

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian masase terhadap peningkatan daya ingat jangka pendek pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK Universitas Negeri Medan Angkatan 2023.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Teoritis
 - a. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan studi lanjutan yang mengintegrasikan pengukuran secara multi-dimensi. Selain menggunakan skor kognitif objektif, penelitian perlu menyertakan indikator subjektif (skala persepsi kelelahan) dan indikator biokimia (pengukuran hormon kortisol atau kadar glukosa darah) untuk memvalidasi mekanisme peningkatan daya ingat jangka pendek secara lebih holistik.
 - b. Penelitian berikutnya perlu menginvestigasi pengaruh masase yang diberikan secara kronis atau berulang (misalnya, dua kali seminggu dalam periode satu bulan). Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya efek kumulatif dan potensi adaptasi positif pada kapasitas memori kerja (*working memory*) jangka panjang, melampaui efek langsung (*acute effect*) yang dihasilkan dari satu sesi perlakuan.

- c. Disarankan untuk melakukan penelitian komparatif yang membandingkan efektivitas masase dengan metode intervensi kognitif lainnya, seperti latihan mindfulness, latihan pernapasan terstruktur, atau terapi musik, guna menemukan modalitas pemulihan yang paling optimal dalam menjaga ketajaman daya ingat mahasiswa.

2. Praktis

- a. Bagi Mahasiswa: Mengingat tingginya beban aktivitas fisik dan akademik di prodi IKOR, mahasiswa disarankan mengintegrasikan masase durasi singkat (16 menit) sebagai strategi pemulihan mandiri (*self-recovery*) untuk mengatasi penurunan daya ingat jangka pendek akibat kelelahan.
- b. Bagi Dosen dan Institusi: Disarankan agar pihak fakultas mempertimbangkan penyediaan layanan masase cepat (*express massage*) di lingkungan kampus sebagai bagian dari program layanan dukungan pemulihan mahasiswa, terutama saat periode ujian atau praktikum intensif yang membutuhkan performa kognitif tinggi.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya: Untuk meningkatkan validitas temuan, disarankan menggunakan kelompok kontrol aktif (seperti pemberian waktu istirahat tenang atau meditasi terbimbing) sebagai pembanding terhadap kelompok eksperimen, sehingga efektivitas masase dalam memulihkan daya ingat dapat terlihat secara lebih spesifik dibandingkan metode relaksasi lainnya.