

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta didapatkan kesimpulan penelitian sebagai berikut:

- a. Distribusi Frekuensi karakteristik responden dari total responden, yaitu mayoritas mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta berjenis kelamin perempuan (80,5%) dan berkategori usia dewasa atau di atas 20 tahun (54,3%). Selain itu, sebagian mahasiswa berada pada angkatan 2021 (34,1%) dan program studi responden dalam penelitian ini didominasi oleh S1 Kesehatan Masyarakat (30,7%).
- b. Distribusi Frekuensi pada pola tidur dalam penelitian ini, yaitu sebagian besar mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta memiliki pola tidur yang buruk sebanyak 143 mahasiswa (53,6%).
- c. Distribusi Frekuensi pada variabel independen, yaitu mayoritas mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta tingkat mengonsumsi kopi berat sebanyak 150 mahasiswa (56,2%) dan mahasiswa yang melakukan *screen-time* secara berlebih sebanyak 153 mahasiswa (57,3%).
- d. Dalam karakteristik responden terdapat 4 variabel, yaitu usia, jenis kelamin, angkatan dan program studi. Dari 4 variabel tersebut tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan dengan pola tidur mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta, yaitu variabel usia ($p \text{ value} = 0,306$), jenis kelamin ($p \text{ value} = 0,141$), angkatan ($p \text{ value} = 0,344$) dan program studi ($p \text{ value} = 0,058$).
- e. Ada korelasi yang signifikan antara konsumsi kopi dengan pola tidur mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta dengan hasil $p \text{-value}$ sebesar 0,006 yang berarti $p < 0,05$ dan $POR = 2,053$ (95% CI: 1,256- 3,356).

- f. Ada korelasi yang signifikan antara *screen-time* dengan pola tidur mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta dengan hasil *p*-value sebesar 0,018 yang berarti $p < 0,05$ dan $POR = 1,863$ (95% CI: 1,140- 3,044).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

- Bagi mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta yang memiliki pola tidur yang buruk, hendaknya dapat merubah pola hidup yang menjadi faktor penyebab pola tidur yang buruk sehingga dapat memperbaiki pola tidurnya dengan mengatur waktu tidur dan menerapkannya secara konsisten agar dapat memenuhi kebutuhan tidur selama 7 – 9 jam per hari.
- Bagi mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta yang mengonsumsi kopi yang berat dapat menguranginya sehingga tidak mengganggu pola tidurnya.
- Bagi mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta yang melakukan *screen-time* secara berlebih hendaknya dapat mengatur pemakaian *gadget* agar tidak memiliki kecanduan.

V.2.2 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi rujukan supaya dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya pola tidur, konsumsi kopi dan penggunaan *screen-time* kepada mahasiswa terutama pada era *new normal*.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bisa melakukan penelitian pada variabel lainnya yang tidak diteliti oleh penelitian dan menggunakan desain studi selain *cross-sectional* atau metode yang lain sehingga dapat menelusuri lebih dalam hubungan sebab-akibat yang jelas.