

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Perbedaan Tekanan Darah Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Minuman Berkafein dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Negeri Medan”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada rentang usia 19–24 tahun dengan rerata usia 21,72. Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh mahasiswa perempuan (70,3%). Dari sisi sosial ekonomi, sebagian besar responden memiliki uang saku bulanan pada rentang Rp500.000–Rp1.000.000. Berdasarkan riwayat kesehatan, mayoritas responden tidak memiliki riwayat penyakit terdahulu (67,6%), serta lebih dari setengah responden tidak memiliki riwayat penyakit keluarga (57,7%). Namun demikian, riwayat hipertensi masih ditemukan pada sebagian responden dan keluarga responden, yang berpotensi menjadi faktor risiko tekanan darah di masa mendatang.
2. Mayoritas responden memiliki frekuensi konsumsi minuman berkafein yang rendah, yaitu kurang dari 3 kali per minggu (76,6%).
3. Dari aspek kualitas tidur, sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk (81,1%).

4. Hasil pengukuran tekanan darah responden menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik memiliki nilai minimum 86 mmHg dan maksimum 144 mmHg, dengan rerata 110,5 mmHg dan simpangan baku 12,0.
5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah diastolik memiliki nilai minimum 59 mmHg dan maksimum 97 mmHg, dengan rerata 76,4 mmHg dan simpangan baku 8,0.
6. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik berdasarkan frekuensi konsumsi minuman berkafein pada mahasiswa Universitas Negeri Medan. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji MANOVA yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,326 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada tekanan darah sistolik dan diastolik berdasarkan frekuensi konsumsi minuman berkafein.
7. Terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik berdasarkan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Medan. Hasil uji MANOVA menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,026 lebih kecil dari 0,05, yang menandakan bahwa perbedaan kualitas tidur berhubungan dengan variasi tekanan darah sistolik dan diastolik pada mahasiswa.
8. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik berdasarkan frekuensi konsumsi minuman berkafein dan kualitas tidur terhadap pada mahasiswa Universitas Negeri Medan yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,420 lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi minuman berkafein dan kualitas

tidur tidak secara bersama-sama menunjukkan perbedaan signifikan pada tekanan darah sistolik maupun diastolik.

5.2 Implikasi

Implikasi penelitian ini didasarkan pada temuan yang diperoleh selama proses penelitian berlangsung, dengan uraian sebagai berikut:

1. Implikasi Teoretis

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu kesehatan masyarakat dan kesehatan mahasiswa. Temuan bahwa kualitas tidur berhubungan signifikan dengan variasi tekanan darah, sementara frekuensi konsumsi minuman berkafein dan interaksinya dengan kualitas tidur tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, memperkuat teori bahwa faktor perilaku dan gaya hidup, terutama kualitas tidur, memiliki peran penting dalam regulasi tekanan darah pada kelompok dewasa muda.

2. Implikasi Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya menjaga kesehatan kardiovaskular mahasiswa sebaiknya lebih difokuskan pada peningkatan kualitas tidur dibandingkan hanya pada pembatasan konsumsi minuman berkafein. Institusi pendidikan dan layanan kesehatan kampus dapat memanfaatkan temuan ini sebagai dasar dalam menyusun program promosi kesehatan, seperti edukasi manajemen waktu, pengelolaan stres akademik, dan pembiasaan pola tidur yang sehat bagi mahasiswa.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kualitas tidur sebagai bagian dari gaya hidup sehat, dengan mengatur waktu belajar dan istirahat secara seimbang serta membatasi kebiasaan begadang yang tidak perlu.
2. Pihak Universitas Negeri Medan disarankan untuk mengembangkan program promotif dan preventif kesehatan mahasiswa, seperti edukasi kesehatan tidur, manajemen stres akademik, dan pemeriksaan kesehatan berkala, khususnya tekanan darah.
3. Tenaga kesehatan di lingkungan kampus diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam memberikan edukasi dan konseling kepada mahasiswa terkait pola tidur sehat dan faktor risiko gangguan tekanan darah.
4. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, mempertimbangkan pengukuran dosis dan waktu konsumsi kafein, serta mengontrol faktor perancu lain seperti stres, aktivitas fisik, indeks massa tubuh, dan pola makan, agar hubungan antarvariabel dapat dianalisis secara lebih komprehensif.