

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Kurang tidur menyebabkan pemanjangan waktu reaksi pada percobaan waktu reaksi sederhana

#### **5.2. Saran**

Masyarakat diharapkan agar menjaga pola tidur yang baik dengan tidak terlalu banyak atau terlalu kurang tidur sehingga dapat :

1. Menjaga tubuh agar tetap segar.
2. Meningkatkan daya kerja.
3. Menghindari terjadinya kesalahan dalam bekerja dan kecelakaan.