

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pada 30 pria dewasa didapatkan bahwa :

1. Kurang tidur menurunkan kewaspadaan dari 141.5 detik menjadi 173.8 detik.
2. Kurang tidur menurunkan ketelitian dari 54.26 menjadi 46.07.

5.2 Saran

Para pria dewasa khususnya petugas jaga malam, karyawan dan mahasiswa diharapkan untuk menyesuaikan waktu tidur yang cukup agar tidak mengantuk pada waktu bekerja maupun kuliah, sehingga kewaspadaan dan ketelitian tetap baik.