

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran faktor-faktor yang memengaruhi derajat keparahan acne vulgaris pada mahasiswa FKIK Universitas Jambi dengan menggunakan GAGS, dapat disimpulkan:

1. Mayoritas responden mengalami acne ringan, dan sebagian kecilnya mengalami acne sedang. Tidak ditemukan kasus acne berat atau sangat berat. Sebagian besar responden berusia 24-25 tahun, dengan dominasi jenis kelamin perempuan. Riwayat acne vulgaris dalam keluarga, baik dari orang tua maupun saudara kandung, juga ditemukan pada sebagian besar responden. Dari segi pola makan, responden memiliki tingkat konsumsi yang relatif tinggi terhadap makanan manis, berlemak dan produk susu. Dalam hal kebersihan wajah, sebagian besar responden mencuci wajah dua kali sehari dan menggunakan sabun khusus wajah. Penggunaan kosmetik juga cukup tinggi, dan sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka selalu membersihkan kosmetik sebelum tidur. Sebagian besar responden tidur 6-8 jam sehari, dan memiliki tingkat stres sedang.
2. Responden dengan konsumsi cukup tinggi makanan manis, berlemak, dan produk susu lebih banyak mengalami acne ringan, namun beberapa juga ditemukan pada kelompok acne sedang.
3. Beberapa responden dengan pola tidur kurang dari 6 jam dalam sehari dan lebih dari 8 jam dalam sehari ditemukan mengalami acne ringan, sama halnya dengan responden dengan pola tidur 6-8 jam dalam sehari yang mayoritas mengalami acne ringan.

4. Responden dengan tingkat stres sedang dan berat banyak ditemukan dalam kelompok acne ringan dan beberapa mengalami acne sedang. Sementara itu, responden dengan stres ringan seluruhnya berada pada kelompok acne ringan.
5. Kebiasaan kebersihan dan perawatan wajah yang baik seperti mencuci wajah 2x sehari dan menggunakan sabun wajah masih banyak ditemukan pada responden dengan acne ringan. Hal serupa juga ditemukan pada responden yang menggunakan kosmetik dan selalu membersihkannya sebelum tidur. Sedangkan acne sedang ditemukan pada responden yang tidak membersihkan kosmetik sebelum tidur.

5.2 Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variable-variabel lain yang relevan serta melibatkan jumlah populasi dan sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih representative. Selain itu, penggunaan desain pengambilan sampel yang tepat dan mempertimbangkan proporsi derajat keparahan acne vulgaris perlu diperhatikan. Metode kualitatif juga dapat dipertimbangkan untuk menggali hubungan sebab akibat secara lebih mendalam.

2. Bagi Institusi

Mengingat tingginya prevalensi acne vulgaris, maka diperlukan adanya upaya edukatif atau penyampaian informasi mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya acne vulgaris. Edukasi ini penting diberikan baik kepada mahasiswa maupun masyarakat umum guna menekan angka kejadian acne vulgaris.

3. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat menjaga pola hidup sehat dengan memperhatikan pola makan, kebersihan wajah, menggunakan produk kosmetik yang sesuai, mencukupi waktu tidur, serta mengelola stres dengan baik untuk mencegah memburuknya kondisi acne

vulgaris. Selain itu, penting pula memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap derajat keparahan acne vulgaris seperti paparan polusi dan sinar UV, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan buruk seperti sering menyentuh wajah dan memencet jerawat.