

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat konsumsi kopi dengan tingkat stres mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat konsumsi kopi pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagian besar berada pada kategori rendah hingga sedang. Sebanyak 50,0% responden memiliki tingkat konsumsi kopi rendah, 44,2% memiliki tingkat konsumsi sedang, dan hanya 5,8% yang memiliki tingkat konsumsi kopi tinggi.
2. Tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menunjukkan bahwa hampir setengah responden berada pada kategori normal (48,1%). Namun, sebagian responden lainnya mengalami stres dengan berbagai tingkat keparahan, yaitu stres ringan sebesar 19,2%, stres sedang sebesar 15,4%, stres berat sebesar 15,4%, dan stres sangat berat sebesar 1,9%.
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat konsumsi kopi dengan kondisi stres pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,405$ ($p > 0,05$), sehingga hipotesis penelitian ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi kopi tidak berhubungan secara signifikan dengan kondisi stres pada responden penelitian ini.

7.2 Saran

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, peneliti memberikan saran untuk penelitian selanjutnya dalam menyempurnakan penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian longitudinal agar dapat menilai hubungan sebab akibat antara konsumsi kopi dan tingkat stres secara lebih akurat.
2. Penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta melibatkan populasi yang lebih beragam perlu dilakukan untuk meningkatkan kekuatan statistik dan generalisasi hasil penelitian.
3. Penilaian konsumsi kopi sebaiknya menggunakan instrumen yang lebih objektif atau dikombinasikan dengan metode pencatatan harian (*dietary record*) guna mengurangi potensi *recall bias*.
4. Penelitian mendatang perlu menganalisis faktor perancu secara terpisah, seperti kualitas tidur, beban akademik, serta konsumsi minuman berkafein lainnya, agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres pada mahasiswa kedokteran.

