

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini mengungkapkan bahwa konsumsi kopi tidak berpengaruh langsung terhadap siklus menstruasi, namun memiliki pengaruh tidak langsung yang signifikan melalui kualitas tidur sebagai variabel mediasi. Analisis menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM) menunjukkan bahwa kualitas tidur memediasi secara penuh hubungan antara konsumsi kopi dan siklus menstruasi, sesuai dengan pendekatan Baron dan Kenny (1986). Artinya, kopi hanya berdampak pada menstruasi apabila konsumsi kafein menyebabkan gangguan tidur terlebih dahulu.

Konsumsi Kopi pada mahasiswi cenderung berada dalam kategori sedang, dengan indikator dominan berupa jumlah konsumsi harian dan waktu konsumsi yang cenderung malam hari. Pola tidur responden secara umum tergolong kurang baik, ditandai oleh durasi tidur yang pendek dan latensi tidur yang tinggi. Kualitas tidur terbukti memengaruhi siklus menstruasi, terutama melalui peningkatan risiko nyeri haid, keterlambatan siklus, dan gejala PMS.

Temuan ini menegaskan bahwa upaya menjaga kesehatan reproduksi tidak cukup hanya dengan membatasi konsumsi kopi, tetapi juga harus mencakup strategi untuk memperbaiki kualitas tidur secara menyeluruh. Pendekatan promotif dalam kesehatan perempuan perlu mempertimbangkan keterkaitan antara kebiasaan harian, seperti konsumsi stimulan dan pola tidur, dalam memelihara keseimbangan hormonal dan keteraturan siklus haid.

#### **5.2 Saran dan Rekomendasi**

##### **5.2.1 Teoritis**

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya mengintegrasikan variabel mediasi, seperti kualitas tidur, dalam kerangka model biopsikososial yang menjelaskan hubungan antara gaya hidup dan fungsi reproduksi. Oleh karena itu, pengembangan teori di bidang psikologi kesehatan dan kesehatan reproduksi disarankan untuk lebih mempertimbangkan aspek

interaksi antara faktor perilaku (misalnya konsumsi stimulan) dan regulasi biologis (seperti ritme sirkadian dan keseimbangan hormonal). Dengan memasukkan variabel mediasi dalam model teoretis, peneliti dapat menghindari penjelasan yang terlalu linear dan memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kesehatan perempuan muda.

### **5.2.2 Praktis**

#### **a. Bagi Mahasiswi Tingkat Awal**

Mahasiswi disarankan untuk tidak hanya memperhatikan frekuensi konsumsi kopi, tetapi juga waktu konsumsinya, terutama menghindari konsumsi pada malam hari. Selain itu, mereka juga diimbau untuk menjaga kualitas tidur sebagai langkah preventif terhadap gangguan menstruasi dan penurunan kesehatan reproduksi secara umum.

#### **b. Bagi Praktik Keperawatan**

Praktik keperawatan, khususnya dalam pelayanan kesehatan kampus dan klinik remaja, disarankan untuk mengintegrasikan edukasi mengenai manajemen tidur dan konsumsi stimulan dalam program promosi kesehatan. Intervensi berbasis perilaku tidur sehat dapat menjadi bagian dari strategi menjaga homeostasis hormonal dan kesejahteraan reproduktif perempuan muda.

#### **c. Bagi Perkembangan Riset Kesehatan Reproduksi**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk memperluas riset terkait mekanisme mediasi lainnya yang mungkin berperan dalam hubungan antara gaya hidup dan fungsi reproduksi, seperti stres psikologis atau aktivitas fisik. Penelitian lanjutan juga perlu mengeksplorasi pengaruh durasi dan intensitas konsumsi kafein jangka panjang terhadap kualitas tidur dan siklus menstruasi.

#### **d. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang patut menjadi perhatian:

- a. Varian responden masih terbatas, hanya pada mahasiswi tingkat awal dari satu program studi. Penelitian berikutnya sebaiknya

memperluas cakupan responden lintas jurusan, kampus, atau usia untuk meningkatkan generalisasi hasil.

- b. Waktu penelitian yang singkat menjadi kendala dalam memahami pola konsumsi dan perubahan siklus secara menyeluruh. Disarankan menggunakan desain longitudinal agar dinamika efek kopi terhadap tidur dan menstruasi dapat diamati dari waktu ke waktu.
- c. Metode penelitian eksperimental atau mix method (kuantitatif dan kualitatif) dapat digunakan untuk menggali faktor penyebab dan respons personal terhadap konsumsi stimulan dan gangguan tidur, termasuk persepsi subjektif mahasiswi.
- d. Fokus penelitian juga dapat diperdalam: misalnya hanya meneliti kopi dan tidur, atau hanya pengaruh tidur terhadap menstruasi. Pemisahan ini akan membantu peneliti mengidentifikasi hubungan sebab-akibat yang lebih spesifik.
- e. **Bagi Instansi Pendidikan dan Layanan Konseling Kampus**  
Instansi pendidikan disarankan untuk menyediakan layanan konseling yang dapat membantu mahasiswi mengelola pola tidur dan kebiasaan konsumsi harian mereka, terutama selama periode akademik yang intens. Selain itu, perlu adanya kebijakan atau kampanye kesadaran mengenai pentingnya tidur yang cukup sebagai bagian dari keseimbangan hidup mahasiswa.

### 5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil:

1. **Variasi responden yang terbatas:** Penelitian hanya melibatkan mahasiswi tingkat awal dari satu program studi di satu institusi, sehingga hasil belum dapat digeneralisasi secara luas ke populasi perempuan muda lainnya.
2. **Rentang waktu penelitian yang singkat:** Desain cross-sectional hanya menangkap kondisi pada satu waktu, sehingga tidak dapat mengevaluasi perubahan perilaku konsumsi atau efek jangka panjang terhadap kualitas tidur dan siklus menstruasi.

3. **Tidak menggunakan pendekatan campuran atau eksperimental:** Penelitian hanya bersifat kuantitatif korelasional, tanpa menyertakan eksplorasi mendalam secara kualitatif atau uji coba langsung terhadap intervensi (misalnya pengurangan konsumsi kopi).
4. **Fokus penelitian yang bersifat luas:** Studi ini mencakup tiga variabel sekaligus, yakni konsumsi kopi, kualitas tidur, dan siklus menstruasi. Hal ini membuat kedalaman analisis terhadap masing-masing variabel menjadi terbatas.

Keterbatasan-keterbatasan ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam menyusun desain dan strategi penelitian berikutnya.

#### 5.4 Implikasi

Temuan dari penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting, baik secara individual maupun kelembagaan:

- a. Implikasi bagi individu: Mahasiswa perlu lebih sadar akan pola hidup yang mereka jalani, khususnya terkait kebiasaan konsumsi stimulan dan pola tidur. Pengelolaan gaya hidup yang sehat akan mendukung keseimbangan hormonal dan keteraturan siklus reproduksi.
- b. Implikasi bagi pelayanan kesehatan kampus: Layanan keperawatan dan konseling kampus sebaiknya mengintegrasikan edukasi mengenai pola tidur dan konsumsi kafein dalam skrining awal dan program promotif-preventif kesehatan reproduksi.
- c. Implikasi bagi pengembangan kebijakan pendidikan tinggi: Lembaga pendidikan dapat mengembangkan kebijakan atau intervensi berbasis kampus sehat, termasuk penyediaan fasilitas istirahat, edukasi gaya hidup sehat, dan batasan jam operasional kantin yang menjual kopi.
- d. Implikasi bagi penelitian lanjutan: Diperlukan studi lebih lanjut yang mengeksplorasi hubungan sebab-akibat antara konsumsi kopi, tidur, dan gangguan menstruasi, baik melalui pendekatan eksperimen, desain longitudinal, maupun metode campuran.