

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

*Dual-task Net Step Exercise* (NSE) meningkatkan kadar *Brain-Derived Neurotrophic Factor* (BDNF) serum pada lanjut usia dengan gangguan kognitif ringan dan sedang.

#### 7.2 Saran

1. Perlu dilakukan kontrol terhadap level aktivitas pada penelitian selanjutnya.
2. Perlu dilakukan penelitian yang membandingkan dengan latihan *single-task*.
3. Skrining penyakit kronis yang lebih mendetail pada subyek.