

## **BAB V PENUTUP**

### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil telaah dan pembahasan terhadap berbagai penelitian yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara konsumsi kopi atau kafein dengan kualitas tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa menunjukkan hasil yang beragam. Sebagian penelitian menemukan adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi kafein dengan gangguan tidur dan kecemasan, sementara penelitian lainnya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik. Variasi hasil tersebut menunjukkan bahwa konsumsi kafein bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kualitas tidur dan kesehatan mental mahasiswa.

Konsumsi kafein dalam dosis rendah hingga sedang dan pada waktu yang tepat cenderung memberikan efek positif, seperti peningkatan fokus, kewaspadaan, perbaikan mood, serta peningkatan performa kognitif dan fisik, tanpa menimbulkan gangguan tidur yang bermakna. Hal ini tercermin pada beberapa penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan kualitas tidur maupun kecemasan pada mahasiswa dengan pola konsumsi yang relatif terkontrol.

Sebaliknya, konsumsi kafein dalam dosis yang lebih tinggi, frekuensi yang sering, atau dikonsumsi pada waktu yang tidak tepat, terutama mendekati waktu tidur, berpotensi meningkatkan risiko gangguan tidur dan gejala kecemasan. Risiko tersebut semakin meningkat pada individu dengan sensitivitas tinggi terhadap kafein, sebagaimana ditunjukkan oleh beberapa penelitian yang menemukan hubungan bermakna antara konsumsi kafein dengan insomnia dan kecemasan.

Secara keseluruhan, efek konsumsi kafein bersifat dua sisi, yaitu dapat memberikan manfaat maupun menimbulkan risiko, tergantung pada dosis, waktu konsumsi, serta karakteristik individu. Oleh karena itu, pengaturan pola konsumsi kafein yang bijak menjadi penting bagi mahasiswa untuk mendukung kualitas tidur dan kesehatan mental yang optimal di tengah tuntutan akademik.

## V.2 Saran

### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk lebih bijak dalam mengonsumsi kafein dengan memperhatikan dosis, frekuensi, serta waktu konsumsi. Konsumsi kafein sebaiknya dibatasi pada dosis rendah hingga sedang dan dihindari pada waktu mendekati tidur guna meminimalkan risiko gangguan tidur dan masalah kesehatan mental, khususnya kecemasan. Selain itu, mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran terhadap sensitivitas individu terhadap kafein, sehingga dapat menyesuaikan pola konsumsi sesuai dengan respons tubuh masing-masing.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan disarankan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada mahasiswa mengenai pola konsumsi kafein yang aman dan dampaknya terhadap kualitas tidur serta kesehatan mental. Edukasi ini dapat diintegrasikan melalui program promosi kesehatan, konseling mahasiswa, maupun kegiatan akademik yang mendukung gaya hidup sehat, sehingga mahasiswa dapat mengelola tuntutan akademik tanpa bergantung pada konsumsi kafein berlebihan.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji hubungan konsumsi kafein dengan kualitas tidur dan kesehatan mental secara lebih mendalam dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain, seperti stres akademik, durasi dan kualitas tidur, aktivitas fisik, serta perbedaan sensitivitas individu terhadap kafein. Selain itu, penggunaan desain penelitian longitudinal dan instrumen pengukuran yang lebih spesifik diharapkan dapat memberikan gambaran hubungan kausal yang lebih jelas.