

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kondisi kurang tidur menurunkan keseimbangan tubuh pada laki-laki dewasa.

5.2 Saran

- Melakukan penelitian efek kronis kurang tidur terhadap keseimbangan tubuh
- Melakukan penelitian serupa dengan pemberian intervensi misalnya melakukan latihan keseimbangan untuk meningkatkan fungsi keseimbangan

