

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

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

- a. Tidak terdapat hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada organisasi Karang Taruna di RW 02 Pondok Labu dengan *p value* 1,000.
- b. Tidak terdapat hubungan konsumsi serat dengan kualitas tidur pada organisasi Karang Taruna di RW 02 Pondok Labu dengan *p value* 1,000.
- c. Tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada organisasi Karang Taruna di RW 02 Pondok Labu dengan *p value* 0,890.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan dapat:

- a. Membiasakan diri untuk tidur yang cukup yaitu 7 – 9 jam setiap malam.
- b. Untuk menunjang kualitas tidur yang baik, hindari mengkonsumsi kopi mendekati waktu tidur yang bertujuan untuk menunda rasa kantuk dan konsumsi kopi tidak melebihi dari batasan yang dianjurkan, yaitu 1-2 gelas perhari.
- c. Membiasakan diri untuk mengkonsumsi serat secara teratur sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

V.2.2 Bagi Peneliti Lain

Penelitian selanjutnya diharapkan mampu menambahkan parameter-parameter lain seperti menambahkan variabel dosis kafein, sensitivitas kafein, kafein toleransi dan kebiasaan makan guna melihat lebih spesifik faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan juga melakukan intervensi seperti memberikan edukasi mengenai konsumsi kopi dan konsumsi serat yang cukup untuk kesehatan.