

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan umur pada kelompok konsumsi minum kopi paling banyak berusia 22 tahun, yaitu sebanyak 12 responden (40%). Sementara itu, pada kelompok merokok, sebagian besar responden juga berusia 22 tahun, yaitu sebanyak 17 responden (56,7%).
2. Distribusi konsumsi minum kopi pada responden menunjukkan sebagian besar berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 14 responden (46,7%)
3. Distribusi perilaku merokok pada responden sebagian besar berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 15 responden (60,0%).
4. Distribusi frekuensi berkemih pada responden berdasarkan konsumsi minum kopi sebagian besar berada pada kategori sering meningkat, yaitu sebanyak 15 responden (50,0%). Sementara itu, berdasarkan perilaku merokok, mayoritas responden juga berada pada kategori sering meningkat, yaitu sebanyak 16 responden (53,3%).
5. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi minum kopi dengan frekuensi berkemih pada mahasiswa Fakultas Teknik Kampus I Universitas Muhammadiyah Bengkulu ($0,000 < 0,05$).

6. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan frekuensi berkemih pada mahasiswa Fakultas Teknik Kampus I Universitas Muhammadiyah Bengkulu ($0,704 > 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mengurangi konsumsi kopi, terutama konsumsi dalam jumlah dan frekuensi yang tinggi, serta memperhatikan pola konsumsi cairan untuk membantu menjaga frekuensi berkemih tetap normal.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai perilaku hidup sehat, khususnya mengenai dampak konsumsi kopi berlebihan dan kebiasaan merokok terhadap kesehatan.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pemberian edukasi dan promosi kesehatan kepada mahasiswa mengenai konsumsi kafein, kebiasaan merokok, serta pentingnya menjaga kesehatan sistem perkemihan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi frekuensi berkemih, seperti jumlah konsumsi cairan, konsumsi minuman berkafein selain kopi, aktivitas fisik, pola tidur, dan kondisi kesehatan responden.