

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil, dapat disimpulkan bahwa pola tidur sebagian remaja di RW 01 Kelurahan Madyopuro Kota yang memiliki kebiasaan minum kopi dengan jumlah responden sebanyak 42 remaja, hampir seluruhnya yaitu sejumlah 32 orang (76%) memiliki pola tidur buruk dan sebagian kecil yaitu sejumlah 10 orang (24%) memiliki pola tidur baik.

#### **5.2 Saran**

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut :

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan untuk profesi dalam mengembangkan keperawatan dengan cara meningkatkan peran perawat dalam promosi kesehatan sebagai edukasi kesehatan tentang gangguan pola tidur pada remaja. Hal ini juga dapat dijadikan sebagai bukti perkembangan ilmu keperawatan serta dapat menambah bahan literatur mengenai kebutuhan tidur remaja.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan kesehatan dengan dijadikan sumber data agar dapat mengetahui bagaimana pola tidur remaja yang memiliki

kebiasaan minum kopi di RW.01 Kelurahan Madyopuro Kota Malang.

### 3. Bagi Responden

Bagi responden remaja diharapkan dapat memberikan informasi atau gambaran dalam bentuk memberikan dukungan sosial keluarga kepada remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi.

### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan kepustakaan bagi ilmu keperawatan serta dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dalam memberikan pendidikan kesehatan dengan dijadikannya sebuah acuan atau sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Rini. 2017. "Tidur, Irama Sirkadian Dan Metabolisme Tubuh." *Jurnal Keperawatan* X(1): 42-46.  
<http://www.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/33428>.
- Bawazeer, Naif A., and Najmah A. AlSobahi. 2013. "Prevalence and Side Effects of Energy Drink Consumption among Medical Students at Umm Al-Qura University, Saudi Arabia." *International Journal of Medical Students* 1(3): 104-8.
- Castro, Martha Moreira Cavalcante, and Carla Daltro. 2009. "Sleep Patterns and Symptoms of Anxiety and Depression in Patients with Chronic Pain." *Arquivos de Neuro-Psiquiatria* 67(1): 25-28.
- Cita, Gelora. 2015. "Studi Tentang Fungsi Warung Kopi Bagi Masyarakat Di Kota Bagansiapiap." *Jom FISIP* 2.
- Daniel J. Buysse. 1989. "Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh: Instrumen Baru Untuk Praktik Dan Penelitian Psikiatri." *Penelitian Psikiatri* 28: 193-213.
- Dillon, McKenzie. 2021. "Cara Tidur Setelah Minum Kopi." *SLUMBER YARD*.
- Dimitriou, Dagmara, Knight Frances Le Cornu, and Patrick Milton. 2015. "The Role of Environmental Factors on Sleep Patterns and School Performance in Adolescents." *Frontiers in Psychology* 6(DEC): 1-9.
- Farah, A. 2012. *Coffe : Emergency Health Effect and Disease Prevention*. First Edit. Blackwell Publishing Ltd.
- Gatot Marwoko C. A. 2016. "Psikologi Perkembangan Masa Remaja Adapun Kriteria Manusia Yang Baik , Warga Masyarakat Yang Baik , Dan Warga Negara Yang Baik Bagi Suatu Masyarakat Atau Bangsa Adalah Terdapatnya Nilai-Nilai Moral Tertentu , Yang Keberadaannya Dipengaruhi Oleh Budaya Mas." : 60-75.
- Hahn, Elizabeth A., Hui Xin Wang, Ross Andel, and Laura Fratiglioni. 2014. "A Change in Sleep Pattern May Predict Alzheimer Disease." *American Journal of Geriatric Psychiatry* 22(11): 1262-71.
- Hardani. Ustiawaty, J. Andriani H. 2017. *Buku Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*.
- Harkreader, Hogan, and Thobaben. 2017. *Nursing Research : Principles and Methods, 6ed Philadelphia Lippincott*.
- Hasler, Brant P., Leisha J. Smith, Jennifer C. Cousins, and Richard R. Bootzin. 2012. "Circadian Rhythms, Sleep, and Substance Abuse." *Sleep Medicine Reviews* 16(1): 67-81.
- Hastuti, Dewi Septiningtyas. 2015. "Kandungan Kafein Pada Kopi Dan

- Pengaruh Terhadap Tubuh.” *Media Litbangkes* 25(3): 185-92.
- Hastuti, A. P., Kurniawan, A. W. and Mufarokhah, H. (2021) ‘Chronic disease management programs based on caring theory with blood pressure reduction’, *Journal of Nursing Practice*, 5(1), pp. 70–76.
- Hidayat, Aziz, and Musrifatul Uliyah. 2015. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Ed. 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Jaehne, Andreas et al. 2011. “Effects of Nicotine on Sleep during Consumption, Withdrawal and Replacement Therapy.” *Sleep Medicine Reviews* 13(5): 363-77. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1087079208001329?via%3Dihub>.
- Liveina, and Artini I G A. 2013. “POLA KONSUMSI DAN EFEK SAMPING MINUMAN MENGANDUNG KAFEIN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA.”
- Luthfa, Iskim, and Moch. Aspihan. 2017. “Terapi Musik Rebana Mampu Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia.” *Jurnal Kesehatan* 8(3): 345.
- Masayo Kojima , Kenji Wakai , Takashi Kawamura , Akiko Tamakoshi, Rie Aoki. 2000. “Sleep Patterns and Total Mortality: A 12-Year Study in Japan Masayo Kojima 1 , Kenji Wakai 1 , Takashi Kawamura 2 , Akiko Tamakoshi 1 , Rie Aoki 1 , Sleep Is an Essential Activity of Life , a Reviving Period of Rest . Scientific Analyses Have Confirmed T.” 10(2): 87-93.
- Masturoh, Imas, and Nauri Anggita. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Mutia, Astri Tanjung, and Indah Sukmawati. 2019. “Relationship between Peer Pressure and Self Esteem in Adolescents.” *NeoKonseling* 1(3): 1-8. <http://neo.ppj.unp.ac.id/index.php/neo/article/view/132/86>.
- O’callaghan, Frances, Olav Muurlink, and Natasha Reid. 2018. “Effects of Caffeine on Sleep Quality and Daytime Functioning.” *Risk Management and Healthcare Policy* 11: 263-71.
- Ogah, C O. 2012. “Caffeine Content of Cocoa and Coffee Beverages in Lagos , Nigeria.” *Journal of Innovative Research in Engineering and Sciences* 3(1): 404-11. [https://www.worldcocoafoundation.org/wp-content/uploads/files\\_mf/ogah2012.pdf](https://www.worldcocoafoundation.org/wp-content/uploads/files_mf/ogah2012.pdf).
- Pangestika, Ghina, Dhian Ririn Lestari, and Anggi Setyowati. 2018. “Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.” *Dunia Keperawatan* 6(2): 107-15.
- PURBASARI, RI AYU PUTRI. 2016. “Gambaran Gangguan Tidur Pada Remaja Awal Usia 12-15 Tahun Di Tangerang Selatan Skripsi.”
- Raharjo, Pudji. 2012. *Panduan Budidaya Dan Pengolahan Kopi Arabika Dan Robusta*. Jakarta: Penebar Sadaya.
- Remaja, Konsep Perkembangan, and Psikologi Perkembangan. “Perkembangan Dan Permasalahan Remaja 1.” : 26-31.

- Reza, Rezita Rahma, Khairunnisa Berawi, Nisa Karima, and Arief Budiarto. 2019. "Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan." *Jurnal Majority* 8(2): 247-53.  
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2479>
- Samsura, Doddy. 2012. *Ngopi Ala Barista*. Jakarta: Penebar Plus.
- Shakina, Aina Humaira, Aisyah Fitri Sabrina, and Syifa Nabila. 2021. "Keterkaitan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Mahasiswa Di Berbagai Universitas Indonesia." *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat* 3(2): 14-25.
- Sleep, Qwurgxflqj V, and Satisfaction Tool. 2019. "The Sleep Health Times." *Sleep Health* 5(1): 109.
- Triamiyono, Heru. 2014. "Upaya Mengatasi Rasa Kantuk Di Kelas Dalam Proses Belajar Mahasiswa Taruna Akademi Maritim Djadajat." *Jurnal Ilmiah WIDYA* 64(2): 64-69.
- Utama, Topik. 2017. "Fenomena Coffee Shop Di Kalangan Konsumen Remaja." : 137-44.
- Watson, Emily J., Alison M. Coates, Mark Kohler, and Siobhan Banks. 2016. "Caffeine Consumption and Sleep Quality in Australian Adults." *Nutrients* 8(8): 1-10.
- Yogis, Nugraha, Pratama Putra, Mery Tania, and Nurul Iklima. 2017. "Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja." *Jurnal Sketsa* 4(2): 53-60. Iklan Layanan Masyarakat, Begadang, Infografis.
- Zahra, Putri Novian. 2016. "Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2012." *Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala*: 1-54.  
[https://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=19534](https://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=19534).