

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kualitas tidur dengan derajat keparahan akne vulgaris pada kadet mahasiswa/i angkatan 2021-2023 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia, dapat disimpulkan bahwa.

1. Mayoritas kadet mahasiswa/i angkatan 2021-2023 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia memiliki kualitas tidur yang buruk (81,1%), sementara hanya 18,9% yang memiliki kualitas tidur baik.

2. Derajat keparahan akne vulgaris pada kadet mahasiswa/i angkatan 2021-2023 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia didominasi oleh kategori sedang-berat (79,7%), sedangkan kategori ringan sebanyak 20,3%.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan derajat keparahan akne vulgaris pada kadet mahasiswa/i angkatan 2021-2023 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia ($p=0,016$). Kadet dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko 3 kali lebih besar untuk mengalami akne vulgaris sedang-berat dibandingkan dengan kadet yang memiliki kualitas tidur baik.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain studi kohort untuk melihat hubungan sebab-akibat antara kualitas tidur dan derajat keparahan akne vulgaris.

2. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi derajat keparahan akne vulgaris seperti faktor genetik, hormon, kosmetik, stress, pola makan, dan lainnya.
3. Penelitian serupa dapat dilakukan pada populasi yang berbeda untuk memperkuat bukti ilmiah dan mendapatkan hasil yang lebih representatif.

5.2.2 Saran Implementatif

1. Institusi dapat memberikan edukasi tentang pentingnya kualitas tidur dalam mencegah dan mengurangi keparahan akne vulgaris.
2. Kadet mahasiswa kedokteran dianjurkan untuk menerapkan pola tidur yang teratur dengan mengatur jadwal kegiatan secara efisien untuk mengurangi keparahan akne vulgaris.
3. Kadet mahasiswa kedokteran dianjurkan untuk melakukan konsultasi ke dokter kulit apabila mengalami akne vulgaris yang parah.