

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi *junk food* dengan derajat akne vulgaris pada mahasiswa kedokteran UNAND angkatan 2022 dan 2023, didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden terbanyak adalah perempuan, dengan dominasi usia 20-21 tahun.
2. Derajat akne vulgaris terbanyak yang dialami responden adalah ringan.
3. Frekuensi konsumsi *junk food* terbanyak adalah kadang-kadang.
4. Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan derajat akne vulgaris.

#### **7.2 Saran**

- Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan:
- Mempertimbangkan faktor lain yang berkontribusi terhadap akne vulgaris, seperti hormon, stres, obat-obatan, kualitas tidur, dan faktor genetik.
- Menggunakan metode penelitian yang lebih luas dengan sampel yang lebih besar untuk memperkuat hasil penelitian.
- Lebih spesifik dalam mengelompokkan jenis *junk food* berdasarkan kandungan nutrisi, seperti makanan tinggi lemak, tinggi gula, atau tinggi garam.
- Melihat apakah ada jenis *junk food* tertentu yang memiliki dampak lebih besar terhadap keparahan akne vulgaris.
- Mengukur konsumsi *junk food* dalam satuan gram agar hubungan antara *junk food* dengan akne vulgaris dapat dianalisis lebih akurat.
- Saran untuk mahasiswa dan masyarakat:
- Meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat serta dampak negatif konsumsi *junk food* terhadap kesehatan kulit.
- Memotivasi mahasiswa dan masyarakat untuk menerapkan gaya hidup yang lebih sehat, serta lebih peduli terhadap kesehatan diri secara menyeluruh, baik dari aspek nutrisi, kebersihan diri, maupun manajemen stres.