

## BAB V. KESIMPULAN

### A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif kuat antara kesanggupan kardiovaskular dengan fungsi kognitif siswa SMA Negeri 1 Baturraden yaitu semakin tinggi kesanggupan kardiovaskular siswa, semakin baik pula fungsi kognitif.
2. Rata-rata nilai kesanggupan kardiovaskular menggunakan *Harvard Step Test*, yaitu  $76,97 \pm 15,62$  menunjukkan bahwa kesanggupan kardiovaskular rata-rata siswa SMA Negeri 1 Baturraden berada pada kategori kesanggupan cukup.
3. Rata-rata nilai yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner MoCA-Ina, yaitu  $23,48 \pm 3,14$  menunjukkan bahwa fungsi kognitif rata-rata siswa SMA Negeri 1 Baturraden kurang baik atau di bawah nilai normal.

### B. Saran

1. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk menyusun program peningkatan kesanggupan kardiovaskular siswa melalui kegiatan olahraga rutin guna mendukung fungsi kognitif dan prestasi akademik.
2. Bagi tenaga kesehatan atau pendidik, penting untuk mengedukasi remaja tentang manfaat aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif agar mereka termotivasi menjaga kesanggupan kardiovaskularnya sejak dini.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, mencakup kedua jenis kelamin, serta mempertimbangkan desain longitudinal agar dapat menggambarkan hubungan sebab-akibat antara kesanggupan kardiovaskular dan fungsi kognitif secara lebih akurat.

4. Perlu dilakukan pengendalian variabel perancu, seperti asupan nutrisi, kadar hemoglobin, dan aktivitas fisik sehari-hari, guna memperoleh hasil yang lebih valid dan representatif.

