

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Kurang tidur meningkatkan TD pada 15 orang petugas jaga malam dengan TD dari 125,7 / 83,9 mmHg menjadi 138,5 / 91,0 mmHg.

#### **5.2. Saran**

Bagi para petugas jaga malam yang kurang tidur diusahakan pada waktu tidak bertugas agar dapat menggunakan istirahatnya dengan cukup tidur untuk memulihkan fungsi tubuh.