

## BAB 5 PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

1. Zat-zat yang terkandung di dalam susu diantaranya yaitu makronutrien, mikronutrien, dan hormon. Makronutrien yang terkandung di dalam susu terdiri dari karbohidrat (terutama laktosa), lemak (asam lemak jenuh dan tak jenuh), dan protein (*casein*, *whey* dan asam amino esensial). Mikronutrien yang terdapat pada susu terdiri dari kalsium, kalium, magnesium, vitamin A, dan vitamin B12; serta hormon yang terdapat di dalam susu terdiri atas seperti estrogen, progesteron, androgen, androstenedion, *dihydrotestosterone* (DHT), dan *dehydroepiandrosterone-sulfate*.
2. Zat-zat yang terkandung di dalam susu ternyata berperan dalam proses akneogenesis, seperti karbohidrat dan protein susu memiliki efek insulinotropik yang merangsang sintesis IGF-1 (*marker* utama dalam memicu timbulnya akne); asam amino esensial (leusin) meningkatkan aktivitas mTOR dalam merangsang sebosit yang mendorong perkembangan akne, serta prekursor hormon pada susu dapat meningkatkan aktivitas androgen dalam produksi sebum dan akhirnya menimbulkan akne.

### 5.2 Saran

Dalam peninjauan sejumlah jurnal desain studi observasional yang dilakukan, terbukti bahwa konsumsi susu terutama dengan frekuensi yang sering akan meningkatkan risiko seseorang mengalami akne vulgaris, walaupun terdapat faktor lainnya yang menjadi faktor risiko akne vulgaris. Studi literatur dengan menggunakan desain studi lainnya seperti RCT dan eksperimental perlu dilakukan untuk mendapatkan hasil penelitian yang teruji validitasnya mengenai peran susu pada patogenesis terjadinya akne vulgaris (akneogenesis) dan tingkat keparahan akne vulgaris.