



HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KEJADIAN ACNE VULGARIS PADA MAHASISWA

Frendy Fernando Pitoy^{a*}, James Richard Maramis^b, Christin Virginia Kawuwung^c

^{a-c}Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Indonesia

Corresponding author: frendypitoy@unklab.ac.id

Abstract

Background: Acne vulgaris is a skin problem caused by excessive sebum or oil production which can cause inflammation and blockage of the pores. The emergence of acne vulgaris can be influenced by several factors, one of which is the quality of sleep. **Objective:** This study aims to determine the relationship between quality of sleep and the incidence of acne vulgaris in Nursing students at Universitas Klabat. **Methods:** This research is quantitative with a descriptive correlation method through a cross sectional approach. Total sampling technique was used with a sample of 90 people. Data was collected using a questionnaire, where the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire was used to measure The quality of sleep, while the Global Acne Grading System (GAGS) questionnaire was used to measure the incidence of acne vulgaris. **Results:** The data analysis showed that most of the respondents' sleep quality was in the bad category with a total of 80 people (88.9%). While the level of acne vulgaris is mostly at a mild level with 70 respondents (77.8%). Bivariate analysis using Spearman's rho was used and it was found that there was no significant relationship between quality of sleep and the incidence of acne vulgaris in college students as proved by a p value > 0.05. **conclusion:** It is recommended for the students to balance the study and rest time to get the optimal sleep quality and it is also suggested to do facial care properly to prevent the acne vulgaris that is sustainable. For future researchers to be able to examine other factors that influence the incidence of acne vulgaris, such as a family history of acne, use of cosmetics, work, stress, lifestyle, and diet.

Keywords: Acne Vulgaris, Quality of Sleep, Student.

Abstrak

Pendahuluan: Acne vulgaris adalah masalah pada kulit akibat produksi sebum atau minyak yang berlebihan yang dapat menyebabkan peradangan dan terjadi penyumbatan pada pori-pori. Timbulnya acne vulgaris dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang salah satunya adalah kualitas tidur. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian acne vulgaris pada mahasiswa Keperawatan Universitas Klabat. **Metode:** Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode deskriptif korelasi melalui pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel memakai teknik total sampling dengan sampel berjumlah 90 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner, dimana untuk mengukur kualitas tidur telah digunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan untuk mengukur kejadian acne vulgaris telah menggunakan kuesioner Global Acne Grading System (GAGS). **Hasil:** Analisis data menunjukkan bahwa kualitas tidur responden sebagian besar berada pada kategori buruk dengan jumlah responden sebanyak 80 orang (88.9%). Sedangkan tingkat acne vulgaris sebagian besar berada pada tingkat ringan dengan responden sebanyak 70 orang (77.8%). Analisis bivariat menggunakan spearman's roh telah dilakukan dan didapati bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian acne vulgaris pada mahasiswa yang dibuktikan dengan nilai $p > 0.05$. **Kesimpulan:** Disarankan kepada mahasiswa agar dapat menyeimbangkan antara waktu belajar dan istirahat untuk mendapatkan kualitas tidur yang optimal dan disarankan juga agar dapat melakukan perawatan wajah dengan baik guna mencegah munculnya acne vulgaris yang berkelanjutan. Untuk peneliti selanjutnya agar

Kata kunci: Acne Vulgaris, Kualitas Tidur, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Acne vulgaris merupakan salah satu penyakit kulit yang banyak dijumpai secara global pada remaja dan orang dewasa. *Acne vulgaris* termasuk penyakit yang dapat sembuh sendiri (*self-limited disease*) dan ditemukan disegala usia. Penyakit ini merupakan peradangan kronik dari unit folikel pilosebacea dan penyebabnya multifaktor dengan gambaran klinis berupa komedo, papul, pustul, nodul, kista, dan jaringan parut dengan predileksi di wajah, leher, bahu, dada, punggung dan lengan atas (Sibero, Sirajudin, & Anggraini, 2019).

Acne vulgaris sangat sering terjadi sehingga disebut fisiologis. Menurut *Global Burden of Disease* 2010, dengan prevalensi terbesar 9,38 %, *acne vulgaris* menempati urutan ke delapan dari daftar penyakit dengan prevalensi tertinggi di dunia (Vos, Flaxman, & Murray, 2012). Menurut studi *Global Burden of Disease* dalam Sibero dkk (2019) *acne vulgaris* mengenai 85% orang dewasa muda yang berusia 12-25 tahun. Data prevalensi *acne vulgaris* di Cina pada penderita dengan usia 10 tahun sebanyak 1.6% dan semakin meningkat sesuai dengan usia. Data menunjukkan peningkatan mencapai 46.8% pada usia 19 tahun kemudian menurun seiring bertambahnya usia. Berdasarkan klasifikasi, terdapat 68.4% pasien terkena *acne vulgaris* derajat ringan, 26% pasien terkena *acne vulgaris* derajat sedang, dan 5.6% pasien terkena *acne vulgaris* derajat berat (Shen dkk, 2012).

Negara Indonesia sendiri berdasarkan Studi Dermatologi Kosmetik Indonesia pada tahun 2015 menyatakan bahwa *acne vulgaris* sangat sering terjadi dan menempati urutan ketiga terbesar, dilihat dari jumlah pengunjung Departemen Ilmu Kesehatan Kulit dan Kelamin di rumah sakit maupun klinik kulit. Di Indonesia *acne vulgaris* merupakan penyakit yang banyak dijumpai pada hampir 80-100% populasi (Wasitaatmadja, dkk 2016). Di Sulawesi Utara, hasil yang diperoleh dari poliklinik kulit dan kelamin RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado pada tahun 2009-2011 tercatat sebanyak 121 pasien (3,59%) adalah penderita baru *acne vulgaris*, yang didominasi oleh perempuan sebanyak 75 pasien (61,9%) dengan kelompok usia 15-24 tahun sebanyak 72 pasien (62,8%), dengan status pendidikan terbanyak pada kelompok pelajar yaitu 73 pasien (60,3%) (Mizwar, Kapantow, & Suling, 2013).

Teresa (2020) menyatakan bahwa penyebab pasti terjadinya *acne vulgaris* belum dapat dipastikan. Beberapa faktor yang berperan dalam munculnya *acne vulgaris* antara lain hipersekresi hormon androgen yang salah satunya dipicu oleh kurangnya aktifitas tidur. Peningkatan hormon androgen tersebut memicu peningkatan sekresi sebum, bertambahnya jumlah *propionibacterium acnes* dan *hiperkeratosis* yang membentuk mikrokomedo, dan meningkatnya respon inflamasi.

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur. Tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur, namun dapat menunjukkan kemampuan individu untuk mendapatkan porsi istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya (Sulistiyani, 2012). Menurut *American Academy of Sleep Medicine* (2008) kebutuhan jumlah tidur seseorang bervariasi, tapi rata-rata kebanyakan orang dewasa membutuhkan sekitar tujuh sampai delapan jam tidur setiap malam. Remaja memerlukan rata-rata sekitar sembilan jam tidur per malam, dan anak-anak perlu sembilan jam tidur setiap malam atau lebih, tergantung pada usia individu.

Pemenuhan kebutuhan seseorang untuk tidur dapat diukur dengan menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). PSQI mengklasifikasikan kualitas tidur seseorang menjadi dua, yaitu *good sleep* atau kualitas tidur baik, dan *bad sleep* atau kualitas tidur buruk.

PSQI mengkaji kualitas tidur seseorang melalui penilaian pada subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari (Indrawati, 2012).

Kualitas tidur berperan penting dalam terjadinya *acne vulgaris*. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan penurunan hormon melatonin. Hormone melatonin diproduksi pada malam hari oleh kelenjar pineal yang berada di hipotalamus di atas *chiasma opticum*. Pada siang hari ketika kelenjar pineal tidak aktif melatonin tertekan. Ketika hari mulai gelap, level plasma naik dengan drastis dan rasa kantuk datang sehingga efek *chronobiotic* dari melatonin diasosiasikan dengan ritma sirkadian yang mengatur siklus bangun dan tidur. Hormone melatonin sendiri berfungsi untuk menekan sintesis androgen. Rendahnya hormone melatonin menyebabkan peningkatan sintesis hormone androgen. Peningkatan sintesis hormone androgen menyebabkan meningkatnya sekresi kelenjar sebum yang mengakibatkan terjadinya *acne vulgaris* (Djunarko, Widayati, & Julianti, 2018).

Tidur yang terlambat dapat menyebabkan seseorang dikatakan memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur buruk menyebabkan terjadinya peningkatan faktor infamasi, penurunan sistem kekebalan tubuh, memicu resistensi insulin, dan peningkatan stres. Gaya hidup yang tidak sehat seperti tidur terlambat bisa mempengaruhi kejadian dan keparahan *acne vulgaris*. Begadang dapat menyebabkan peningkatan aktivitas hormone androgen. Peningkatan aktivitas hormone androgen menyebabkan peningkatan produksi sebum yang dimana dapat menyebabkan kulit cenderung berminyak dan membuat *acne vulgaris* lebih mudah muncul (Porkka, 2013; Perkins, 2011)

CNN Indonesia (2019) menyebutkan bahwa kurang tidur dapat mengakibatkan ketidakseimbangan banyak hormone, salah satunya hormone kortisol. Kurang tidur dapat meningkatkan kadar hormone kortisol. Untuk mendapatkan tidur yang cukup, hormone kortisol harus sinkron dengan hormone melatonin atau hormone tidur. Artinya seseorang harus memiliki tidur yang baik yakni 7-8 jam, sehingga dapat mencegah produksi hormone kortisol meningkat dan produksi hormone melatonin menurun. Afifah (2020) mengatakan bahwa gangguan pola tidur dapat memicu pelepasan hormone kortisol. Jumlah hormone kortisol yang terlalu tinggi akan menyebabkan tubuh rentan terhadap peradangan, salah satunya peradangan pada kulit dan dengan demikian dapat menyebabkan munculnya jerawat.

Beberapa penelitian telah dilakukan sehubungan dengan masalah tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Silvia, Febriyani, Nando dan Riza (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan *acne vulgaris* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati angkatan 2019 yang dinyatakan dengan nilai $p\text{-value} = 0.000$. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, Kepel, dan Rompas (2015) menunjukkan hasil lain yaitu ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa semester lima Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado dengan nilai $p = 1.000$. Beberapa penelitian tersebut memberikan pendapat yang berlawanan sehingga menimbulkan persepsi yang berbeda mengenai hubungan kualitas tidur dengan proses terjadinya jerawat.

Penelitian ini disusun berdasarkan teori keperawatan Virginia Henderson yaitu *Henderson's 14 Activities for Client Assistance*. Salah satu dari ke 14 kebutuhan yang diperlukan oleh manusia adalah pentingnya tidur dan istirahat. Manusia membutuhkan tidur

dan istirahat yang cukup karena tidur dianggap sebagai suatu kebutuhan dasar manusia dan merupakan salah satu factor yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang (McEwen & Wills, 2019). Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada beberapa mahasiswa Keperawatan Universitas Klabat, ditemukan bahwa terdapat sembilan dari 11 mahasiswa mengalami riwayat penyakit *acne vulgaris*. Enam dari 11 mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk sehubungan dengan informasi yang diberikan bahwa mereka mengalami insomnia atau sulit tidur dan begadang. Berdasarkan latar belakang dan fakta tersebut, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat

METODE

Penelitian ini telah menggunakan desain penelitian *descriptive correlation* dengan pendekatan *cross-sectional*. Lokasi penelitian yaitu di kampus Universitas Klabat Airmadidi. Pengambilan data telah dilakukan pada bulan Oktober 2021. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat tingkat IV yang aktif berkuliah pada semester genap tahun ajaran 2021/2022 yang berjumlah 114 orang. Sedangkan sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *total sampling* dimana jumlah partisipan sama dengan populasi penelitian. Dari keseluruhan mahasiswa yang ditemui, terdapat 24 mahasiswa yang tidak bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini sehingga total sampel yang berpartisipasi sebanyak 90 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Untuk mengukur variabel kualitas tidur telah menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* yang dibuat oleh Smyth (2012) dan telah diterjemahkan oleh Angela (2019) dilakukan uji reabilitas oleh Sukmawati dan Putra (2019) dengan nilai uji reabilitas *cronbach's alpha* 0,63 yang terdiri dari 19 pertanyaan berdasarkan tujuh komponen. Komponen pengukuran yaitu terdiri dari kualitas tidur subjektif (no 9), latensi tidur (no 2 dan 5a), durasi tidur (no 4), lama tidur efektif di tempat tidur (no 1,3 dan 4), gangguan tidur (no 5b-5j), penggunaan obat tidur (no 6), dan gangguan konsentrasi di siang hari (no 7 dan 8). Skor yang didapatkan dari perhitungan kuesioner dijumlahkan menjadi skor keseluruhannya yaitu 0-21 yang disesuaikan dengan kriteria penilaian kualitas tidur. Hasil kurang dari atau sama dengan lima diklasifikasikan menjadi kualitas tidur baik, dan hasil diatas lima diklasifikasikan menjadi kualitas tidur buruk. Sedangkan kuesioner yang digunakan untuk mengukur *acne vulgaris* adalah *Global Acne Grade System* (GAGS) yang di buat atau di rancang oleh Doshi, Zaheer dan Stiller (1997). Instrumen ini dihitung dan dijumlahkan sesuai dengan proses pengukuran kemudian hasilnya disesuaikan dengan tabel skor seperti yang ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Kuesioner GAGS

Lokasi	Faktor (f)	Severity (s)	Tingkat Keparahan (f x s)
Dahi	2	0= kosong	Ringan=1-18
Pipi kanan	2	1= komedo	Sedang=19-30
Pipi kiri	2	2= papul	Berat= 31-38
Hidung	1	3= pustul	Sangat berat= \geq 39
Dagu	1	4= nodul	
Dada dan punggung	3		

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi software IBM SPSS Statistics version 21. Untuk Analisis univariat tentang gambaran kualitas tidur dan kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat, telah dilakukan Analisis frekuensi dan persentase. Sedangkan untuk Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat, telah dilakukan Analisis menggunakan rumus *spearman's rank correlation*. Penelitian ini telah mendapatkan ijin dari Fakultas Keperawatan Universitas Klabat dengan nomor keputusan 036/KP-FKEP.UNKLAB/PJP/VIII/21.

HASIL

Setelah dilakukan perhitungan distribusi frekuensi dan persentase dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat, maka hasil Analisis dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	10	11.1
Buruk	80	88.9
Total	90	100

Tabel 2 menunjukkan data mengenai gambaran kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Klabat. Data menunjukan bahwa dari 90 responden terdapat sebagian besar yaitu 80 responden (88.9%) yang memiliki kualitas tidur buruk dan 10 responden (11.1%) memiliki kualitas tidur baik.

Setelah dilakukan perhitungan distribusi frekuensi dan persentase dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat, maka hasil Analisis dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Kejadian *Acne Vulgaris* Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat.

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tanpa Acne	3	3.3
Acne Ringan	70	77.8
Acne Sedang	17	18.9
Total	90	100

Tabel 3 menunjukkan data mengenai gambaran *acne vulgaris* pada mahasiswa keperawatan Universitas Klabat. Data menunjukan bahwa dari 90 responden, terdapat sebagian besar yaitu 70 responden (77.8%) dengan kategori acne ringan, kemudian 3 responden (3.3%) tanpa acne, dan 17 responden (18.9%) acne sedang. Sesuai dengan hasil uji statistik tersebut dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan Universitas Klabat berada pada tingkat *acne vulgaris* ringan.

Setelah dilakukan Analisis bivariat mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat, maka didapati hasil seperti pada tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Kualitas Tidur dan Kejadian *Acne Vulgaris* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat

Variabel	Correlation Coefficient (r)	p-value	Interpretasi
Kualitas tidur dan Kejadian <i>Acne Vulgaris</i>	0,014	0,896	Tidak Signifikan

Hasil Analisis hubungan kualitas tidur dengan kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat dengan uji *Spearman correlation* pada tabel 4 menunjukkan nilai $p = 0,896$ dimana >0.05 . Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat.

PEMBAHASAN

Hasil Analisis bivariat pada tabel 4 menunjukkan nilai $p > 0.05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustin dkk, (2019) menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian *Acne Vulgaris* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISBA yang ditandai dengan nilai $p = 0.22 (> 0.05)$. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2016) yang menemukan bahwa didapati hasil dengan $p\ value = 0.702$ dimana nilai $\alpha > 0.05$ yang artinya tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan munculnya *acne vulgaris* pada mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Malang. Wulandari dkk, (2015) juga mendukung hasil penelitian ini bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa semester lima Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado dengan nilai $p = 1.000$.

Hasil yang tidak signifikan dibuktikan dengan angka penyebaran *acne vulgaris* yang sebagian besar berada pada kategori *acne vulgaris* ringan dimana terdapat 77.8% partisipan berada pada kategori tersebut. Data tersebut menunjukkan bahwa penyebaran tingkat keparahan *acne vulgaris* merata pada setiap kategori kualitas tidur, dimana baik partisipan yang berada pada kategori kualitas tidur baik maupun buruk berada pada kategori *acne vulgaris* yang sama yaitu ringan. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori kualitas tidur buruk, Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Seran, Lidia dan Telussa (2020) yang dilakukan pada mahasiswa prelinik Fakultas Kedokteran UDANA. Hasil menunjukkan bahwa dari 70 responden terdapat 58 responden (82.9%) mengalami kualitas tidur buruk. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Sinaga (2018) yang menemukan bahwa dari 100 responden terdapat 59 responden (59%) yang mengalami kualitas tidur buruk. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Malahayati (2018) juga menemukan hasil penelitian yang sejalan, yaitu didapati bahwa kualitas tidur mendominasi para siswa SMAN 2 Sukoharjo, yaitu sebanyak 51 responden (82.3%) dari total 62 responden mengalami kualitas tidur buruk.

Berdasarkan komponen-komponen yang terdapat pada kuesioner PSQI, terdapat beberapa alasan terjadinya kualitas tidur yang buruk pada partisipan. Hasil tabulasi data

menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sekitar 63% memiliki kualitas tidur yang kurang dan sangat kurang pada aspek kualitas tidur sekitar 56% responden yang mengalami gangguan tidur pada malam hari. Banyak responden mengatakan bahwa memiliki jam tidur malam yang kurang karena harus begadang dengan tugas dan bangun terlalu pagi. Kozier (2010) mengatakan salah satu faktor yang mempengaruhi tidur adalah gaya hidup. Kebiasaan seseorang yang bekerja saat malam hari dapat mempengaruhi pola tidur. Saat waktu tidur terbagi dengan waktu bekerja, maka kualitas tidur seseorang tidak dapat terpenuhi (Wicaksono, Yusuf, & Widiyawati, 2012).

Hal lain yang menyebabkan responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu disfungsi tidur di siang hari. Hasil tabulasi data menunjukkan bahwa sekitar 98% responden memiliki skor tinggi pada komponen disfungsi tidur siang hari, dimana data menunjukkan bahwa responden mengalami sering mengantuk di siang hari saat melakukan aktivitas, dan merasa kurang antusias mengerjakan sesuatu seperti yang digambarkan pada item pernyataan nomor 8 yaitu rata-rata responden merasa kurang antusias. Disfungsi tidur di siang hari adalah gangguan aktivitas sehari-hari yang disebabkan karena mengantuk di siang hari yang dimana aktivitas selama setengah hari terganggu karena perasaan mengantuk yang menyebabkan kualitas tidur seseorang secara keseluruhan tidak teratur dan tidak cukup (Kumar & Ratep, 2017).

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa gejala yang merugikan tubuh. Saat seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk, RAS (*reticular activating system*) dengan aktif akan bekerja, yang mana kesadaran atau suatu keadaan terjaga dimana seorang individu sepenuhnya waspada, sadar, dan berorientasi, akan meningkat sehingga hormon menstimulasi kontraksi jantung mengakibatkan denyut jantung meningkat (Sugiono dkk, 2018). Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan gejala seperti aritmia jantung, penglihatan kabur, kekakuan motorik halus, pertimbangan dan penalaran menurun, disorientasi, kebingungan, hipersentivitas, penurunan motivasi, sensitif terhadap nyeri, menarik diri, agitasi, kewaspadaan visual menurun, pendengaran menurun dan waktu respon yang lambat (Potter & Perry, 2010b).

Berthiana dan Kasuma (2020) mengemukakan bahwa terdapat tanda dan gejala yang sering muncul pada individu yang mengalami kurang tidur. Saat mengalami kurang tidur, individu akan memperlihatkan perasaan lelah, mudah terganggu dan gelisah, lesuh dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Hal ini didukung dengan hasil survey tambahan yang dilakukan oleh peneliti mengenai gejala-gejala kurang tidur yang dirasakan oleh responden. Hasil survey menunjukkan terdapat setidaknya 46.6% responden yang mengalami kehitaman di sekitar area mata.

Selanjutnya hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki kejadian *acne vulgaris* yang berada pada kategori sedang. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sampelan, Pengemanan dan Kundra (2017) menemukan bahwa sebagian besar siswa SMP N 1 Likupang Timur, mengalami acne ringan dengan persentase 62.0%. Selain itu Penelitian ini juga didukung oleh Maharani, Suryani dan Hapsari (2021) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja wanita di MA YPI Klambu mengalami acne ringan yaitu dengan nilai persentase sebesar 54.1%.

Hasil tabulasi data mendukung hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa responden berada pada kategori *acne vulgaris* ringan. Hasil tabulasi data menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki lesi pada dahi (52%), pipi kanan (45.6%), pipi kiri (46.7%), dagu (50%), dan dada dan punggung (84%). Dilain sisi, responden memiliki permasalahan pada daerah hidung berupa adanya komedo (81.1%), dan sisanya memiliki permasalahan berupa papul, pustula dan nodul pada area dahi, pipi, hidung, dagu dan dada dan punggung dengan persentase dibawah 31.1%. Peneliti berasumsi bahwa rata-rata tidak ada lesi yang ditemukan karena responden rajin melakukan kebersihan diri seperti mandi setelah berkeringat sesuai dengan yang ditemukan saat melakukan wawancara secara langsung. Adrian (2020) mengatakan, keringat yang bermunculan dapat menumpuk dan dapat menyumbat folikel rambut, sehingga dapat menyebabkan *acne vulgaris* mudah muncul.

Sebagian responden juga mengalami *acne* ringan yang ditandai dengan komedo dibagian hidung. Komedo adalah jenis *acne vulgaris* yang tergolong ringan, dibandingkan dengan jenis *acne vulgaris* lainnya (Dreno, 2017). Lebih lanjut Movita (2013) mengatakan bahwa komedo merupakan suatu tanda awal dari kejadian *acne vulgaris*. Kemudian ciri-ciri lesi yang ditemukan pada responden tidak meradang. Lesi pada *acne vulgaris* dapat berupa lesi non-inflamasi dan lesi inflamasi atau peradangan. Lesi non-inflamasi adalah komedo sedangkan lesi inflamasi atau peradangan adalah jenis papul, pustula, dan nodula (Sibero dkk, 2019).

SIMPULAN

Setelah dilakukan Analisis data, ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian *acnes vulgaris* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat. Lebih lanjut hasil Analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dengan kejadian *acne vulgaris* sedang. Direkomendasikan kepada mahasiswa agar dapat menyeimbangkan antara waktu belajar dan istirahat untuk mendapatkan kualitas tidur yang optimal. Selain itu, disarankan juga bagi setiap mahasiswa agar dapat melakukan perawatan wajah dengan baik guna mencegah munculnya *acne vulgaris* yang berkelanjutan. Direkomendasikan juga kepada peneliti selanjutnya untuk menambah variabel atau menggunakan variabel lain yang dapat menjadi faktor kualitas tidur buruk atau kejadian *acne vulgaris*, misalnya riwayat *acne* dalam keluarga, penggunaan kosmetik, pekerjaan, stres, pola hidup, dan pola makan atau diet dengan kejadian *acne vulgaris*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, (2020). Ketahui beragam cara menghilangkan jerawat punggung. *Alodokter*. Diakses dari <https://www.alodokter.com/ketahui-beragam-cara-menghilangkan-jerawat-punggung>
- Afifah, N. M. (2020). Efek buruk begadang bisa sebabkan jerawat bermunculan, kok bisa? Diakses dari <https://amp.kompas.com/health/read/2020/06/18/190900368/efekburuk-begadang-bisa-sebabkan-jerawat-bermunculan-kok-bisa>
- Agustin, Y. C., Hikmawati, D., & Nuripah, G. (2019). Hubungan kualitas tidur pada mahasiswa dengan *acne vulgaris* vulgaris di Fakultas Kedokteran Unisba. Diakses dari <http://repository.unisba.ac.id/handle/123456789/26215>
- Angela, C. (2019). *PSQI Indonesia validated translation*. KUPDF. Diakses dari: https://kupdf.net/download/psqi-indonesia-validated-translation_5c85c84fe2b6f5a26d1492bf_pdf

- Berthiana, B., & Kasuma, W. A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia dengan penyakit diabetes mellitus tipe 2. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(1), 11-16.
- Kyle, S. (2017). *Melatonin and Sleep*. Retrieved from <http://www.sleepio.com/articles/sleepaids/melatonin-and-sleep/>
- CNN Indonesia. Ketidakseimbangan hormon akibat kurang tidur. Diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190122114320-255-362734/ketidakeimbangan-hormon-akibat-kurang-tidur>
- Djunarko, J. C., Widayati, R. I., & Julianti, H. P. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan kejadian *acne vulgaris* vulgaris pada laki-laki pekerja swasta studi pada karyawan perusahaan swasta di wilayah Kota Semarang. *DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL (JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO)*, 7(2), 1000-1011. Diakses dari <https://doi.org/10.14710/dmj.v7i2.20848>
- Doshi, Zaheer, & Stiller (1997) dalam Ramli, *et all.*, (2012). Acne analysis, grading and computational assessment methods.
- Dreno, B. (2017). Skin microbiome and acne vulgaris: staphylococcus, a new actor in acne. *Experimental Dermatology*, 26 (9), 798-803. DOI: <https://doi.org/10.1111/exd.13296>
- Hidayat, A. (2015). *Pengantar Konsep Dasar Manusia*. Edisi 2, Buku 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Indrawati, N. (2012). Perbandingan kualitas tidur mahasiswa yang mengikuti ukm dan tidak mengikuti ukm pada mahasiswa reguler fik ui. *Skripsi*.
- Kumar, V. A. H., & Ratep, N. (2017). Kualitas tidur pada geriatri di panti jompo tresna wana seraya, Denpasar-Bali. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 151-154.
- Kozier, (2010). *Fundamental nursing: concepts, proses, and practice*. Edisi 7. New Jersey: Pearson educations.
- Maharani, T. E. H., Suryani, S., & Hapsari, W. D. (2021). Hubungan pemakaian compact powder terhadap tingkat keparahan acne vulgaris pada remaja wanita di MA YPI Klambu. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 6(02). Diakses dari <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep/article/view/314>
- Malahayati, D. (2018). Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat keparahan *acne vulgaris* vulgaris di Sman 2 Sukoharjo. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/58234>
- McEwen, M, & Wills, E., M. (2019). *Theoretical Basis For Nursing*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Mizwar, M., Kapantow, M., G., & Suling, P., L. (2013). Profil *acne vulgaris* di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandow Manado periode 2009-2011. *Jurnal e-Clinic*, 1(2). Diakses dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/3276>
- Movita, T. (2013). Acne vulgaris. *Continuing Medical Education*, 40(4), 269-272.
- Porkka-Heiskanen, T., Zitting, K. M., & Wigren, H. K. (2013). Sleep, its regulation and possible mechanisms of sleep disturbances. *Acta physiologica*, 208(4), 311-328. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1468-3083.2010.03919.x>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010b). *Buku ajar fundamental keperawatan : konsep, proses, dan praktik*. Volume 1, Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Sampelan, M. G., Pangemanan, D., & Kundre, R. (2017). Hubungan timbulnya acne vulgaris dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMP N 1 Likupang Timur. *Jurnal Keperawatan*, 5(1). DOI: <https://doi.org/10.35790/jkp.v5i1.14892>
- Seran, M. J. B., Lidia, K., & Telussa, A. S. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat keparahan acne vulgaris pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 8(2), 58-65. Diakses dari <http://ejournal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/3348/2202>

- Shen, Y., Wang, T., Zhou, C., Wang, X., Ding, X., Tian, S., ... & Zhang, J. (2012). Prevalence of acne vulgaris in Chinese adolescents and adults: a community-based study of 17,345 subjects in six cities. *Acta dermato-venereologica*, 92(1), 40-44. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21710106/>
- Sibero, H. T., Sirajudin, A., & Anggraini, D. I. (2019). Prevalensi dan gambaran epidemiologi *acne vulgaris* vulgaris di Provinsi Lampung. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 3(2), 308-312. DOI: <https://doi.org/10.23960/jk%20unila.v3i2.2519>
- Sibero, H. T., Putra, I W. A., & Anggraini, D. I. (2019). *Tatalaksana terkini acne vulgaris*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Sinaga, A. A. S. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat keparahan *acne vulgaris* vulgaris pada siswa SMA Yos Sudarso Batam. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan. *Skripsi*. Diakses dari <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/11019>
- Smyth, C. (2012). The pittsburgh sleep quality index (PSQI). *Journal of Clinical Oncology*, 29(8), 1001-1006. DOI: 10.1067/min.2000.107649
- Sugiono, Potro, W., & Sari, S. (2018). *Ergonomi untuk Pemula: Prinsip Dasar dan Aplikasinya*. Malang: Ub Press
- Sulistiyani, C. (2012). Several factors related to quality of sleep on the students of the faculty of public health university of diponegoro in semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 280-292. Diakses dari <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Silvia, E., Febriyani, A., Nando, R., & Riza, A. (2020). Hubungan antara kualitas tidur dengan *acne vulgaris* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(1), 33-8. Diakses dari <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/medika/article/view/2464/pdf>
- Sukmawati, N. H., & Putra, I. S. (2019). Reabilitas kusioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 30-38. Diakses dari: <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana/article/view/1497>
- Teresa, A. (2020). *Acne vulgaris* vulgaris dewasa: Etiologi, patogenesis dan tatalaksana terkini. *Jurnal Kedokteran*, 8 (1), 952-964. Diambil kembali dari jurnal epidemiologi acne.pdf
- Wasitaatmadja, S. M., Arimuko, A., Norawati, L., Bernadette, I., & Legiawati, L. (2016). *Pedoman Tata Laksana Acne vulgaris di Indonesia. Resume Hasil Indonesian Acne Expert Meeting 2015*. Edisi 2. Jakarta: Centra Communications.
- Wicaksono, D., W., Yusuf, A., & Widyawati, I., Y. (2012). Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Airlangga. *e-journal unair*, 46-58. DOI: <http://dx.doi.org/10.20473/fmnj.v1i1.12131>
- Wulandari, A., Kepel, B. J., & Rompas, S. S. (2015). Hubungan pola tidur dengan kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa semester V (lima) Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal keperawatan*, 3(1). Diakses dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6685/6205>
- Vos, T., Flexman, & Muray. (2012). Years lived with disability (YLDs) for 1160 sequelae of 289 diseases and injuries 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, vol. 380 (9859), 2163–2196. DOI:[https://doi.org/10.1016/S014-6736\(12\)61729-2](https://doi.org/10.1016/S014-6736(12)61729-2)