

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Kurang tidur memperpanjang waktu reaksi sederhana pada 10 orang petugas jaga malam.

#### **5.2. Saran**

Para petugas jaga malam disarankan, sebelum dan setelah bertugas agar betul-betul mengatur waktu istirahat (tidur) sehingga pemulihan fungsi tubuh berlangsung dengan baik.