

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Dari uraian-uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dalam penelitian ini dapat diambil beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Sebagian besar kualitas tidur mahasiswa yang mengonsumsi minuman berkafein adalah sedang.
2. Sebagian besar kualitas tidur mahasiswa yang mengonsumsi minuman non kafein adalah baik.
3. Kualitas tidur mahasiswa yang mengonsumsi minuman berkafein lebih buruk dari mahasiswa yang mengonsumsi minuman non kafein.

7.2. Saran

1. Mahasiswa agar tidak sering menggunakan kafein terutama pada malam hari karena kafein terbukti dapat mengakibatkan perburukan kualitas tidur yaitu dari aspek jumlah jam tidur yang berkurang, onset tidur yang lebih lama, kepuasan dan kedalaman tidur yang menurun serta dapat menyebabkan gangguan kebugaran pada pagi hari.
2. Pada peneliti selanjutnya agar dapat memperbesar jumlah responden serta menyeragamkan waktu diantara pemberian minuman berkafein dan pemberian minuman non kafein untuk diuji pada responden yang sama.