



## Hubungan Kualitas Tidur Dengan Derajat Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

Marfia<sup>1✉</sup>, Arni Isnaini Arfah<sup>2</sup>, Rasfayanah<sup>3</sup>, Dian Amelia Abdi<sup>4</sup>, Farah Ekawati Mulyadi<sup>5</sup>

(1) Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran UMI,

(2) (5) Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran UMI

(3) Bagian Biokimia Fakultas Kedokteran UMI

(4) Bagian Kulit-Kelamin Fakultas Kedokteran UMI

Email: [Marfiaocaaja@gmail.com](mailto:Marfiaocaaja@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Latar Belakang *Acne vulgaris* merupakan penyakit kulit peradangan kronis dengan pathogenesis kopleks, melibatkan kelenjar sebacea, hiperkeratinisasi folikuler, kolonisasi bakteri *propinibacterium acnes* pada kulit dan terjadinya penyumbatan folikel. Salah satu faktor yang berperan terhadap terjadinya *acne vulgaris* adanya meningkat sekresi sebum. Sebum sendiri diproduksi oleh kelenjar sebacea. Sekresi sebum meningkat akibat adanya sekresi hormon androgen yang tinggi. Sintesis hormon androgen dapat ditekan dengan adanya hormone melatonin. Hormon melatonin berfungsi untuk menginduksi tidur dan dapat meningkatkan kualitas tidur. Tujuan Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan *acne vulgaris* pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia.

Metode: Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang dikumpulkan oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner. Hasil Dari 141 responden yang mengisi kuesioner didapatkan sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu 106 sampel (75,2%) dan laki-laki sebanyak 35 sampel (24,8%). Dengan kelompok usia terbanyak yaitu usia 18 tahun (37%), dimana sebagian besar sampel memiliki *acne* ringan yaitu sebanyak 103 sampel (72,5%). Sebanyak 64 responden (45,4%) memiliki kulit berminyak yang sesekali mencuci kulit wajahnya sebanyak 74 responden (52,4%) dan 126 responden (89,3%) sering mengonsumsi makanan berminyak. Sebagian besar sampel memiliki kadar tidur *poor sleep* yaitu 123 sampel (87,2%). Berdasarkan hasil uji chi square, dimana didapatkan nilai-p sebesar 0,732 (>0,005) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara derajat *acne* dengan kualitas tidur. Kesimpulan Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia.

Kata Kunci: *Acne Vulgaris*, Kualitas Tidur, Mahasiswa Preklinik

## Abstract

Background Acne vulgaris is a chronic inflammatory skin disease with a complex pathogenesis, involving sebaceous glands, follicular hyperkeratinization, propionibacterium acnes bacterial colonization of the skin and causing blockage of the follicles. One of the factors that contributes to the occurrence of acne vulgaris is increased sebum secretion. Sebum itself is produced by the sebaceous glands. Sebum secretion increases due to high secretion of androgen hormones. The synthesis of androgen hormones can be suppressed by the presence of the hormone melatonin. The hormone melatonin functions to induce sleep and can improve sleep quality. Objective To determine the relationship between sleep quality and acne vulgaris in pre-clinical students at the Faculty of Medicine, Indonesian Muslim University.

Methods: The data collected in this research is primary data, namely data collected by researchers using a questionnaire. Results Of the 141 respondents who filled out the questionnaire, it was found that most of the samples were female, namely 106 samples (75.2%) and 35 samples male (24.8%). With the largest age group being 18 years old (37%), where the majority of samples had mild acne, namely 103 samples (72.5%). A total of 64 respondents (45.4%) had oily skin, 74 respondents (52.4%) occasionally washed their facial skin and 126 respondents (89.3%) often consumed oily food. Most of the samples had poor sleep levels, namely 123 samples (87.2%). Based on the results of the chi square test, a p-value of 0.732 ( $>0.005$ ) was obtained, which means there is no significant relationship between the degree of acne and sleep quality.

Conclusion There was no significant relationship between sleep quality and the incidence of acne vulgaris in pre-clinical students at the Faculty of Medicine, Indonesian Muslim University.

Keywords : *Acne Vulgaris, Sleep Quality, Preclinical Students*

## PENDAHULUAN

*Acne vulgaris* (jerawat) penyakit kulit akibat peradangan kronis dengan pathogenesis kompleks, melibatkan kelenjar sebaceous, hiperkeratinisasi folikuler, kolonisasi bakteri *propionibacterium acnes* pada kulit dan terjadinya penyumbatan folikel sampai batas tertentu merupakan keadaan normal bagi semua orang. Beberapa faktor lain juga dianggap turut berperan dalam pemicu terjadinya *acne vulgaris* seperti faktor instrinsik yaitu genetik, ras, hormonal dan faktor ekstrinsik yaitu stres, iklim, suhu, kelembapan, kosmetik, diet, dan obat-obatan.(Try Lestari et al., 2021)(Sibero, Wayan, Putra, & Anggraini, 2019)(Dumgair, Pandeleke, & Kapantow, 2021)

*Acne vulgaris* dan juga bekas jerawat dapat mempengaruhi efek psikososial seperti rasa malu, isolasi sosial, rendah diri, kecemasan, frustrasi, depresi, bahkan yang paling fatal adalah keinginan untuk bunuh diri. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan rasa Lelah, lesu, gelisah, dan apatis. Kualitas tidur terdiri dari aspek kualitatif dan kuantitatif tidur, seperti waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, lamanya waktu tidur, kedalaman tidur, kepulasan dan frekuensi

terbangun. Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang bagus terhadap Kesehatan.(Fitriana et al., 2018)(Eka Silvia<sup>1</sup>, Arti Febriyani<sup>2</sup>, Resati Nando<sup>3</sup> & 1Departemen, n.d.)

Studi Global Burden of Disease (GBS) mengatakan, *acne vulgaris* umur 12-25 tahun dewasa muda perkiraanya 85%. Peneliti asal Jerman menemukan 64% diusia 20-29 tahun dan 43% diusia 30-39 tahun yang menderita *acne vulgaris*. Sedangkan, peneliti di India menjelaskan yang paling sering menyerang 80% populasi di dunia dalam kehidupan remaja di negara maju. Prevelensi *acne vulgaris* di Asia Tenggara terdapat 40-80% kasus dan menurut catatan dari Dermatologi Kosmetika Indonesia, terjadi peningkatan yaitu 60% penderita *acne vulgaris* pada tahun 2006, 80% pada tahun 2007 dan akan mencapai 90% pada tahun 2009.(Panjaitan, 2020)(Sirajudin, Tarigan Sibero, dan Gambaran Epidemiologi Akne Vulgaris di Provinsi Lampung, & Indria Anggraini, 2019)

Data dari rekam medik di Sulawesi selatan poliklinik kulit dan kelamin RSUP Wahidin Sudirohusodo Makassar angka kunjungan penderita *acne vulgaris* berat pada tahun 2012 sebanyak 31 penderita (19,53% dari seluruh kunjungan penderita *acne vulgaris*). *Acne vulgaris* bisa terjadi dalam beberapa bentuk/gradasi yang tidak selalu sama pada setiap penderita. Kasus *acne vulgaris* sering dijumpai oleh dermatologis terutama pada usia remaja.(Asbullah, Putri Wulandari, & Yulia Febrianita, 2021)(Mangapi, Tandilimbong, & Ganisa, 2020)

Salah satu faktor yang berperan terhadap terjadinya *acne vulgaris* adanya meningkat sekresi sebum. Sebum sendiri diproduksi oleh kelenjar sebacea. Sekresi sebum meningkat akibat adanya sekresi hormon androgen yang tinggi. Sintesis hormon androgen dapat ditekan dengan adanya hormone melatonin. Hormon melatonin berfungsi untuk menginduksi tidur dan dapat meningkatkan kualitas tidur. *Acne vulgaris* mempunyai efek yang dapat merusak kepercayaan diri seseorang karena menyerang daerah yang mudah terlihat dan penting dalam penampilan seseorang. Tindakan pengobatan dapat dilakukan untuk mengatasi *acne vulgaris*, namun diperlukan juga Tindakan pencegahan yang salah satunya adalah dengan memperbaiki kualitas tidur.(Eka Silvia<sup>1</sup>, Arti Febriyani<sup>2</sup>, Resati Nando<sup>3</sup> & 1Departemen, n.d.)(Djunarko, Widayati, & Julianti, 2018)

Pada dasarnya setiap individu memiliki kondisi kulit wajah yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh faktor seperti gaya hidup dan hormon. Secara umum, terdapat beberapa jenis kulit, yaitu kulit kering, kulit normal, kulit berminyak, dan kulit kombinasi. Pembagian ini didasarkan pada kandungan air dan minyak yang terdapat pada kulit. Kulit kering adalah kulit dengan kadar air kurang atau rendah. Kulit normal adalah kulit yang memiliki kadar air tinggi dan kadar minyak rendah sampai normal. Kulit berminyak yaitu kulit yang memiliki

kandungan air dan minyak yang tinggi. Kulit campuran atau resisten dalam dunia kosmetika dikenal juga dengan istilah zona T (dahi, hidung, dan dagu) terkadang berminyak atau normal, bagian kulit lain cenderung lebih normal bahkan kering.(Try Lestari et al., 2021)(Dumgair et al., 2021)

Berdasarkan latar belakang tersebut maka disusunlah penelitian dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Derajat *Acne vulgaris* Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Mulism Indonesia. Tingginya kejadian acne vulgaris terlebih pada mahasiswa fakultas kedokteran yang menghadapi beban belajar, tugas yang banyak, dan jadwal yang pada membuat pola tidur yang buruk pada mahasiswa itu sendiri. Walaupun penyebabnya belum diketahui secara pasti karena bersifat multifaktorial. Pola tidur yang buruk diduga menjadi salah satu faktor munculnya *acne vulgaris*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain penelitian cross-sectional. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang dikumpulkan oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner. Pengisian kuesioner oleh subjek dilakukan secara langsung oleh peneliti terhadap sampel penelitian. Data yang telah dikumpulkan dari kuesioner (daftar pertanyaan) akan diolah dan dianalisis dengan bantuan program Statistic Package for Social Science (SPSS) for windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan derajat *acne vulgaris* pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muslim. Variabel independen yang diteliti dalam penelitian ini adalah kualitas tidur dan variabel dependen adalah derajat *acne vulgaris*. Data yang diambil melalui kuesioner wawancara pada bulan Oktober - Desember tahun 2023 di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia.

Berdasarkan data kuesioner yang didapatkan yaitu sebanyak 141 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi. Adapun hasil penelitian disajikan dalam tabel yang disertai dengan penjelasan sebagai berikut:

## Analisis Univariat

### Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	35	24,8
Perempuan	106	75,2%
Total	141	100%

*Sumber: Data Primer, 2023*

Tabel 1 menunjukkan distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin, dimana sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu 106 sampel (75,2%) dan laki-laki sebanyak 35 sampel (24,8%).

### Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	n	%
17 tahun	17	12%
18 tahun	52	37%
19 tahun	19	13,5%
20 tahun	40	28,3%
21 tahun	13	9,2%
Total	141	100%

*Sumber: Data Primer, 2023*

Tabel 2 menunjukkan distribusi sampel berdasarkan kelompok usia, dimana sebagian besar sampel berada pada kelompok usia 18 tahun (37%), kemudian usia 20 tahun sebanyak 40 responden (28,3%), usia 19 tahun sebanyak 19 responden (13,5%), usia 17 tahun sebanyak 17 responden (12%), dan usia 21 tahun sebanyak 13 responden (9,2%)

### Frekuensi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Mencuci Kulit Wajah

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Mencuci Kulit Wajah

Mencuci Wajah	n	%
Kadang- kadang	74	52,4%
Jarang	25	17,7%
Sering	42	29,9%
Total	141	100%

*Sumber: Data Primer, 2023*

Tabel 3 menunjukkan distribusi sampel berdasarkan kebiasaan mencuci kulit wajah, dimana sebagian besar sampel hanya kadang-kadang mencuci kulit wajah sebanyak 74 responden (52,4%), kemudian ada 42 responden (29,9%) yang sering mencuci kulit wajah dan 25 responden (17,7%) yang jarang mencuci kulit wajahnya

#### Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kulit

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kulit

Jenis Kulit	n	%
Kulit Berminyak	64	45,4%
Kulit Normal	15	10,6%
Kulit Kering	8	5,7%
Kulit Kombinasi	54	38,3%
Total	141	100%

*Sumber: Data Primer, 2023*

Tabel 4 menunjukkan distribusi sampel berdasarkan jenis kulit, dimana sebagian besar sampel berada pada kelompok jenis kulit berminyak sebanyak 64 responden (45,4%), jenis kulit normal sebanyak 15 responden (10,6%), jenis kulit kering sebanyak 8 responden (5,7%), dan jenis kulit kombinasi sebanyak 54 (38,3%).

#### Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Manis dan Berminyak

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Mengonsumsi Makanan Manis dan Berminyak

Mengonsumsi Makanan Manis dan Berminyak	n	%
Sering	126	89,3%
Jarang	15	10,7%
Total	141	100%

*Sumber: Data Primer, 2023*

Tabel 5 menunjukkan distribusi sampel berdasarkan kebiasaan mengonsumsi makanan manis atau berminyak. Terdapat 126 responden (89,3%) yang mengaku sering mengonsumsi makanan manis dan berminyak. Dan 15 responden (10,7%) yang jarang mengonsumsi makanan manis dan berminyak.

## Frekuensi Sampel Berdasarkan Penggunaan Kosmetik

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Penggunaan Kosmetik

Menggunakan Kosmetik	n	%
Ya	53	37,6%
Tidak	88	62,4%
Total	141	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 6 menunjukkan distribusi sampel berdasarkan penggunaan kosmetik. Sebanyak 88 responden (62,4%) yang mengaku tidak menggunakan kosmetik, dan 53 responden (37,6%) yang mengaku menggunakan kosmetik.

## Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Derajat *Acne Vulgaris*

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Derajat *Acne Vulgaris*

Derajat Acne	n	%
Ringan	103	72,5%
Sedang	29	20,4%
Berat	10	7,0%
Total	141	100%

Sumber: Data Sekunder, 2023

Tabel 7 menunjukkan distribusi sampel berdasarkan derajat *acne*, dimana sebagian besar sampel memiliki *acne* ringan yaitu sebanyak 103 sampel (72,5 %), *acne* sedang sebanyak 29 sampel (20,4%), dan *acne* berat sebanyak 10 sampel (7,0%).

## Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	n	%
<i>Poor Sleep</i>	123	87,2%
<i>Good Sleep</i>	18	12,8%
Total	141	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 8 menunjukkan distribusi sampel berdasarkan kualitas tidur, dimana sebagian besar sampel memiliki kadar tidur *poor sleep* yaitu 123 sampel (87,2%) dan *good sleep* sebanyak 18 sampel (12,8%).

## Analisis Bivariat

### Analisis Hubungan Acne Vulgaris dengan Kualitas Tidur

Tabel 9. Analisis Hubungan Derajat *Acne* dengan Kualitas Tidur

		Kualitas Tidur		SD	P-value
		<i>Poor sleep</i>	<i>Good Sleep</i>		
Acne Vulgaris	Ringan	89	13	2	0,732 <sup>a</sup>
	Sedang	26	3	2	
	Berat	8	2	1	

<sup>a</sup> Uji Chi Square

Tabel 9 merukan hasil uji chi square, dimana didapatkan nilai-p sebesar 0,732 (>0,005) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara derajat *acne* dengan kualitas tidur.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Acne Vulgaris pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu 106 sampel (75,2%) pada kelompok usia 18 tahun sebanyak 52 sampel (37%) sebagian besar sampel memiliki *acne* ringan yaitu sebanyak 103 sampel (72,5 %).

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi P Wolkeinstain (2018) mengenai "Prevalensi Jerawat dan Hubungannya dengan Gaya Hidup: Cross-sectional terhadap Remaja/dewasa Muda di 7 Negara-negara Eropa" di antara total 10.521 peserta di semua negara, melaporkan pernah atau sedang berjerawat, dengan prevalensi keseluruhan yang disesuaikan sebesar 57,8%. Didapatkan usia terbanyak 17-24 tahun sebanyak 43,64%, berjenis kelamin perempuan (50,15%).(Wolkenstein et al., 2018)

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya *acne vulgaris* pada remaja dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam tubuh individu tersebut, antara lain ras, keturunan, dan hormonal. Sedangkan faktor eksternal meliputi makanan yang dikonsumsi, musim dimana individu tersebut tinggal, dan kondisi psikologis yang dimilikinya. Terkadang faktor-faktor tersebut tidak dapat dihindari oleh remaja, sehingga menyebabkan *acne vulgaris* muncul. Penyebab *acne vulgaris* bersifat multifaktorial, antara lain faktor genetik, faktor ras, faktor diet, faktor iklim, faktor jenis kulit, faktor kosmetik, faktor stres, faktor infeksi, dan faktor pekerjaan.(Asbullah et al., 2021)(Olyyvia, Febriyana, Damayanti, & Ardani, 2021)

Jerawat dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal dan internal. Diet, eksaserbasi pramenstruasi, hiperhidrosis, stres, merokok, kecenderungan genetik, obat-

obatan, kosmetik dan pelembab, faktor musiman, dan gangguan hormonal adalah beberapa pemicu yang berperan penting dalam patogenesis jerawat. Baru-baru ini masker pelindung wajah telah dikaitkan dengan jerawat wajah. *Acne vulgaris* cenderung lebih parah pada pria sementara frekuensi meningkat pada wanita setelah usia dua puluh tahun. Meskipun ulasan sebelumnya telah melaporkan bahwa jerawat lebih banyak umum pada wanita daripada pria, sebuah tinjauan epidemiologi sistematis epidemiologi yang sistematis menunjukkan bahwa ini adalah masalah yang kontroversial dan penelitian menunjukkan bahwa jerawat pada usia remaja berada pada tingkatan ringan dan akan bertambah parah jika faktor risiko tidak diantisipasi.(Dumgair et al., 2021)(Fadilah, 2021)(Kutlu, Karadağ, & Wollina, 2023)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan didapatkan faktor pemicu lain timbulnya *acne vulgaris* dengan kelompok terbanyak pada responden yang memiliki jenis kulit berminyak 64 responden (45,4%) dengan kebiasaan yang sesekali mencuci kulit wajah sebanyak 74 responden (52,4%) dan sering mengonsumsi makanan berminyak sebanyak 126 responden (89%).

Penelitian ini sejalan dengan hasil dari penelitian Siti Salamah (2015) mengenai "Hubungan Facial Wajah dengan Kejadian *Acne Vulgaris*" didapatkan Sebagian besar responden memiliki jenis kulit berminyak, yaitu sebanyak 103 (64,4%) responden, mengalami kejadian *acne vulgaris* sebanyak 56 (35,0%) responden dan 47 (29,4%) responden tidak mengalami *Acne Vulgaris*. Kulit yang berminyak sangat mendukung terjadinya *acne vulgaris*. Kulit berminyak dan kotor oleh debu, polusi udara, maupun sel-sel kulit yang mati yang tidak dilepaskan dapat menyebabkan penyumbatan pada saluran kelenjar sebacea dan dapat menimbulkan *acne*.(Salamah & Fakhriani, 2015)

Adapun hasil dari penelitian Djunarko (2018) yang mengatakan bahwa konsumsi kacang-kacangan, gorengan, makanan pedas, udang, dan daging berminyak juga dapat mencetuskan timbulnya *acne vulgaris*. Hal ini sesuai dengan teori yang ada bahwa makanan yang mengandung tinggi lemak antara lain susu, gorengan, dan kacang-kacangan, tinggi karbohidrat, makanan pedas, alkohol dan sejenisnya dikatakan dapat merangsang timbulnya jerawat. Kadar lemak yang tinggi pada makanan akan meningkatkan produksi sebum sehingga mencetuskan terjadinya *acne vulgaris*.(Djunarko et al., 2018)

#### Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar sampel memiliki kadar tidur *poor sleep* yaitu 123 sampel (87,2%). Penelitian ini sejalan dengan hasil dari penelitian Camile de (2017) mengenai "Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran: Sebuah

Perbandingan Di Berbagai Fase Program Studi Kedokteran” didapatkan dari 540 siswa yang diundang untuk berpartisipasi, 372 siswa mengisi instrumen secara lengkap. Dari jumlah tersebut, 147 (39,5%) melaporkan kualitas tidur mereka sangat buruk atau cukup buruk; 110 (29,5%) melaporkan membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk tertidur; 253 (68,0%) melaporkan tidur selama 6-7 jam per malam; 327 (87,9%) melaporkan efisiensi tidur yang memadai; 315 (84,6%) melaporkan tidak ada gangguan tidur; 32 (8,6%) melaporkan menggunakan obat tidur; dan 137 (36,9%) melaporkan kesulitan untuk terjaga di siang hari setidaknya sekali dalam seminggu.(Corrêa, de Oliveira, Pizzamiglio, Ortolan, & Weber, 2017)

Mahasiswa mengalami gangguan dalam siklus sirkadian mereka karena tekanan dari lingkungan akademis akademik, yang ditingkatkan oleh kebiasaan seperti bekerja seharian di Internet, menonton televisi, tumpukan akademik, dan tugas laporan kedokteran. Kualitas tidur yang lebih baik dikaitkan dengan terlibat dalam kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler. Karena penurunan kualitas tidur secara langsung mempengaruhi kinerja akademik dan juga aspek emosional yang akan mempengaruhi hormon secara tidak langsung. Pentingnya mengukur kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran dan memantaunya di berbagai berbagai fase program studi kedokteran. Untuk itu, ada instrumen untuk penilaian kualitas tidur secara mandiri dalam literatur, seperti *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang telah divalidasi untuk digunakan di Brasil dan yang, karena kemanjurannya yang tinggi (spesifisitas tinggi dan sensitivitas tinggi), direkomendasikan untuk digunakan dalam klinis praktik dan penelitian. PSQI terdiri dari 19 item, yang membahas latensi tidur, waktu tidur dan waktu bangun yang biasa, dan kualitas tidur dan tidur siang. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dan membandingkan subjektif subjektif pada mahasiswa kedokteran di berbagai fase dari program kedokteran, dengan menggunakan PSQI.(Azad et al., 2015)

#### Hubungan Kualitas Tidur dengan *Acne Vulgaris*.

Dari hasil analisis data didapatkan p-value 0,732 (>0,005) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara derajat *acne* dengan kualitas tidur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Irma Primawati (2022) mengenai “Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kejadian *Acne Vulgaris* pada Mahasiswa Fakultas Universitas Baiturrahmah Angkatan 2020” sampel yang didapatkan sebanyak 88 orang yang telah melakukan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan yaitu 64 responden (72,7%), kualitas tidur responden terbanyak adalah buruk yaitu 67 responden (76,1%), kejadian *acne vulgaris* berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan (36,4%). Setelah diuji didapatkan tidak ada hubungan

antara kualitas tidur dengan kejadian *acne vulgaris*. Penyebab *acne vulgaris* belum diketahui secara pasti namun *acne vulgaris* merupakan penyakit multifaktorial karena banyak faktor yang mempengaruhi timbulnya *acne vulgaris*, yaitu sebum, hormon, stres, genetik, diet, dan kosmetik. Sebum diproduksi oleh kelenjar sebacea. Sekresi hormon androgen yang tinggi menyebabkan peningkatan sekresi sebum. Hormon melatonin dapat menekan sintesis hormon androgen. Hormon melatonin berfungsi menginduksi tidur dan meningkatkan kualitas tidur. Hormon melatonin adalah salah satu penyalaras ritme sirkadian manusia yang paling kuat dan digunakan di klinik untuk mengatur ritme sirkadian pada kasus-kasus seperti gangguan onset tidur yang tertunda dan jet lag.(Primawati, Ningsih, & Ma'arif, 2022)

Kualitas tidur yang buruk diperkirakan menyebabkan peningkatan aktivitas hormon androgen. Hormon androgen dapat memicu kelenjar polisebasea polisebasea untuk memproduksi sebum yang berlebihan pada wajah yang kemudian berakibat pada timbulnya *acne vulgaris*, sehingga *acne vulgaris* lebih mudah terjadi pada kulit yang cenderung berminyak dibandingkan kulit kering atau normal. faktor inflamasi, penurunan imunitas dan peningkatan tingkat stress.(Dumgair et al., 2021)(Eka Silvia<sup>1</sup>, Arti Febriyani<sup>2</sup>, Resati Nando<sup>3</sup> & 1Departemen, n.d.)(Kaziah, Arsyad, Syam, & Kunci, 2023)

*Acne vulgaris* atau Jerawat dianggap sebagai penyakit kronis karena perjalanannya yang berkepanjangan, pola kekambuhan, kekambuhan, dan manifestasi seperti wabah akut atau timbulnya yang lambat. Selain itu, jerawat berdampak pada kualitas hidup penderitanya yang menyebabkan efek psikologis dan sosial yang sangat negatif.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Eka Silvia (2019) mengenai "Hubungan Kualitas Tidur dengan *Acne Vulgaris* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019" yang mendapatkan hasil adanya hubungan kualitas tidur dengan *acne vulgaris*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur diketahui dari 157 responden didapatkan responden yang kualitas tidur buruk berjumlah 119 responden (75,8%) lebih banyak dibandingkan kualitas tidur baik sebanyak 38 responden (24,2%). responden dengan *Acne vulgaris* positif berjumlah 112 responden (71,3%) sedangkan responden dengan *Acne vulgaris* negative berjumlah 45 responden (28,7%).(Eka Silvia<sup>1</sup>, Arti Febriyani<sup>2</sup>, Resati Nando<sup>3</sup> & 1Departemen, n.d.)

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka diperoleh kesimpulan bahwa faktor resiko terbanyak kejadian *acne vulgaris* yang memiliki jenis kulit berminyak dengan kebiasaan yang sesekali mencuci kulit wajah dan sering mengonsumsi makanan berminyak yang ditemukan paling banyak pada Perempuan usia 18 tahun.

1. Didapatkan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia mayoritas kualitas tidur *poor sleep*.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Asbullah, Putri Wulandari, & Yulia Febrianita. (2021). faktor faktor yang mempengaruhi terhadap timbulnya acne vulgaris (jerawat) pada remaja di sman 1 pelangiran kabupaten indragiri hilir tahun 2018. *JKA(Jurnal Keperawatan Abdurrab)*, 04(02), 79–88.
- Azad, M. C., Fraser, K., Rumana, N., Abdullah, A. F., Shahana, N., Hanly, P. J., & Turin, T. C. (2015). Sleep disturbances among medical students: A global perspective. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(1), 69–74. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4370>
- Corrêa, C. de C., de Oliveira, F. K., Pizzamiglio, D. S., Ortolan, E. V. P., & Weber, S. A. T. (2017). Qualidade de sono em estudantes de medicina: Comparação das diferentes fases do curso. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 43(4), 285–289. <https://doi.org/10.1590/s1806-37562016000000178>
- Djunarko, J. C., Widayati, R. I., & Julianti, H. P. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Laki-Laki Pekerja Swasta Studi Pada Semarang. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Laki-Laki Pekerja Swasta Studi Pada Semarang*, 7(2), 1000–1011.
- Dumgair, D., Pandelege, H. E., & Kapantow, M. G. (2021). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kejadian Akne Vulgaris. *E-CliniC*, 9(2), 299. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.32733>
- Eka Silvia<sup>1</sup>, Arti Febriyani<sup>2</sup>, Resati Nando<sup>3</sup>, A. R., & 1Departemen. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN ACNE VULGARIS PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS MALAHAYATI ANGKATAN 2019*.
- Fadilah, A. A. (2021). Hubungan Stres Psikologis Terhadap Timbulnya Akne Vulgaris. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 390–395. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.625>
- Fitriana, S. A. S., Oktavian, P. Y., Afrida, D. I., Sari, E. P., Listyaningrum, A. D., Nirasmara, E., ... Nita, Y. (2018). Gaya Hidup Dan Cara Mengatasi Acne (Studi Pada Mahasiswa Universitas Airlangga). *Jurnal Farmasi Komunitas*, 5(2), 62–68.
- Kaziah, R. A., Arsyad, M., Syam, E., & Kunci, K. (2023). *Hubungan Pola Tidur dan Acne Vulgaris pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan 2021 pada Masa Pandemi Correlation between Sleep Patterns and Acne Vulgaris in Students of the Faculty of Medicine , Yarsi University Classes of 2020 and 2021 During*

*the Pandemic*. 2(3), 338–342.

- Kutlu, Ö., Karadağ, A. S., & Wollina, U. (2023). Adult acne versus adolescent acne: a narrative review with a focus on epidemiology to treatment. *Anais Brasileiros de Dermatologia*, 98(1), 75–83. <https://doi.org/10.1016/j.abd.2022.01.006>
- Mangapi, Y. H., Tandilimbong, H., & Ganisa, E. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Semester Viii Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Tana Toraja Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 5(1), 14–26. <https://doi.org/10.56437/jikp.v5i1.23>
- Ollyvia, Z. Z., Febriyana, N., Damayanti, D., & Ardani, I. G. A. I. (2021). The Association between Acne Vulgaris and Stress among Adolescents in Kenjeran, Surabaya. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 10(1), 33. <https://doi.org/10.20473/jps.v10i1.23483>
- Panjaitan, J. S. (2020). Hubungan Antara Penggunaan Kosmetik Terhadap Terjadinya Akne Vulgaris di Poliklinik Kulit Kelamin Royal Prima dan Murni Teguh Memorial Hospital Kota Medan. *Nommensen Journal of Medicine*, 6(1), 22–25. <https://doi.org/10.36655/njm.v6i1.259>
- Primawati, I., Ningsih, L. A., & Ma'arif, M. (2022). Relationship Between Sleep Quality and Incidence of Acne Vulgaris in Students of the Faculty of Medicine, Baiturrahmah University Batch of 2020. *Science Midwifery*, 10(4), 2754–2759. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i4.711>
- Salamah, S., & Fakhriani, R. (2015). The Correlation Between Facial and Incident of Acne Vulgaris Hubungan Facial Wajah dengan Kejadian Acne Vulgaris. *Jurnal Fakultas Kedokteran UMY*, 1–17.
- Sibero, H. T., Wayan, I., Putra, A., & Anggraini, D. I. (2019). *Hendra Tarigan S / Current Management of Acne Vulgaris JK Unila / Volume 3 / Nomor 2 / Desember*.
- Sirajudin, A., Tarigan Sibero, H., dan Gambaran Epidemiologi Akne Vulgaris di Provinsi Lampung, P., & Indria Anggraini, D. (2019). Prevalensi dan Gambaran Epidemiologi Akne Vulgaris di Provinsi Lampung Hendra. In *JK Unila / (Vol. 3)*.
- Try Lestari, R., Zakiyah Gifanda, L., Lailia Kurniasari, E., Puspita Harwiningrum, R., Putranda Ilham Kelana, A., Fauziyah, K., ... Priyandani, Y. (2021). PERILAKU MAHASISWA TERKAIT CARA MENGATASI JERAWAT. In *Jurnal Farmasi Komunitas (Vol. 8)*.
- Wolkenstein, P., Machovcová, A., Szepietowski, J. C., Tennstedt, D., Veraldi, S., & Delarue, A. (2018). Acne prevalence and associations with lifestyle: a cross-sectional online survey of adolescents/young adults in 7 European countries. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 32(2), 298–306. <https://doi.org/10.1111/jdv.14475>