

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan dijelaskan pada bab IV oleh peneliti kepada 215 responden di MAN 11 Jakarta dimana penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan stres akademik dan konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada remaja di MAN 11 Jakarta didapatkan kesimpulan yaitu :

- a. Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan rata-rata usia responden kelas X dan XI di MAN 11 Jakarta yaitu 16 tahun dan jenis kelamin terbanyak ada pada perempuan yaitu berjumlah 140 siswa.
- b. Stres akademik pada siswa kelas X dan XI di MAN 11 Jakarta, sebanyak 128 siswa memiliki stres akademik yang tinggi dan sebanyak 87 siswa memiliki stres akademik yang rendah.
- c. Konsumsi kafein pada siswa kelas X dan XI di MAN 11 Jakarta, sebanyak 201 siswa memiliki pola konsumsi kafein dalam batas normal dan sebanyak 14 siswa memiliki pola konsumsi kafein tinggi.
- d. Kualitas tidur pada siswa kelas X dan XI di MAN 11 Jakarta, sebanyak 153 siswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 62 siswa memiliki kualitas tidur baik.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa kelas X dan XI di MAN 11 Jakarta dengan hasil analisa *chi square* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 dan nilai OR sebesar 0,220 yang artinya remaja dengan stres akademik tinggi berisiko 0,220 kali memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat terjadi karena ketika remaja mengalami stres akan terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan hormon kortisol yang menyebabkan tubuh menjadi dalam keadaan terjaga.
- f. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada siswa kelas X dan XI MAN 11 Jakarta dengan hasil

analisa *fisher exact* didapatkan *p value* sebesar 0,072 dan nilai OR sebesar 5,664 yang artinya remaja dengan konsumsi kafein tinggi berisiko 5,664 kali memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat terjadi karena proporsi kafein dalam suatu minuman dan waktu saat mengkonsumsi kafein sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Kafein mengandung senyawa inhibitor adenosine yang dapat menyebabkan seseorang mendapatkan efek stimulan dari kafein sehingga dapat menurunkan kualitas tidur seseorang.

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan ulasan oleh peneliti adalah

### a. Bagi Siswa

Siswa dapat memahami dan mengetahui terkait stres akademik karena dengan pemahaman yang lebih membuat siswa dapat membangun mekanisme koping yang adaptif untuk mengatasi stres terutama stres akademik. Siswa juga dapat memahami terkait bahaya konsumsi kafein yang berlebihan, efek positif dan negatif dari mengkonsumsi kafein. Peneliti menyarankan untuk siswa mengkonsumsi kafein dalam batas normal yaitu tidak lebih dari 200 mg/hari sehingga siswa mendapatkan kualitas tidur yang berkualitas. Selain itu, sangat penting pula untuk siswa dapat memahami pentingnya kualitas tidur bagi kesehatan. Waktu tidur yang cukup yaitu 8-10 jam setiap malam, sehingga peneliti menyarankan siswa untuk tidak tidur diatas jam 12 malam, tidak mengkonsumsi kafein saat ingin tidur, dan siswa juga dapat menyesuaikan kenyamanan tempat tidur, pencahayaan, dan suhu agar dapat mendapatkan kualitas tidur yang baik.

### b. Bagi Sekolah

Sekolah dapat memberikan perhatian khusus untuk kondisi siswanya terutama terkait dengan stres akademik. Diharapkan juga sekolah bersama dengan guru bimbingan konseling dapat memaksimalkan peran dalam konseling dengan mendengarkan keluhan siswa secara aktif. Pihak sekolah juga diharapkan dapat memberikan poster di setiap sudut sekolah tentang tips manajemen stres akademik serta dapat menciptakan suasana dan

lingkungan belajar yang nyaman untuk siswa. Berawal dari ini, diharapkan kualitas tidur siswa yang buruk karena stres akademik dapat diminimalisir.

c. Bagi Institusi Pendidikan di Bidang Keperawatan

Peneliti menyarankan perawat untuk lebih memahami terkait masalah stres akademik, konsumsi kafein, dan kualitas tidur pada remaja. Perawat juga dapat bekerjasama dengan pihak sekolah untuk melakukan penyuluhan serta promosi kesehatan terkait manajemen stres seperti dengan teknik relaksasi yang sederhana, penggunaan konsumsi kafein dalam batas normal, dan manajemen gangguan pola tidur kepada siswa nya. Selain itu, perawat juga dapat memberikan penyuluhan kepada guru dan orang tua terkait stres akademik dan bentuk dukungan sosial yang dapat membantu siswa menghadapi stres akademik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu apabila ingin melakukan penelitian terkait kualitas tidur pada remaja dapat mengangkat variabel lain dengan mencari tahu lebih lanjut terkait faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur misalnya seperti kecemasan, depresi, gaya hidup remaja, status kesehatan, lingkungan, aktivitas fisik dan yang lainnya. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan responden serta menggunakan metode kualitatif dalam melakukan penelitiannya.