

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kondisi kurang tidur menurunkan memori jangka pendek pada laki-laki dewasa.

5.2 Saran

- Melakukan penelitian efek kronis kurang tidur terhadap memori jangka pendek.
- Melakukan penelitian serupa dengan pemberian intervensi misalnya pemberian obat atau suplemen vitamin C atau E yang dapat meningkatkan memori.
- Melakukan penelitian dengan mengukur kadar radikal bebas atau antioksidan.

