

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan intensitas aktivitas fisik ringan sebanyak 8%, aktivitas fisik sedang sebanyak 43,4%, aktivitas fisik berat sebanyak 41,5%. Kemudian derajat keparahan akne ringan sebanyak 52,8%, derajat keparahan akne sedang 45,28%, derajat keparahan akne berat sebanyak 1,8%, berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara intensitas aktivitas fisik terhadap derajat keparahan akne vulgaris pada mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dengan nilai signifikansi $p = 0,847$ ($p > 0,05$).

7.2 Saran

7.2.1 Untuk Masyarakat

Pembatasan aktivitas fisik pada masyarakat khususnya mahasiswa kedokteran belum dapat dianjurkan untuk menghindari kemungkinan perburukan akne vulgaris. Hal ini disebabkan karena belum terbukti secara statistik.

7.2.2 Untuk Mahasiswa

Dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian lanjutan mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap derajat keparahan akne vulgaris dan menjadi perbendaharaan kepustakaan

7.2.3 Untuk Penelitian Selanjutnya

1. Penelitian dilakukan dengan memperluas area penelitian / populasi spesifik seperti olahragawan sehingga dapat diperoleh sampel yang memberikan hasil yang lebih reliable.

2. Terdapat banyak faktor dalam terjadinya akne vulgaris tidak hanya dari aktivitas fisik sehingga perlu diperhatikan faktor lainya seperti stress, pola makan, dan genetik.
3. Perlu digunakan kuesioner yang lebih spesifik untuk mengetahui jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden seperti *IPAQ long form*.
4. Perlunya dilakukan pengukuran pH kulit pada responden dikarenakan saat melakukan aktivitas fisik diduga terdapat perubahan kadar pH sehingga dapat menyebabkan peningkatan akne vulgaris.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sukma Dewinda S, Rialita A, Mahyarudin Indeks Massa Tubuh dan Kejadian Jerawat J, Kesehatan Manarang, Sukma Dewinda S, Rialita A, Mahyarudin. Indeks massa tubuh dan kejadian jerawat pada siswa-siswi SMA Muhammadiyah 1 Pontianak [Internet]. 2020 Dec. Available from: <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m>
2. Sirajudin A, Tarigan Sibero H, Indria Anggraini D. Prevalensi dan gambaran epidemiologi akne vulgaris di Provinsi Lampung. Vol. 3, JK Unila |. 2019.
3. Masayuki amagai, Anna L. Bruckner. Fitzpatrick's dermatology. 9th ed. Vol. 1. 2019. 1391 p.
4. Ömer Kutlu, Ayşe Serap Karadağ, Uwe Wollina. Adult acne versus adolescent acne: a narrative review with a focus on epidemiology to treatment. 2022.
5. Kusumo M. Buku pemantauan aktivitas fisik [Internet]. The journal publishing. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/350965519>. 2020.p. 8-11.
6. Bajelan A, Ghaebi M, Javadi M, Barikani A, Beheshti A, Bargahi M, et al. The Association Between the Incidence of Acne Vulgaris and Lifestyle Factors Including Dietary Habits, Physical Activity, and Bathing Frequency. Journal of Skin and Stem Cell. 2021 Apr 6;7(3).
7. Teresa A. Akne vulgaris dewasa: etiologi, patogenesis, dan tatalaksana terkini. Fakultas

- Kedokteran Palangkaraya.2020;
8. Wang S, Zhang G, Meng H, Li L. Effect of exercise-induced sweating on facial sebum, stratum corneum hydration, and skin surface ph in normal population. *Skin Research and Technology*. 2013 Feb;19(1).
 9. S Fitriana SA, Oktavian PY, Afrida DI, Sari EP, Listyaningrum AD, Nirasmara E, etal. Gaya hidup dan cara mengatasi akne. Vol. 5, *Jurnal Farmasi Komunitas*. 2018.
 10. Teresa A. Akne vulgaris dewasa: etiologi, patogenesis, dan tatalaksana terkini. Fakultas Kedokteran Palangkaraya.2020;
 11. Wang S, Zhang G, Meng H, Li L. Effect of exercise-induced sweating on facial sebum, stratum corneum hydration, and skin surface ph in normal population. *Skin Research and Technology*. 2013 Feb;19(1).
 12. S Fitriana SA, Oktavian PY, Afrida DI, Sari EP, Listyaningrum AD, Nirasmara E, etal. Gaya hidup dan cara mengatasi akne. Vol. 5, *Jurnal Farmasi Komunitas*. 2018.
 13. Heng AHS, Chew FT. Systematic review of the epidemiology of acne vulgaris. *Sci Rep*. 2020 Apr 1;10(1):5754.
 14. Clara Agatha P, Julianti Wijayadi L, Sugiharto S. Gambaran kadar sebum kulit wajah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara penderita akne vulgaris. Vol. 3, *Tarumanagara Medical Journal*. 2021.
 15. Erlich Paramita Maryanto. Hubungan penggunaan kosmetik terhadap kejadian akne vulgaris. Vol. 02, *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*.

- Blackwell Publishing Ltd; 2020. p. 304–7.
16. Adhi Djuanda, Aida S.D. Suriadiredja, Aryani Sudharmono. Ilmu penyakit kulit dan kelamin [Internet]. 7th ed. 2016. 288–292 p. Available from: www.bpfkui.com
 17. Oon HH, Wong SN, Aw DCW, Cheong WK, Goh CL, Tan HH. Acne Management Guidelines by the Dermatological Society of Singapore. *J Clin Aesthet Dermatol*. 2019Jul;12(7):34–50.
 18. Sibero HT, Wayan I, Putra A, Anggraini DI. Current management of acne vulgaris JK Unila. 2019.
 19. Joanne Roxanne, I Gusti Agung Elis Indira, Made Swastika Adiguna, I Gusti Ayu Agung Dwi Karmila. Proporsi dan karakteristik akne vulgaris pada mahasiswa program studi sarjana kedokteran dan profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2019. 2021;10.
 20. Amita H. Sutaria, Sadia Masood, Joel Schlessinger. Acne vulgari NCBI bookshelf [Internet]. StatPearls; 2023 [cited 2023 May 12]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459173/>
 21. Wicaksono A. Buku aktivitas fisik dan kesehatan. Iain Pontianak Press. 2020. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/353605384>. p. 16-28. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/353605384>. p. 16-28.
 22. World Health Organization. Physical activity [Internet]. 2022 [cited 2023 May 12]. Available

- from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
23. Dharmansyah D, Budiana D. Indonesian adaptation of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): psychometric properties Vol. 7 No. 2. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia. 2021.
 24. McLaughlin J, Watterson S, Layton AM, Bjourson AJ, Barnard E, McDowell A. Propionibacterium acnes and Acne Vulgaris: New Insights from the Integration of Population Genetic, Multi-Omic, Biochemical and Host-Microbe Studies. Microorganisms. 2019 May 13;7(5):128.
 25. I Made Sudarma Adiputra, Ni Wayan Trisnadewi, Ni Putu Wiwik Oktaviani. Metodologi penelitian kesehatan. Ronal Watrianthos, editor. Yayasan kita menulis; 2021. 128–129 p.
 26. Rahmawati S. Hubungan Merokok dan Aktivitas Fisik Dengan Akne Vulgaris pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. 2022.
 27. Utami A. Hubungan Aktivitas Olahraga dan Kejadian Akne Vulgaris Pada Siswa di SMA Negeri 1 Surakarta. Fakultas Kedokteran Sebelas Maret Surakarta. 2016.
 28. Hartono L, Kapantow M, et al. Pengaruh Menstruasi terhadap Akne Vulgaris. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Vol 9. 2021.
 29. Heng A, Chew F. Systematic review of the epidemiology of acne vulgaris. PubMed

- Central. 2020. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7113252/#CR20>
30. Soebakti E, Listiawan M, Ervianti E. Kadar Hormon 17A-Hydroxyprogesteron (17- OHP) Serum pada Pasien Pria dengan Akne Vulgaris Sedang-Berat dan tanpa Akne Vulgaris. Fakultas Kedokteran Universita Airlangga. Vol 30. 2018.
 31. Hammes S, Levin E. Impact of estrogens in males and androgens in females. *The Journal of Clinical Investigation*. 2019. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6486327/>
 32. Alshammrie F, Alshammari R, Alharbi R, et al. Epidemiology of Acne Vulgaris and Its Association With Lifestyle Among Adolescents and Young Adults in Hail, Kingdom of Saudi Arabia: A Community-Based Study. *Cureus*. 2020 Jul. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7431307/>
 33. Leslie E, Fortheringham J, Owen N, Bauman A. Age-related differences in physical activity levels of young adults. *The American College of Sports Medicine*. 2000 May. 257p.
 34. Rozana Y, Primawati I, Rosmaini. Hubungan Derajat Keparahan Akne Vulgaris Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017. *Baiturrahmah Medical Journal*. 2021 Dec. Available from: <https://jurnal.unbrah.ac.id/index.php/brmj/issue/view/40>
 35. CC Anyachukwu, OKK onyeso, CI Ezema.

- Age, Body Mass and Physical Activity Determinants of Facial Acne Severity among Southern Nigerian Adolescents and Young Adults. University of Nigeria . Nigeria. 2018.
36. Yang J, Yang H, Xu A, He L. A Review of Advancement on Influencing Factors of Acne : Emphasis on Environment Characteristics. *Frontiers in Public Health*. China. 2020 Sep.