

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 di Cipedak, Jakarta Selatan, maka kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah: yaitu:

- a. Karakteristik responden memiliki usia 17-36 tahun 54,3% dan usia 37-55 tahun 45,7%, dan bergerak dalam jenis pelayanan Go-Food dan sebagian besar memiliki tingkat pendidikan terakhir menengah sebanyak 94,3%.
- b. Tidak adanya hubungan asupan makan dengan pola tidur *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan dengan p-value = 0,404
- c. Tidak adanya hubungan asupan makan dengan pola tidur *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan dengan p-value = 0,404
- d. Tidak adanya hubungan asupan makan dengan pola tidur *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan dengan p-value = 0,404

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Membatasi konsumsi kopi dan merokok, serta membiasakan diri mengikuti pola tidur yang seharusnya, yaitu 6–8 jam /hari. Menghindari menunda waktu tidur dengan mengonsumsi kopi dan merokok guna mendukung pola tidur yang normal.

V.2.2 Bagi Peneliti Lain

- a. Tidak adanya hubungan asupan makan dengan pola tidur *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan dengan p-value = 0,404
- b. Tidak adanya hubungan asupan makan dengan pola tidur *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan dengan p-value = 0,404