

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Kurang tidur meningkatkan tekanan darah sistol
2. Kurang tidur meningkatkan frekuensi denyut

5.2 Saran

1. Kurang tidur sering terjadi pada para pekerja yang bertugas jaga malam, sehingga diharapkan agar dapat menggunakan waktu istirahatnya dengan tidur cukup untuk memulihkan fungsi tubuhnya.
2. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh kurang tidur terhadap tekanan darah dan denyut jantung dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan sampel yang berbeda berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan bentuk tubuh.
3. Juga dapat dilakukan penelitian pengaruh kurang tidur terhadap tekanan darah sistol dan denyut jantung pada orang hipertensi.