

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian membahas hubungan pola konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Bina Sehat dapat menyimpulkan bahwa:

1. Pola konsumsi kafein pada mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI dalam penelitian ini setengah dari (50,0%) responden memiliki pola konsumsi kafein dalam kategori sedang.
2. Kejadian insomnia mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI dalam penelitian ini hampir setengah dari (37,9%) responden mengalami insomnia ringan.
3. Hasil uji statistik *spearman rank* didapat nilai p value = $0,000 < \alpha = 0,05$ dalam hal ini menyatakan H1 diterima (H0 ditolak) artinya terdapat hubungan pola konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI. Berdasarkan nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,530 yang berarti tingkat keeratan hubungan dalam kategori kuat, dan arah hubungannya bersifat (+) yang berarti semakin rendah konsumsi kafein maka semakin rendah pula tingkatan insomnia, begitu sebaliknya semakin tinggi konsumsi kafein semakin tinggi pula tingkat insomnia.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Mahasiswa lebih bijak dalam mengonsumsi minuman atau makanan yang mengandung kafein dengan memperhatikan frekuensi, jumlah, dan waktu konsumsi. Mahasiswa dapat membatasi konsumsi kafein pada sore hingga malam hari atau 6-8 jam sebelum tidur, mengurangi kebiasaan mengonsumsi kopi atau minuman energi saat larut malam, serta menerapkan sleep hygiene yang baik seperti tidur dan bangun pada waktu yang teratur, mengurangi penggunaan gadget 1-2 jam sebelum tidur, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Upaya tersebut dapat membantu menurunkan risiko terjadinya insomnia serta meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi belajar.

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Universitas Bina Sehat PPNI dapat menyelenggarakan program edukasi mengenai konsumsi kafein yang aman dan pentingnya menjaga kualitas tidur, serta meningkatkan layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami gangguan tidur akibat tuntutan akademik.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian insomnia pada mahasiswa, seperti tingkat stres, kecemasan, penggunaan gadget sebelum tidur, aktivitas fisik, dan kualitas lingkungan tidur. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan berbagai program studi atau universitas, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda seperti cohort atau eksperimen agar diperoleh hasil yang lebih mendalam mengenai hubungan konsumsi kafein dan insomnia pada mahasiswa.

