

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Pada 14 orang petugas jaga malam di dapatkan bahwa :

1. Kurang tidur menurunkan kewaspadaan dari 271,07 detik menjadi 401,71 detik.
2. Kurang tidur menurunkan ketelitian dari 34,05 menjadi 18,17.

5.2. Saran

Bagi para petugas jaga malam diharapkan untuk menyesuaikan waktu tidur yang cukup agar tidak mengantuk sehingga kewaspadaan maupun ketelitian tetap baik dan bisa bekerja dengan baik.