

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas berusia 21 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Durasi tidur responden yang tinggal tidak indekos lebih tinggi dibandingkan dengan yang tinggal indekos. Jumlah uang saku dan alokasi untuk membeli minuman berkafein lebih tinggi pada mahasiswa yang tinggal indekos, namun rata-rata persentase uang saku yang digunakan untuk membeli minuman berkafein lebih besar pada mahasiswa yang tidak indekos.
2. Nilai *mean* kronotipe pada mahasiswa tidak indekos lebih tinggi, yaitu $59,0 \pm 7,5$, dibandingkan dengan mahasiswa indekos sebesar $57,2 \pm 9,2$.
3. Median asupan kafein pada mahasiswa indekos adalah $55,8$ ($0,65$ – $775,3$) mg/hari, sedangkan pada mahasiswa tidak indekos sebesar $59,0$ ($1,7$ – $528,8$) mg/hari
4. Median status gizi berdasarkan IMT pada mahasiswa indekos sebesar $21,3$ ($15,9$ – $36,7$) kg/m², sedangkan pada mahasiswa tidak indekos sebesar $21,6$ ($14,8$ – $40,3$) kg/m².
5. Tidak terdapat perbedaan kronotipe antara kelompok mahasiswa indekos dan mahasiswa tidak indekos
6. Tidak terdapat perbedaan asupan kafein antara kelompok mahasiswa indekos dan mahasiswa tidak indekos
7. Tidak terdapat perbedaan status gizi antara mahasiswa indekos dan mahasiswa tidak indekos

B. Saran

Bagi responden disarankan untuk lebih memperhatikan durasi tidur yang cukup, membatasi konsumsi kafein dalam batas yang dianjurkan, serta menjaga status gizi secara keseluruhan.

Bagi institusi pendidikan yaitu Universitas Jenderal Soedirman dan jurusan Ilmu Gizi dapat membuka akses terhadap layanan konseling gizi atau seminar mengenai ritme sirkadian dan pengaruh stimulan terhadap kesehatan.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain seperti kualitas makanan, *body image*, dan aktivitas fisik guna memperoleh gambaran yang lebih lengkap. Selain itu, daftar minuman pada SQ-FFQ kafein juga sebaiknya ditambahkan agar variasi jenis konsumsi kafein dapat lebih terwakili.

