas olahraga karena dapat meningkatkan waktu reaksi yang berguna dalam kehidupan sehari-hari terutama bagi mahasiswa profesi dokter.
3. Mahasiswa yang berolahraga diharapkan dapat mempertahankan kebiasaan berolahraganya.

4. Masyarakat diharapkan lebih meningkatkan kegiatan berolahraga agar dapat meningkatkan waktu reaksi.

