

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata produksi sebum pada mahasiswa perempuan lebih tinggi yaitu sebesar 27,20 daripada mahasiswa laki-laki yaitu sebesar 26,80
2. Rata-rata skor PSQI pada mahasiswa laki-laki lebih tinggi yaitu sebesar 5,87 daripada mahasiswa perempuan yaitu sebesar 5,53
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna ($p > 0,05$) antara kualitas tidur dan tingkat produksi sebum pada wajah pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan program studi Kedokteran Umum angkatan 2013

B. Saran

Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan hal-hal berikut ini :

1. Disarankan bagi peneliti selanjutnya agar memperbanyak jumlah sampel dari berbagai fakultas agar karakteristik sampel yang diteliti lebih bervariasi.
2. Peneliti merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor lain yang mempengaruhi produksi sebum pada wajah karena sekresi sebum disebabkan banyak faktor sehingga tidak hanya diukur dari faktor kualitas tidur saja. Penelitian yang dapat dilakukan adalah dengan metode penelitian cohort untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.