

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI TERHADAP KEJADIAN AKNE VULGARIS PADA SISWA PUBERTAS KELAS VIII DI SMP N 1 WEDARIJAKSA

Thania Najma Syaharani^{1*}, Irma Yasmin², Lourensy Bertha Joharlina³

^{1,2}Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

³Departemen Ilmu Biomedik Universitas Muhammadiyah Semarang

*)Email korespondensi: thanians16@gmail.com

Abstract: The Relationship Between Sleep Quality and Nutritional Status with the Incidence of Acne Vulgaris in Grade VIII Puberty Students at SMP N 1 Wedarijaksa. Acne vulgaris is still a facial beauty problem that is often complained about and generally occurs during puberty. Acne vulgaris occurs due to the quality of sleep and nutritional status factors. To pay more attention to skin care, needed understanding on the relationship between quality sleep and nutritional status to events acne vulgaris. This research aims to analyze the relationship between sleep quality and nutritional status on the incidence of acne vulgaris in puberty students of class VIII at SMP N 1 Wedarijaksa. This research was conducted in May-December 2024, with a quantitative research type of cross-sectional observational analytical design. This research samples were puberty students of class VIII who were selected through simple random sampling and an inclusion sample of 109 respondents was obtained. The data analysis technique using contingency coefficient test, which is related if $p < 0.05$. The results of this research showed that the age of puberty was related to acne vulgaris ($p \text{ } 0.001 < 0.05$). The results showed there is a relationship between sleep quality and the incidence of acne vulgaris $p \text{ value } (0.00) < 0.05$, with a moderate relationship strength ($r = 0.45$), and no relationship between nutritional status and acne vulgaris ($p \text{ value } (0.339) > 0.05$). This research also assessed the duration of cellphone use, which resulted in an effect on sleep quality on the incidence of acne vulgaris, with $p \text{ } (0.001) < 0.05$.

Keywords: Acne Vulgaris, Nutritional Status, Puberty, Sleep Quality

Abstrak: Hubungan Kualitas Tidur Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Akne Vulgaris Pada Siswa Pubertas Kelas VIII Di SMP N 1 Wedarijaksa. Akne vulgaris masih menjadi masalah kecantikan wajah yang sering dikeluhkan dan umumnya terjadi pada masa pubertas. Akne vulgaris timbul karena faktor kualitas tidur dan status gizi. Agar lebih memperhatikan perawatan kulitnya, diperlukan pemahaman mengenai hubungan antara kualitas tidur dan status gizi terhadap kejadian akne vulgaris. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan status gizi terhadap kejadian akne vulgaris pada siswa pubertas kelas VIII Di SMP N 1 Wedarijaksa. Penelitian dilakukan pada Mei-Desember 2024, dengan jenis penelitian kuantitatif desain observasional analitik cross-sectional. Sampel penelitian merupakan siswa pubertas kelas VIII yang dipilih melalui simple random sampling dan didapatkan sampel inklusi 109 responden. Teknik analisis data dengan uji koefisien kontingensi, berhubungan jika $p < 0,05$. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa usia pubertas berhubungan dengan akne vulgaris ($p \text{ } 0,001 < 0,05$). Hasil menunjukkan adanya hubungan kualitas tidur dengan kejadian akne vulgaris nilai $p \text{ } (0,00) < 0,05$, dengan kekuatan hubungan sedang ($r = 0,45$), serta tidak ditemukan hubungan antara status gizi dengan akne vulgaris (nilai $p \text{ } (0,339) > 0,05$). Pada penelitian ini juga menilai tentang lama penggunaan handphone, yang didapatkan hasilnya berpengaruh terhadap kualitas tidur pada kejadian akne vulgaris, dengan $p \text{ } (0,001) < 0,05$.

Kata kunci: Akne Vulgaris, Kualitas Tidur, Pubertas, Status Gizi

PENDAHULUAN

Akne vulgaris masih menjadi masalah kecantikan wajah yang masih sering dikeluhkan (Sifatullah & Zulkarnain, 2021). Masalah akne vulgaris biasanya terjadi pada masa pubertas. Akne timbul karena faktor seperti kualitas tidur dan status gizi. Kualitas tidur, status gizi, dan kejadian akne vulgaris merupakan faktor-faktor yang saling berkaitan dan saling memengaruhi. Tidur yang berkualitas berperan penting dalam menjaga keseimbangan metabolisme glukosa melalui pengaturan sensitivitas insulin. Sebaliknya, tidur yang buruk dapat mengganggu regulasi glukosa, menyebabkan peningkatan kadar insulin dan hormon androgen, yang pada akhirnya merangsang aktivitas kelenjar sebaceous dan meningkatkan produksi sebum, sehingga memicu timbulnya akne vulgaris (Deliana R, Amalia R, 2019) (Fitri & Sulistiasari, 2021).

Sekitar 80% dari mereka yang berusia 11-30 tahun dan dewasa muda menderita akne vulgaris. Usia rata-rata kejadian pubertas adalah 12-15 tahun, dengan insiden tertinggi pada wanita terjadi pada usia 17 dan 18 tahun dan pada pria antara usia 19 dan 21 tahun (Cintia et al., 2023). Menurut Afriyanti tahun 2015, insiden puncak kejadian akne vulgaris pada remaja terjadi pada rentang usia 14 hingga 17 tahun pada wanita, sedangkan usia 16 hingga 19 tahun pada pria (Afriyanti, 2015). Akne vulgaris juga menempati posisi ketiga sebagai penyakit dengan total kunjungan terbanyak di Departemen Ilmu Kesehatan Kulit dan Kelamin di rumah sakit maupun klinik kulit, menurut data PERDOSKI 2017. Angka kejadian tertinggi ditemukan 83-85% pada wanita usia 14-17 tahun, sedangkan 95-100% pada pria usia 16-19 tahun (Sari PE, Efrilia M, 2023).

Penelitian epidemiologi mengenai permasalahan terkait kualitas tidur pada remaja di Indonesia sangat jarang dan dilaporkan prevalensi permasalahan tidur daerah urban dan suburban pada remaja di Indonesia menurut Nuraini dalam Nurhanifah (2023) adalah 38% (Nurhanifah et al., 2023). Masalah

terkait kualitas tidur bisa berdampak pada kejadian akne vulgaris. Hal tersebut didukung dengan studi literatur oleh Dumgair tahun 2021, yang menyebutkan bahwa jika kualitas tidur yang buruk meningkatkan potensi lebih untuk terkena akne vulgaris (Dumgair et al., 2021).

Selain permasalahan pada aktivitas tidur, umumnya remaja kurang mementingkan asupan energi yang dikonsumsi dan yang dikeluarkan (Bela et al., 2024). Data RISKESDAS pada tahun 2018 juga menyebutkan remaja di Indonesia yang berusia antara 13 dan 15 tahun memiliki prevalensi status gizi lebih tinggi (26,9%) dari remaja usia 16 - 18 tahun (Suaib et al., 2023). Berdasarkan penelitian oleh Tsai dalam Deliana (2019), individu dengan indeks massa tubuh (IMT) sebesar 25 kg/m² ataupun lebih, memiliki kejadian akne vulgaris 25% lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki indeks massa tubuh kurang dari 17 kg/m² (8,8%) (Deliana R, Amalia R, 2019).

Terkait dengan kewajiban untuk senantiasa menjaga kesehatan, Allah berfirman :

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ
وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya : "Dan adalah karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya." (Q.S Al-Qasas ayat 73).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian akne vulgaris pada siswa pubertas kelas VIII di SMP N 1 Wedarijaksa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis kekuatan hubungan antara kualitas tidur dan status gizi terhadap kejadian akne vulgaris pada siswa pubertas kelas VIII Di SMP N 1 Wedarijaksa. Melihat prevalensi akne vulgaris yang tinggi serta memiliki kecenderungan peningkatan risiko pada individu dengan kualitas tidur dan status gizi kurang, maka peneliti ingin melaksanakan penelitian dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur dan Status Gizi Terhadap Kejadian Akne Vulgaris Pada

Siswa Pubertas Kelas VIII Di SMP N 1 Wedarijaksa". Diharapkan penelitian ini mampu meningkatkan pemahaman mengenai hubungan kualitas tidur dan status gizi terhadap kejadian akne vulgaris, sehingga dapat berkontribusi dalam memperbaiki kualitas kesehatan kulit dan kehidupan di masa depan.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Wedarijaksa dengan rentang waktu penelitian Mei-Desember 2024, dengan desain penelitian kuantitatif desain observasional analitik *cross-sectional*. Sampel diambil melalui metode *simple random sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi eksklusi didapat sebanyak 109 siswa pubertas kelas VIII. Data yang didapatkan berupa data langsung dari pengisian kuesioner kualitas tidur dengan instrumen PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), lembar screening sampel dan pengukuran tinggi badan serta berat badan. Nilai kualitas tidur baik apabila ≤ 5 , sedangkan buruk jika > 5 . Sementara status gizi dihitung dari perhitungan indeks massa tubuh (IMT). Lembar *screening* sampel digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik responden dan menyaring responden. Perolehan data kejadian akne pada responden dilakukan melalui anamnesis serta pemeriksaan fisik, yang kemudian hasilnya dikonsultasikan kepada dokter spesialis kulit dan kelamin. Uji validitas instrumen PSQI yang dilakukan oleh Alim IZ menunjukkan nilai validitas isi sebesar 0,89, yang menandakan bahwa instrumen tersebut telah terbukti valid. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai konsistensi internal dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,79, yang mengindikasikan bahwa kuesioner PSQI memiliki reliabilitas yang baik. Faktor lain yang diketahui berkontribusi terhadap timbulnya akne vulgaris, seperti stres, pola makan, dan penggunaan kosmetik, tidak dianalisis atau dikendalikan dalam penelitian ini.

Teknik analisis data berupa analisis data untuk menggambarkan karakteristik responden, yang mencakup usia, jenis kelamin, kejadian akne vulgaris, kejadian pubertas

(menstruasi/mimpi basah), kualitas tidur, serta status gizi. Analisis data untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan akne vulgaris serta hubungan status gizi dengan akne vulgaris, digunakan uji koefisien kontingensi. Penelitian ini telah memperoleh izin dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang dengan nomor surat No. 035 / EC / KEPK-FK / UNIMUS / 2024.

HASIL

Setelah dilakukan pemilihan kriteria inklusi maupun eksklusi penelitian, didapatkan sebanyak 109 responden dari 125 responden yang memenuhi syarat sebagai responden. 16 responden lainnya tidak dijadikan responden karena tidak memenuhi kriteria subjek penelitian. Diantaranya, 2 sampel berusia 12 tahun, 2 sampel belum mengalami menstruasi, dan 12 sampel belum mengalami mimpi basah.

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 109 responden mayoritas berumur 13 tahun yaitu 54 responden (49,5%), jenis kelamin mayoritas perempuan yaitu 56 responden (51,4%). Sebanyak 109 responden sudah mengalami pubertas dengan 53 responden laki-laki mengalami mimpi basah (100%) dan 56 responden perempuan mengalami menstruasi (100%). Untuk kejadian akne vulgaris didapatkan hasil bahwa mayoritas responden terdapat akne vulgaris yaitu 73 responden (67%) dan 36 responden (33%) tidak terdapat akne vulgaris.

Mayoritas responden berada pada kualitas tidur yang baik, dengan 72 responden (66,1%), sementara 37 responden (33,9%) dalam kategori buruk. Status gizi responden mayoritas berstatus gizi kurus berat yaitu sebanyak 45 responden (41,3%), 39 responden (35,8%) berstatus gizi normal, 18 responden (16,5%) berstatus gizi kurus ringan, 4 responden (3,7%) berstatus gizi gemuk berat, dan sisanya 3 responden (2,8%) berstatus gizi gemuk ringan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
13 tahun	54	49,5
14 tahun	45	41,3
15 tahun	10	9,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	53	48,6
Perempuan	56	51,4
Kejadian Pubertas		
Laki-laki yang mengalami mimpi basah	53	100
Perempuan yang mengalami menstruasi	56	100
Kejadian Akne Vulgaris		
Ada akne vulgaris	73	67
Tidak ada akne vulgaris	36	33
Kualitas tidur		
Baik	72	66,1
Buruk	37	33,9
Status Gizi		
Kurus berat	45	41,3
Kurus ringan	18	16,5
Normal	39	35,8
Gemuk ringan	3	2,8
Gemuk berat	4	3,7

Tabel 2. Analisis Karakteristik Usia dengan Kejadian Akne Vulgaris

Usia	Kejadian Akne Vulgaris				Total		Koefisien Korelasi	Nilai p
	Ada akne vulgaris		Tidak ada akne vulgaris					
	n	%	n	%	n	%		
13 tahun	29	26,6	25	22,9	54	49,5	0,277	0,011
14 tahun	37	33,9	8	73	45	41,3		
15 tahun	7	6,4	3	2,8	10	9,2		
Total	73	67	36	33	109	100		

Tabel 3. Analisis Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Akne Vulgaris Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 1 Wedarijaksa

Variabel		Kejadian Akne Vulgaris				Total		Koefisien Korelasi	Nilai p
		Ada akne vulgaris		Tidak ada akne vulgaris					
		n	%	n	%	n	%		
Kualitas Tidur (PSQI)	Baik	36	33	36	33	72	66,1	0,45	0,00
	Buruk	37	33,9	0	0	37	33,9		
	Total	73	67	36	33	109	100		

Keterangan :

Nilai p kurang dari 0,05 (menolak H_0 serta menerima H_1), maka terdapat hubungan sedang ($r = 0,45$) antara kualitas tidur dengan kejadian akne vulgaris.

Tabel 4. Analisis Hubungan Status Gizi Terhadap Kejadian Akne Vulgaris Pada Siswa Pubertas Kelas VIII Di SMP N 1 Wedarijaksa

Variabel		Kejadian Akne Vulgaris				Total		Koefisien Korelasi	Nilai p
		Ada akne vulgaris		Tidak ada akne vulgaris					
		n	%	n	%	N	%		
Status Gizi (IMT)	Kurus	27	24,8	18	16,5	45	41,3	0,200	0,339
	Berat								
	Kurus Ringan	12	11	6	5,5	18	16,5		
	Normal	27	24,8	12	11	39	35,8		
	Gemuk	3	2,8	0	0	3	2,8		
	Ringan								
	Gemuk Berat	4	3,7	0	0	4	3,7		
Total		73	67	36	33	109	100		

Keterangan :

Didapatkan p lebih besar dari 0,05, artinya menerima H_0 serta menolak H_1 . Sehingga tidak ditemukannya hubungan signifikan antara status gizi terhadap kejadian akne vulgaris.

Tabel 5. Analisis Status Gizi Kurang dengan Kejadian Akne Vulgaris

Tabel 3.1 Analisis Status Gizi Kurang dengan Kejadian Akne Vulgaris									
Variabel		Kejadian Akne Vulgaris				Total		Koefisien Korelasi	Nilai p
		Ada akne vulgaris		Tidak ada akne vulgaris					
		n	%	n	%	n	%		
Status Gizi Kurus	Berat	27	42,9	18	28,6	45	71,4	0,062	0,623
	Ringan	12	19	6	9,5	18	18,6		
	Total	39	61,9	14	38,1	63	100		

Tabel 6. Analisis Rata-rata Lama Penggunaan *Handphone* dengan Kualitas Tidur

Rata-rata lama penggunaan Handphone	Kualitas Tidur				Total		Koefisien Korelasi (r)	Nilai p
	Baik		Buruk					
	N	%	n	%	n	%		
< 6 jam	57	52,3	18	16,5	75	68,8	0,298	0,001
> 6 jam	15	13,8	19	17,4	34	31,2		
Total	72	66,1	37	33,9	109	100		

PEMBAHASAN

a. Analisis Karakteristik Usia dengan Kejadian Akne Vulgaris

Hasil penelitian mengungkapkan jika siswa kelas VIII Di SMP N 1 Wedarijaksa mayoritas sudah mengalami pubertas, dimana adanya kejadian pubertas tersebut berdampak pada timbulnya kejadian akne vulgaris. Tabel 2 menunjukkan jika mayoritas responden mengalami akne vulgaris di usia 14 tahun serta pada tabel 2 menunjukkan jika karakteristik usia (13 – 15 tahun) responden berhubungan dengan kejadian akne vulgaris, dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$. Hal ini sesuai dengan temuan Afriyanti tahun 2015, yang menyebutkan jika puncak insiden remaja yang mengalami akne vulgaris, untuk wanita usia 14-17 tahun pada wanita, sedangkan untuk pria usia 16-19 tahun (Afriyanti, 2015). Penelitian Cunliff dalam Wasitaatmadja dalam Qonnadya (2021) juga mengungkapkan jika pubertas atau prapubertas (12-15 tahun) menjadi awal timbulnya akne vulgaris, dimana hampir semua akan mengalami kejadian akne vulgaris dan puncaknya pada usia antara 17 hingga 21 tahun (Qonnayda & Sutini, 2021). Hal tersebut dikarenakan selama masa pubertas, seseorang akan mengalami perubahan hormon, terutama hormon androgen, dimana adanya hormon tersebut dapat menstimulasi terjadinya patogenesis kejadian akne vulgaris, yang meliputi terstimulasinya perkembangan kelenjar sebacea dan pengeluaran sebum serta merangsang pertumbuhan keratinosit di kelenjar sebacea (Pangestu et al., 2021).

b. Analisis Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Akne

Vulgaris Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 1 Wedarijaksa

Dari tabel 3 didapatkan 36 responden berada pada kualitas tidur baik mengalami akne vulgaris sementara 36 responden lainnya tidak. Namun, akne vulgaris dialami oleh 37 responden dengan kualitas tidur buruk. Didapatkan $p = 0,00 < 0,05$ pada uji koefisiensi kontingensi, yang mengarah pada penolakan H_0 dan penerimaan H_1 . Ini mengindikasikan kualitas tidur berhubungan signifikan dengan kejadian akne vulgaris, dengan korelasi positif serta kekuatan sedang ($r = 0,45$). Korelasi yang positif menunjukkan makin besar angka kualitas tidur buruk maka makin meningkat angka kejadian akne vulgaris dan sebaliknya semakin besar angka kualitas tidur baik, maka akan semakin meningkat angka tidak ada kejadian akne vulgaris. Hal tersebut sejalan dengan penelitian di Riau oleh Yadi (2022) yang menyebutkan jika sebagian siswa yang berada pada kualitas tidur buruk terkena akne vulgaris (72,7%) (Yadi N, Hidayat R, 2022). Penelitian Fitri (2021) juga menyebutkan jika ada korelasi antara kualitas tidur dengan akne vulgaris, dimana tidur buruk berisiko terkena akne vulgaris 3,3 kali lebih besar (Fitri & Sulistiasari, 2021). Kadar melatonin menurun ketika orang tidak mendapatkan tidur yang cukup. Peningkatan produksi hormon androgen sebagai respon terhadap rendahnya kadar melatonin menyebabkan peningkatan pengeluaran sebum oleh kelenjar sebacea, yang akan berkontribusi pada perkembangan akne vulgaris (Dumgair et al., 2021). Sehingga, kejadian akne vulgaris cenderung lebih sering dialami oleh

mereka yang tidurnya tidak memadai. Beberapa aspek yang dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur seseorang, seperti seberapa baik kualitas tidur subjektif mereka, latensi tidur, lama tidurnya, seberapa efisien mereka tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan seberapa baik mereka beraktivitas sepanjang hari.

c. Analisis Hubungan Status Gizi Terhadap Kejadian Akne Vulgaris Pada Siswa Pubertas Kelas VIII Di SMP N 1 Wedarijaksa

Dari tabel 4, sebanyak 27 responden yang mengalami gizi kurang mengalami akne vulgaris, sementara 18 responden yang mengalami gizi kurang berat tidak menderita akne vulgaris. Di antara data responden bergizi gemuk didapatkan hasil 3 responden gizi gemuk ringan dan 4 responden gizi gemuk berat menderita akne vulgaris. Dari uji koefisiensi kontingensi didapatkan tidak adanya hubungan status gizi dengan kejadian akne vulgaris, ditunjukkan dengan nilai $p\ 0,339 > 0,05$, yang mengarah pada menerima H_0 serta menolak H_1 . Sehingga, penelitian ini tidak dapat disimpulkan mengenai kekuatan hubungan antara status gizi dan kejadian akne vulgaris karena hasilnya tidak ditemukan hubungan antara keduanya. Penelitian Raditra (2020) tidak menunjukkan korelasi IMT dengan akne vulgaris (Raditra & Sari, 2020). Hal ini sesuai dengan temuan Bunga (2024), bahwa penelitiannya pada mahasiswa kedokteran tidak ditemukan korelasi IMT dan akne vulgaris (Bunga et al., 2024).

Pada tabel 5 didapatkan $p\ 0,623 > 0,05$, maka tidak ditemukan hubungan antara gizi kurang dengan kejadian akne vulgaris. Hasil tersebut berpengaruh pada hasil penelitian yang mengindikasikan status gizi tidak berhubungan dengan akne vulgaris dikarenakan mayoritas responden berstatus gizi kurang. Sedangkan responden dengan gizi gemuk (ringan dan berat) terkena akne vulgaris. Seseorang dengan gizi kurang memiliki

jaringan lemak yang kurang pada tubuhnya. Sebaliknya, pada gizi berlebih akan memicu perkembangan akne vulgaris karena terjadi peningkatan massa lemak dan hiperandrogenisme perifer, dimana keduanya dapat menyebabkan kelenjar sebacea hiperaktif dan produksi sebum berlebihan (Dewinda et al., 2020). Siswa dengan indeks massa tubuh yang termasuk dalam kategori kelebihan gizi atau obesitas memiliki kemungkinan 1,438 kali lebih besar terkena akne vulgaris, menurut penelitian oleh Deliana (Deliana R, Amalia R, 2019). Sejalan dengan temuan oleh Dewinda jika kejadian akne vulgaris meningkat sebanyak 2.807 kali seiring dengan kenaikan indeks massa tubuh (Dewinda et al., 2020).

Selain itu, penelitian ini yang menunjukkan hasil tidak signifikan bisa dikarenakan faktor lain yang tidak dapat dikontrol yang dapat mempengaruhi kejadian akne vulgaris. Karena menurut teori, ada beberapa faktor lain yang berkontribusi terhadap akne vulgaris, baik internal (genetik, hormonal, usia, jenis kulit khususnya kulit berminyak) maupun eksternal (stress, jarang ataupun tanpa mencuci muka, pemakaian *makeup* berlebihan, pemakaian produk kecantikan dengan bahan penyebab komedo, konsumsi gula serta lemak tinggi, kurang tidur, banyak konsumsi alkohol, tidak berolahraga, dan kurang mengetahui tentang akne vulgaris (Pinartin et al., 2023).

d. Analisis Komponen Rata-rata Lama Penggunaan Handphone dengan Kualitas Tidur

Penelitian ini menunjukkan lamanya waktu yang dihabiskan orang untuk menggunakan ponsel *handphone* berdampak pada kualitas tidur mereka. Hasil nilai $p\ (0,001) < 0,05$ pada tabel 6 mengindikasikan rata-rata lama penggunaan ponsel berhubungan signifikan dengan kualitas tidur. Penelitian Revine (2023) menyebutkan jika terdapat hubungan *handphone* dengan kualitas tidur (Revine & Juniah, 2023). Seseorang dapat dikatakan intensitas penggunaan ponsel berlebih

apabila waktu penggunaannya lebih dari 6 jam dalam sehari atau bahkan lebih (Musharyadi & Febriyanti, 2024). Pada penelitian ini, sebagian besar responden menggunakan *handphone* < 6 jam (75 responden) sehingga hal tersebut berdampak pada adanya hasil yang menunjukkan jika kualitas tidur mayoritas responden pada penelitian ini pada kelompok baik (67%). Hal itu sejalan dengan data oleh NSF dalam Abdul (2022) yang menyebutkan bahwa 7% responden berusia 13 hingga 18 tahun mengalami tidur kurang dari 6 jam setiap malam (Lubis et al., 2022).

Penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya tidak mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian akne vulgaris, seperti aspek hormonal, genetik, stres, pola makan, kebersihan wajah, serta penggunaan kosmetik. Mengingat akne vulgaris memiliki banyak penyebab, disarankan agar penelitian selanjutnya meninjau faktor-faktor tersebut untuk mendapatkan hasil yang lebih menyeluruh. Selain itu, meskipun penelitian ini tidak menemukan hubungan antara status gizi dan akne, studi lanjutan tetap diperlukan dengan pendekatan perhitungan gizi yang lebih spesifik, seperti indeks glikemik, serta melibatkan responden dengan karakteristik yang lebih bervariasi, guna memperluas generalisasi hasil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa usia pubertas berhubungan dengan akne vulgaris ($p < 0,001 < 0,05$). Penelitian menunjukkan hasil adanya hubungan kualitas tidur dan terhadap kejadian akne vulgaris nilai $p (0,00) < 0,05$, dengan kekuatan hubungan sedang ($r = 0,45$), serta tidak ditemukan hubungan antara status gizi dengan akne vulgaris (nilai $p (0,339) > 0,05$). Pada penelitian ini juga menilai tentang lama penggunaan *handphone*, yang didapatkan hasilnya berpengaruh terhadap kualitas tidur pada kejadian akne vulgaris, dengan $p (0,001) < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, R. N. (2015). Akne Vulgaris Pada Remaja. *Journal Majority*, 4(6), 102–109.
- Bela, S. R. A., Mollet, G. C. C., Rumaropen, N. F., Tingginehe, R. M., Halim, A. M., & Irmanto, M. (2024). Profil Status Gizi Remaja SMP YPPK Santu Paulus Abepura. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(1), 352–361.
- Bunga, Y. H., Manuputty, A. G., Asmin, E., Lestaluhu, S. A., & Djuhastidar Tando, Y. (2024). The Relationship Between Diet and Body Mass Index with Events of Acne Vulgaris among Medical Students. *Berkala Ilmu Kesehatan Kulit Dan Kelamin*, 36(2), 123–130.
- Cintia, P., Artasih, N., Mulianingsih, W., Nirmala, S., & Mariam, L. (2023). Hubungan Perilaku Membersihkan Wajah Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Mahasiswa Laki-laki. *Journals of Neres Community*, 13(2), 267–275.
- Deliana R, Amalia R, J. K. N. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Akne Vulgaris pada Siswa-Siswi SMA Negeri 7 Medan. *Cdk-275*, 46(4), 253–255.
- Dewinda, S. S., Rialita, A., & Mahyarudin, M. (2020). Indeks Massa Tubuh dan Kejadian Jerawat pada Siswa-Siswi SMA Muhammadiyah 1 Pontianak. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(2), 124–130.
- Dumgair, D., Pandeke, H. E., & Kapantow, M. G. (2021). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kejadian Akne Vulgaris. *E-CliniC*, 9(2), 299–304.
- Fitri, A., & Sulistiasari, R. (2021). Relationship of Sleep Quality With the Incidence of Acne Vulgaris on Patients At Dr. Nur Afni, M. Biomedmedan 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(1), 49–52.
- Lubis, A. H., Amvina, & Nasution, S. F. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumon Tengah. *Sehat Rakyat*:

- Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1(3), 251–259.
- Musharyadi, F., & Febriyanti, F. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Menara Medika*, 6(2), 186–195.
- Nurhanifah, D., Muttaqin, I., Banjarmasin, U. M., & Tidur, K. (2023). The Effect Of Lemon Aromatherapy In Improving The Quality Of Sleep Students Madrasah Aliyah Banjarmasin. *Journal of Current Pharmaceutical Sciences*, 7(1), 673–678.
- Pangestu, R., Sani, N., Febriyani, A., & Panonsih, R. N. (2021). Pola Menstruasi Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Siswi SMKN Tanjungsari Lampung Selatan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 664–670.
- Pinartin, S., Suryani, L., & Ekawati, D. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Keparahan Kasus Akne Vulgaris Di Klinik Kecantikan Kasih Beauty Clinic Musi Banyuasin Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2654–2670.
- Qonnayda, U., & Sutini, T. (2021). Hubungan Akne Vulgaris dengan Citra Tubuh Remaja di Desa Lonam Kabupaten Sambas Kalimantan Barat. *Indonesian Journal of Nursing Science and Practice*, 4(1), 41–48.
- Raditra, G. Z. H., & Sari, M. I. (2020). The Correlation Between Body Mass Index And Acne Vulgaris. *Sumatera Medical Journal (SUMEJ)*, 3(1), 13–22.
- Revine, E., & Juniah. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebutuhan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(2), 1–12.
- Sari PE, Efrilia M, K. N. (2023). Pengetahuan Pencerita Jerawat (Acne Vulgaris) Tentang Skincare Di RW 013 Perumahan Mustika Grande Burangkeng Setu. *Jurnal Farmasi IKIFA*, 5(1), 1–14.
- Sifatullah, N., & Zulkarnain, Z. (2021). Jerawat (Acne vulgaris): Review penyakit infeksi pada kulit. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 19–23.
- Suaib, F., R, L., A, I., & R, M. (2023). Tingkat Konsumsi Fast Food Dan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 247(1), 26–28.
- Yadi N, Hidayat R, I. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kejadian Acne Vulgaris Pada Siswa/I Di SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar Provinsi Riau Tahun 2021. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 1–8.