

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Dampak Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Kesehatan Pada Remaja Putri Di Kota Bekasi Jawa Barat tahun 2025 Tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Di Kota Bekasi yaitu kualitas tidur baik sebanyak (29,1%), kualitas buruk sebanyak (70,1%);
2. Konsentrasi Belajar Pada Remaja Putri Di Kota Bekasi responden dengan konsentrasi belajar baik sebanyak (42,7%), responden dengan Konsentrasi buruk sebanyak 67 responden (57,3%);
3. Kecemasan Pada Remaja Putri Di Kota Bekasi responden tidak cemas 25 berjumlah (21,4%), responden kecemasan ringan (19,7%), kecemasan sedang (42%), kecemasan berat (21,4%), panik (1,7%);
4. Kadar Haemoglobin Pada Remaja Di Kota Bekasi yaitu tidak anemia sebanyak (50,4%), anemia ringan sebanyak (13,7%), anemia sedang sebanyak (32,5%), anemia berat sebanyak (3,5%);
5. Ada Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Di Kota Bekasi yaitu *p value* 0,046; Ada Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Kecemasan Pada Remaja Putri Di Kota Bekasi yaitu *p value* 0,009; Ada Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri Di Kota Bekasi yaitu *p value* < 0,000; Ada Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Remaja Putri Di Kota Bekasi yaitu *p value* < 0,000;

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Remaja

Remaja putri disarankan untuk membatasi konsumsi kopi sesuai anjuran kesehatan, yaitu tidak lebih dari 1 cangkir per hari, agar terhindar dari dampak negatif seperti gangguan tidur, cemas, anemia dan penurunan konsentrasi belajar.

### 2. Untuk Orang Tua dan Pendidik

Orang tua dan pendidik diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai dampak konsumsi kopi, membatasi kebiasaan minum kopi berlebihan, serta menjadi teladan dalam menerapkan pola hidup sehat. Selain itu, penting bagi orang tua dan guru untuk mengawasi kondisi kesehatan, pola tidur, serta konsentrasi belajar remaja putri, dan menciptakan lingkungan belajar yang sehat serta produktif tanpa ketergantungan pada kopi.

### 3. Untuk Institusi Pendidikan

Sekolah juga perlu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pola hidup sehat, misalnya dengan menyediakan kantin yang menawarkan pilihan minuman dan makanan bergizi, serta mengurangi penyediaan minuman berkafein. Selain itu, pihak sekolah dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk melakukan pemeriksaan rutin dan konseling, sehingga remaja putri lebih terpantau kesehatannya serta mampu mengembangkan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

### 4. Kontribusi pada Literatur Ilmiah

Penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur ilmiah dengan memperkaya pengetahuan mengenai dampak konsumsi kopi terhadap kualitas kesehatan remaja putri. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya, khususnya dalam bidang kesehatan remaja, kesehatan reproduksi, dan

gizi. Selain itu, penelitian ini dapat mengisi kekosongan data lokal terkait pola konsumsi kopi di kalangan remaja di wilayah perkotaan, sehingga memperkuat dasar ilmiah bagi pengembangan teori, kebijakan, maupun intervensi kesehatan yang lebih tepat sasaran.

## **5. Untuk Penelitian Selanjutnya**

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam hal waktu, cakupan wilayah, serta variabel yang diteliti. Oleh karena itu, disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk memperluas populasi dan lokasi penelitian agar hasil yang diperoleh lebih representatif. Peneliti berikutnya juga dapat menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan konsumsi kopi, seperti pola tidur, tingkat stres, status gizi, maupun kesehatan reproduksi remaja putri. Selain itu, penggunaan metode penelitian yang berbeda, misalnya longitudinal study, dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak konsumsi kopi terhadap kesehatan remaja dalam jangka panjang.

