

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan konsumsi kafein terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada karyawan restoran cepat saji di Kota Padang, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Rentang usia konsumsi kafein paling banyak ditemukan pada usia 20-25 tahun. Konsumsi kafein terbanyak didapatkan pada perempuan.
2. Sebagian besar responden mengkonsumsi kafein dengan tingkat dosis ringan.
3. Lebih banyak responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk.
4. Tekanan darah responden sebagian besar berada dalam batas normal.
5. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada karyawan restoran cepat saji di Kota Padang.
6. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan tekanan darah pada karyawan restoran cepat saji di Kota Padang.

7.2 Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lain dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak secara prospektif.
2. Perlu diteliti lebih lanjut dan difokuskan tentang faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.