

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan frekuensi konsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat 3 universitas muhammadiyah klaten, dapat disimpulkan bahwa.

##### **1. Karakteristik Responden**

Rerata usia reponden pada penelitian ini adalah 20,54 tahun, jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebesar 32,1%, semua responden 100% tidak memiliki riwayat penyakit, pada distribusi perkelasnya, kelas A memiliki 34,5% responden, kelas B memiliki 31% responden, kelas C memiliki 34,5% responden.

##### **2. Frekuensi Konsumsi Minuman Berkafein**

Frekuensi konsumsi minuman berkafein menunjukkan pada kategori tinggi sejumlah 14 responden (16,4%), kategori sedang sejumlah 57 responden (67,9%), dan kategori rendah sejumlah 13 responden (15,5%)

##### **3. Kualitas Tidur**

Kualitas tidur responden menunjukkan kualitas tidur buruk sejumlah 78 responden (92,9%), dan kualitas tidur baik sebanyak 6 responden (7,1%)

##### **4. Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Kualitas Tidur**

Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara frekuensi konsumsi minuman berkafein dengan kualitas tidur dengan nilai p-value 0,000 ( $p\text{-value} < 0,05$ ) arah hubungan positif dan koefisien korelasi 0,563 yang mengindikasikan kekuatan hubungan yang tergolong sedang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa diharapkan lebih memperhatikan pola konsumsi minuman berkafein dalam kehidupan sehari-hari. Mengonsumsi minuman berkafein secara berlebihan, terutama pada waktu mendekati jam tidur, sebaiknya dihindari karena dapat memengaruhi kualitas tidur. Mahasiswa disarankan untuk mengatur waktu istirahat

dengan baik serta menerapkan pola hidup sehat agar kualitas tidur tetap terjaga dan aktivitas akademik dapat berjalan secara optimal.

## 2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya Universitas Muhammadiyah Klaten Fakultas Teknologi dan Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan, diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan promosi kesehatan terkait manajemen konsumsi kafein serta pentingnya menjaga kualitas tidur pada mahasiswa. Kegiatan seperti penyuluhan kesehatan, seminar, maupun integrasi materi terkait kesehatan tidur dalam proses pembelajaran dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pola hidup sehat.

## 3. Bagi Pemerintah dan Instansi Terkait

Pemerintah dan instansi terkait, kementerian kesehatan dan kementerian pendidikan, kebudayaan, riset, dan teknologi, diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program promosi kesehatan yang menekankan pentingnya pola hidup sehat, khususnya dalam pengelolaan konsumsi kafein dan menjaga kualitas tidur pada kalangan mahasiswa.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti tingkat stres, penggunaan gadget sebelum tidur, aktivitas fisik, maupun faktor lingkungan. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta metode penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.