

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan penggunaan kafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden adalah pengonsumsi kafein secara rutin.
2. Lebih banyak responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Terdapat hubungan penggunaan kafein dengan kualitas tidur responden.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

- a. Perlu sosialisasi penggunaan kafein terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas agar kualitas tidur mahasiswa tidak buruk.
- b. Perlu penelitian tentang bahaya kafein yang berpengaruh terhadap kualitas tidur dengan mengendalikan faktor lain selain konsumsi kafein seperti kebiasaan yang dilakukan sebelum tidur, dan lain-lain.

7.2.2 Bagi Masyarakat

- a. Sebaiknya jika seseorang ingin mengonsumsi kafein, konsumsi pada waktu pagi atau siang hari dan hindari waktu konsumsi pada malam hari, karena terbukti dapat mengakibatkan kualitas tidur yang buruk
- b. Sebaiknya tidak berlebihan dalam mengonsumsi kafein, mengingat kafein mempengaruhi kualitas tidur dan fungsi tubuh pada manusia.