

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

- 1) Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa Papua di Asrama Timika berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak (60%). Sebagian besar mahasiswa Papua di Asrama Timika berusia 22-25 tahun (46%). Dari segi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), sebagian besar mahasiswa Papua di Asrama Timika memiliki IPK 3 (50%).
- 2) Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa Papua di Asrama Timika yang mengonsumsi alkohol tinggi, yaitu sebanyak 50%.
- 3) Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa Papua di Asrama Timika yang memiliki kebiasaan begadang yang buruk sebanyak 46,3%.
- 4) Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi alkohol terhadap produktivitas mahasiswa Papua dan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan begadang terhadap produktivitas mahasiswa Papua di Asrama Timika.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi kepada mahasiswa mengenai bahaya konsumsi alkohol dan kualitas tidur terhadap kesehatan fisik, mental, dan produktivitas akademik. Kampanye kesehatan yang lebih intensif, seperti seminar atau penyuluhan di lingkungan asrama mahasiswa, dapat menjadi langkah preventif dalam mengurangi kebiasaan negatif ini.

### **5.2.2 Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa diharapkan lebih menyadari dampak buruk konsumsi alkohol dan kualitas tidur terhadap produktivitas akademik serta kesejahteraan secara keseluruhan. Diharapkan mahasiswa dapat mengelola waktu dengan baik, menghindari konsumsi alkohol berlebihan, serta menerapkan pola tidur yang sehat guna meningkatkan fokus, konsentrasi, dan performa akademik.

### **5.2.3 Bagi Masyarakat**

Masyarakat, khususnya di Papua, perlu mendapatkan edukasi lebih lanjut mengenai dampak negatif konsumsi alkohol dan begadang terhadap generasi muda. Kolaborasi antara keluarga, institusi pendidikan, dan pemerintah daerah sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat bagi mahasiswa. Dengan adanya kesadaran dan upaya bersama dari tenaga kesehatan, mahasiswa, dan masyarakat, diharapkan angka konsumsi alkohol dan kualitas tidur dapat diminimalisir sehingga produktivitas mahasiswa Papua dapat meningkat secara signifikan.

