

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kurang tidur meningkatkan TD pada 30 orang petugas jaga malam dengan TD 120,2/79,4 mmHg menjadi 130,1/87,7 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.

