

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar mahasiswa (65,4%) memiliki pola konsumsi kafein dosis sedang sebesar 100-300 mg per hari.
2. Kualitas tidur sebagian besar (51,3 %) mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta termasuk dalam kategori kurang baik.
3. *Arterial elasticity* sebagian besar (51,3%) mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta dalam kategori sub-optimal
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi kafein dan elastisitas vaskular mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan elastisitas vaskular mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta
6. Konsumsi kafein memiliki efek yang lebih kuat terhadap elastisitas vaskular dibandingkan kualitas tidur. Subjek dengan konsumsi kafein tinggi memiliki peluang 9,5 kali lebih besar mengalami kondisi elastisitas arteri suboptimal.

#### V.2 Saran

1. Mahasiswa diharapkan dapat menjaga asupan konsumsi kafein harian sebesar 200 - 300 mg per hari setara dua hingga empat gelas teh atau dua hingga tiga gelas kopi sesuai rekomendasi.
2. Mahasiswa juga diharapkan dapat menerapkan pola tidur yang baik dengan membatasi paparan layar elektronik sebelum tidur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan memastikan durasi tidur yang cukup untuk mencapai kualitas tidur yang baik.

3. Satuan pendidikan fakultas dapat melaksanakan program edukasi melalui berbagai media seperti diskusi terbuka, poster publik, atau video edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa terkait pola konsumsi kafein dan kualitas tidur yang baik serta manfaatnya bagi kesehatan vaskular. Program ini dapat dilaksanakan oleh fakultas dengan melibatkan mahasiswa dalam berbagai unit kegiatan mahasiswa (UKM).
4. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan studi longitudinal dengan menggunakan alat ukur kafein ataupun kualitas tidur yang lebih objektif untuk memperjelas hubungan kausal dan mendapatkan pengetahuan yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan melakukan pemeriksaan lebih lanjut terhadap kadar kolesterol, trigliserida, asam lemak bebas, dan penanda pro-inflamasi pada subjek penelitian untuk mengidentifikasi dan mengeksklusi faktor-faktor seperti profil lipid dan inflamasi yang dapat memengaruhi vaskular.