

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

- a. Adanya hubungan konsumsi kopi dengan pola tidur sopir bus di Terminal Kampung Rambutan dengan  $p\text{-value} = 0,000$
- b. Adanya hubungan kebiasaan merokok dengan pola tidur sopir bus di Terminal Kampung Rambutan dengan  $p\text{-value} = 0,000$
- c. Adanya hubungan aktivitas fisik dengan pola tidur sopir bus di Terminal Kampung Rambutan dengan  $p\text{-value} = 0,005$

#### **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 per hari. Menghindari menunda waktu tidur dengan mengonsumsi kopi, merokok, dan melakukan aktivitas fisik berlebihan guna mendukung pola tidur yang normal.

##### **V.2.2 Bagi Peneliti Lain**

- a. Melakukan penelitian selanjutnya dengan menjabarkan satu persatu komponen dari aktivitas fisik yang paling berhubungan dengan pola tidur.
- b. Melakukan penelitian lanjutan mengenai asupan makanan khususnya sumber kafein yang paling berhubungan dengan pola tidur.