

Hubungan Antara Konsumsi Lemak Jenuh dengan Kejadian *Acne Vulgaris* pada Siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman

The Relationship Between Saturated Fat Consumption and the Incidence of Acne Vulgaris in Students of SMA Negeri 4 Pariaman City

Prima Minerva ^{1*}

Anisa Fikra Aulia ²

^{1*} Program Studi D4 Tata Rias dan Kecantikan, Universitas Negeri Padang

² Program Studi D4 Tata Rias dan Kecantikan, Universitas Negeri Padang

*email:

prima.minerva@fpp.unp.ac.id

Kata Kunci:

Lemak Jenuh
Acne Vulgaris

Keywords:

Saturated Fat
Acne Vulgaris

Abstrak

Acne Vulgaris adalah penyakit kulit karena adanya penumpukan minyak yang menyebabkan pori-pori kulit wajah tersumbat sehingga memicu aktivitas bakteri dan peradangan pada kulit, hampir setiap orang pernah mengalami gangguan *acne vulgaris* dikarenakan beberapa faktor salah satunya adalah makanan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara konsumsi lemak jenuh dengan kejadian *acne vulgaris* pada siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman. Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasional dengan desain *cross-sectional* dan melibatkan 95 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan analisis dilakukan dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *acne vulgaris* pada kategori ringan yaitu 58 orang siswa (61,1%) dan tingkat konsumsi lemak jenuh siswa sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu 64 orang siswa (67,4%), sehingga analisis data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak jenuh dengan kejadian *acne vulgaris* ($p=0,001$; $p<0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak jenuh dengan kejadian *acne vulgaris* pada siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman, diharapkan siswa dapat lebih memperhatikan dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh untuk mengurangi risiko timbulnya *acne vulgaris*.

Abstract

Acne vulgaris is a skin disease due to the accumulation of oil that causes the pores of the facial skin to become clogged, triggering bacterial activity and inflammation in the skin. Almost everyone has experienced *acne vulgaris* disorder due to several factors, one of which is food. The purpose of this study is to determine the relationship between saturated fat consumption and the incidence of *acne vulgaris* in students of SMA Negeri 4 Pariaman City. This study uses a correlational analysis method with a cross-sectional design and involves 95 respondents. Data were collected through questionnaires and analysis was carried out by the Chi-Square test. The results showed that most of the respondents experienced *acne vulgaris* in the mild category, namely 58 students (61.1%), and the level of saturated fat consumption of students was mostly in the moderate category, namely 64 students (67.4%), so that the data analysis showed a significant relationship between saturated fat consumption and the incidence of *acne vulgaris* ($p=0.001$; $p<0.05$). The conclusion of this study is that there is a significant relationship between saturated fat consumption and the incidence of *acne vulgaris* in students of SMA Negeri 4 Kota Pariaman. It is hoped that students can pay more attention in consuming foods that contain saturated fat to reduce the risk of *acne vulgaris*.



PENDAHULUAN

Acne vulgaris merupakan salah satu penyakit kulit yang biasanya paling banyak ditemukan dan dikeluhkan pada anak remaja karena dapat merusak kepercayaan diri (Zulkarnain, 2021). Hampir setiap orang pernah mengalami gangguan *acne vulgaris*, tetapi kejadian *acne vulgaris* biasanya dimulai pada usia pubertas atau prapubertas (12-15 tahun), mengenai hampir semua remaja usia 13-19 tahun, dengan puncak keparahan pada usia 17-21 tahun (Siregar *et.al*, 2021). Meskipun *acne vulgaris* bukanlah penyakit yang berbahaya, namun dapat mempengaruhi remaja secara fisik dan mental, dan juga dapat menyebabkan kecemasan, depresi dan penurunan rasa percaya diri. Penampilan yang baik terutama wajah bersih tanpa jerawat sangat penting untuk sukses dalam pergaulan dan karir (Purworahayu, 2018). Dengan kulit yang bersih dan terawat tentu akan memancarkan daya tarik seseorang dan menimbulkan kepercayaan diri (Astuti, 2021).

Acne vulgaris adalah penyakit kulit karena adanya penumpukan minyak yang menyebabkan pori-pori kulit wajah tersumbat sehingga memicu aktivitas bakteri dan peradangan pada kulit (Nurjanah *et.al*, 2018). *Acne Vulgaris* adalah peradangan kronis pada unit folikel kelenjar *sebaceous*, penyebabnya adalah gejala yang multifaktorial berupa komedo, papula, pustula, nodul dan cysts (Sibero *et.al*, 2019). *Acne Vulgaris* dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti faktor genetik, hormonal, makanan. Iklim, penggunaan kosmetik, stress, lingkungan dan pekerjaan (Maler *et.al*, 2022).

Salah satu faktor resiko yang dianggap berperan dalam timbulnya masalah *acne vulgaris* adalah makanan (Khan dan Chang, 2022). Studi menunjukkan bahwa makanan yang mengandung lemak dapat menyebabkan jerawat, karena lemak merangsang hormon insulin. Hormon insulin merupakan hormon yang bertanggung jawab untuk mengolah glukosa dalam tubuh. Peningkatan kadar hormon insulin dalam darah dapat menyebabkan munculnya sel kelenjar minyak dan kelenjar keringat diwajah. Hal ini pada akhirnya akan menyebabkan jerawat. Selain itu, kadar lemak juga dapat menyebabkan jerawat karena meningkatkan produksi minyak yang lebih kental, yang menyebabkan pori-pori wajah tersumbat, yang pada akhirnya dapat menyebabkan peradangan (Pradana, 2019).

Menurut Wasitatmadja (2011) makanan yang mengandung lemak tinggi dapat meningkatkan produksi sebum yang menyebabkan peningkatan unsur komedogenik inflamatorik, terbentuknya fraksi asam lemak bebas penyebab terjadinya inflamasi dan sebum yang menyebabkan timbulnya *acne*.

Lemak adalah salah satu komponen makanan multifungsi yang sangat penting untuk kehidupan. Selain memiliki sifat positif, lemak juga mempunyai sifat negatif terhadap kesehatan. Lemak merupakan sumber energi paling tinggi yang menghasilkan 9 Kkal untuk tiap gramnya, yaitu 2,5 kali energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama. Komponen lemak yang berperan penting terdiri dari trigliserida yang mengandung asam-asam lemak, fosfolipid dan vitamin yang larut dalam lemak. Asam lemak berdasarkan tingkat kejenuhannya dapat dibagi menjadi asam lemak jenuh (*Saturated fatty acid*) dan asam lemak tak jenuh (*Unsaturated fatty acid*).

Asam lemak jenuh (*Saturated Fatty Acid/SFA*) adalah asam lemak yang tidak memiliki ikatan rangkap pada atom karbon. Ini berarti asam lemak jenuh tidak peka terhadap oksidasi dan pembentukan radikal bebas seperti halnya asam lemak tidak jenuh (Toiba *et.al*, 2022). Makanan yang mengandung lemak jenuh yaitu makanan yang berasal dari produk hewani seperti susu penuh, krim, keju, daging-daging berlemak seperti daging sapi, daging sapi muda. Asam lemak jenuh juga terdapat dalam beberapa produk nabati seperti minyak kelapa, minyak biji palm dan vegetable shortening (Tuminah, 2009).

Pada tahun 2007, *American Academy of Dermatology* merekomendasikan bahwa restriksi kalori berdampak pada pengobatan jerawat. Terdapat bukti yang cukup kuat untuk menghubungkan konsumsi makanan tertentu dengan *acne vulgaris*. Beberapa penelitian menemukan bahwa produk olahan susu memperburuk *acne vulgaris*. Produk olahan susu dan makanan lainnya mengandung hormon 5α reduktase dan prekursor DHT lainnya yang merangsang kelenjar sebacea (Indarwan, 2013). Berdasarkan sebuah penelitian yang dilaksanakan oleh tim peneliti dari *Harvard School of Public Health* oleh Prof. Dariush Mozaffarian di Departemen Epidemiologi di HSPH pada tahun 2005 (dalam Hasan, 2015) seseorang yang rajin meminum susu secara rutin tiap harinya, diperkirakan pasti akan memiliki jerawat. Menurut para ahli itu, sepertinya pengolahan susu lah yang menjadi penyebab meningkatnya kadar hormon dalam susu, hingga resiko untuk menjadi penyebab munculnya jerawat.

SMA Negeri 4 Kota Pariaman merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas yang terletak di jalan Siti Manggopoh, Kecamatan Pariaman Utara, Kota Pariaman, Sumatera Barat. Peneliti memilih siwa SMA karena puncak insiden *acne vulgaris* adalah usia 15-18 tahun dan usia tersebut merupakan usia remaja dalam fase pubertas yang dimana perubahan hormonal terjadi secara signifikan dan berdampak pada masalah kulit termasuk *acne vulgaris*, selain itu gaya hidup dan pola makan suswa Sekolah Menengah Atas juga dapat mempengaruhi kondisi kulit wajah. Siswa laki-laki cenderung kurang menjaga kebersihan wajah secara optimal, seperti jarang mencuci wajah atau menggunakan produk perawatan kulit.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada 15-23 Juli 2024 di SMA Negeri 4 Kota Pariaman pada 718 jumlah seluruh siswa terdapat 53% siswa yang mengalami *acne vulgaris*. Hasil observasi lainnua menyatakan bawah sebagian besar siswa sering mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh pada saat makan siang dan jajan yang dijual dikantin sekolah maupun jajanan sekitar lingkungan sekolah dan makanan yang sering dikonsumsi yaitu gorengan, sosis, es krim, telur gulung, makanan cepat saji, olahan daging ayam dan sapi. Makanan semacam ini dapat merangsang hormon androgen dan meningkatkan produksi sebum di kelenjar *sebaceous* dan memperburuk *acne vulgaris* (Hasan, 2015 dalam Minerva *et.al*, 2019).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Hubungan Antara Konsumsi Lemak Jenuh Dengan Kejadian *Acne Vulgaris* Pada Siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan metode analitik korelasional desain rancangan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 4 Kota Pariaman pada bulan Juli 2024 samapi bulan November 2024. Jumlah Sampel pada penelitian ini adalah 95 orang diperoleh melalui *teknik consecutive sampling*. Variabel bebas adalah konsumsi lemak jenuh dan variabel terikat adalah kejadian *acne vulgaris*. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan pemeriksaan fisik wajah untuk memperoleh tingkatan *acne vulgaris* yang diklasifikasikan berdasarkan derajat acne menurut *ASEAN Granding Lehmann, 2003*. Data yang telah diperoleh di analisis menggunakan uji statistik *chi-square* dengan batas bermakna $p < 0,05$.

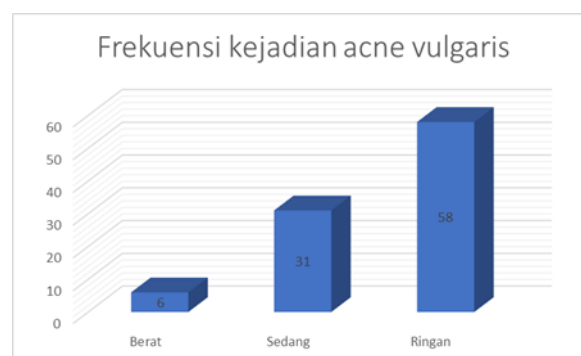
HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel I. Gambaran kejadian *acne vulgaris* pada siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman

Tingkat Keparahan Acne	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berat	6	6,3
Sedang	31	32,6
Ringan	58	61,1
Total	95	100

Berdasarkan tabel 12 dapat dijelaskan bahwa dari 95 responden, kejadian *acne vulgaris* terbanyak adalah responden dengan *acne vulgaris* ringan yaitu 58 orang siswa (61,1%), *acne vulgaris* sedang yaitu 31 orang siswa (32,6%) dan *acne vulgaris* berat yaitu 6 orang siswa (6,3%) pada siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman.

Grafik dari kejadian *acne vulgaris* pada siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman adalah sebagai berikut :



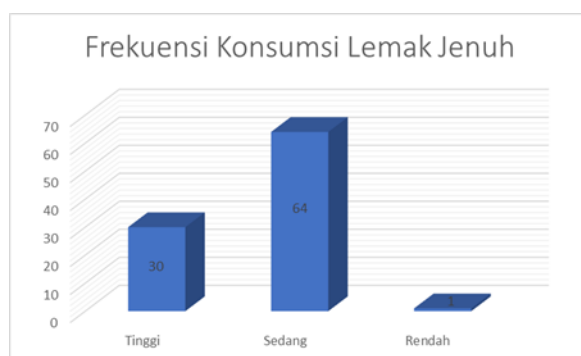
Gambar 1. Grafik kejadian *Acne Vulgaris*

Tabel II. Gambaran konsumsi lemak jenuh pada siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman

Konsumsi lemak jenuh	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	30	31,6
Sedang	64	67,4
Ringan	1	1,1
Total	95	100

Berdasarkan tabel 14 dapat dijelaskan bahwa dari 95 responden, bahwa mengkonsumsi lemak jenuh yaitu kategori tinggi sebanyak 30 orang siswa (31,6%), sedang sebanyak 64 orang siswa (67,4%) dan rendah sebanyak 1 orang siswa (1,1%) pada siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman. Banyaknya responden mengkonsumsi lemak jenuh kategori sedang disebabkan karena makanan yang mengandung lemak jenuh mudah didapat disekitar sekolah maupun dirumah dan kurangnya pengetahuan mengenai lemak jenuh pada olahan makanan sehari-hari.

Grafik dari konsumsi lemak jenuh pada siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman adalah sebagai berikut :



Gambar 2. Grafik konsumsi lemak jenuh

Tabel III. Analisa hubungan antara konsumsi lemak jenuh dengan kejadian *acne vulgaris* pada siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman

Konsumsi Lemak Jenuh	<i>Acne Vulgaris</i>								p-value
	Berat		Sedang		Ringan		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Tinggi	6	6,3	13	13,7	11	11,6	30	31,6	0,001<0.05
Sedang	0	0	18	18,9	46	48,4	64	67,4	
Rendah	0	0	0	0	1	1,1	1	1,1	
Jumlah	6	6,3	31	32,6	58	61,1	95	100	

Berdasarkan tabel 15 bahwa dari 95 responden, terdapat *acne vulgaris* kategori berat dengan konsumsi lemak jenuh kategori tinggi sebanyak 6 orang siswa (6,3%), *acne vulgaris* kategori sedang dengan konsumsi lemak jenuh kategori tinggi sebanyak 13 orang siswa (13,7%), *acne vulgaris* kategori ringan dengan konsumsi lemak jenuh kategori tinggi sebanyak 11 orang siswa (11,6%), *acne vulgaris* kategori sedang dengan konsumsi lemak jenuh kategori sedang sebanyak 18 orang siswa (18,9%), *acne vulgaris* kategori ringan dengan konsumsi lemak jenuh kategori sedang sebanyak 46 orang siswa (48,4%), dan *acne vulgaris* kategori ringan dengan konsumsi lemak jenuh dengan kategori rendah sebanyak 1 orang siswa (1,1%) pada siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman. Penelitian ini dilakukan analisis uji chi-square, sehingga dapat diketahui nilai signifikansi atau Sig Pearson Chi-Square sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi 0,001<0,05 maka artinya terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak jenuh dengan kejadian *acne vulgaris* pada siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman.

Tingkatan kejadian *acne vulgaris* pada siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman

Acne vulgaris adalah penyakit kulit karena adanya penumpukan minyak yang menyebabkan pori-pori kulit wajah tersumbat sehingga memicu aktivitas bakteri dan peradangan pada kulit (Nurjanah et al., 2018). Acne vulgaris adalah peradangan kronis pada unit folikel kelenjar sebaceous, penyebabnya adalah gejala yang multifaktorial berupa komedo, papula, pustula, nodul, dan cysts (Sibero et al., 2019). Keluhan yang dapat dirasakan oleh penderita jerawat kebanyakan adalah masalah estetika yang mengganggu keindahan kulit terutama pada daerah wajah. Namun terkadang penderita juga merasakan keluhan seperti rasa gatal dan rasa nyeri pada jerawat yang meradang. Kulit penderita jerawat biasanya bertekstur kasar, pori-pori besar, rentan dengan penyumbatan pori-pori sehingga mudah terbentuk komedo dan sering mengalami penumpukan sel kulit mati (Minerva et al., 2019). Menurut Lusiana, 2024 perawatan kulit wajah dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu dari dalam dan dari luar, perawatan dari dalam melibatkan konsumsi makanan yang mendukung kesehatan kulit, sedangkan perawatan dari luar mencakup penggunaan produk kosmetik.

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil dari 95 responden kejadian *acne vulgaris* terbanyak adalah kategori ringan yaitu 58 orang siswa (61,1%) pada siswa laki-laki SMA Negeri 4 Kota Pariaman. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hakim tahun 2024 tentang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Mahasiswa Laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar didapatkan hasil tingkat *acne vulgaris* remaja terbanyak adalah kategori ringan yaitu 43 orang (71,7%) (Hakim, 2024).

Menurut ASEAN Grading Lehmann, 2003, *acne vulgaris* dikategorikan dalam tiga tingkatan yaitu kategori ringan, sedang dan berat. Adapun ciri-ciri *acne vulgaris* kategori ringan yaitu memiliki jumlah komedo tertutup dan terbuka <20 buah/perwajah, jumlah papul atau pustule <15 buah/perwajah dan tidak terdapat nodul dan cysts.

Menurut Zulkarnain (2021) Acne vulgaris merupakan salah satu penyakit kulit yang biasanya paling banyak ditemukan dan dikeluhkan pada anak remaja. Kejadian *acne vulgaris* terbanyak terjadi pada usia remaja 15-18 tahun yang merupakan rentang usia siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan dengan puncak keparahan pada usia 17-21 tahun (Siregar et al. 2021). Remaja lebih rentan terkena *acne vulgaris* diakibatkan oleh perubahan hormonal yang terjadi pada masa pubertas yang mengakibatkan produksi sebum meningkat, terjadi hiperkeratinisasi folikel rambut serta koloni bakteri *Propionibacterium acnes* dan inflamasi (Sibero et al., 2019).

Selain itu banyak faktor yang dapat menyebabkan *acne vulgaris* seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan tertentu seperti makanan yang mengandung lemak jenuh yang dapat mempengaruhi faktor hormonal serta inflamasi yang berperan dalam memperburuknya *acne vulgaris* (Maramis et al., 2023). Selain itu, mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dapat meningkatkan produksi minyak yang lebih kental yang menyebabkan pori-pori wajah tersumbat, yang pada akhirnya dapat menyebabkan peradangan (Pradana, 2019).

Tingkat konsumsi lemak jenuh pada siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman

Lemak jenuh adalah bagian dari lemak yang dibawa dalam aliran darah (Trigliserida) yang diklasifikasikan berdasarkan hubungan asam lemak. Lemak jenuh memang dibutuhkan oleh setiap orang, namun hanya dalam jumlah yang sedikit. Walaupun demikian, penting untuk memperhatikan jumlah dan jenis lemak jenuh yang dikonsumsi. World Health Organization (2003) dalam Wiardani *et.al* (2011) menganjurkan mengkonsumsi lemak jenuh sebanyak kurang dari 10% dari total kebutuhan dalam sehari maka akan dianggap baik untuk kesehatan. Dan jika mengkonsumsi lemak jenuh lebih dari 10% dari total kebutuhan dalam sehari maka akan dianggap tidak baik untuk kesehatan.

Lemak jenuh ditemukan dalam makanan hewani seperti daging sapi, ayam dan produk olahan susu, seperti keju, es krim, mentega (Hardiansyah *et.al.*, 2016 dalam Lestari, 2023). Selain lemak hewani, lemak jenuh juga terdapat pada minyak kelapa, minyak sawit, dan minyak lainnya yang digunakan untuk menggoreng (Sartika, 2008).

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil dari 95 responden bahwa konsumsi lemak jenuh pada siswa laki-laki SMA Negeri 4 Kota Pariaman terbanyak 64 orang siswa (67,4%) dengan kategori sedang, sebanyak 30 orang siswa (31,6%) dengan kategori tinggi dan sebanyak 1 orang siswa (1,1%) dengan kategori rendah.

Banyaknya siswa mengkonsumsi lemak jenuh dengan kategori sedang dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang lemak jenuh dalam makanan sehari-hari menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seringnya siswa mengkonsumsi lemak jenuh dan siswa tidak menyadari kandungan lemak jenuh dalam makanan yang mereka konsumsi serta dampaknya terhadap kesehatan mereka. Makanan berlemak juga mempunyai rasa yang sangat lezat sehingga akan meningkatkan selera makan yang pada akhirnya menyebabkan terjadinya konsumsi yang berlebihan (Merita, 2021).

Seorang remaja atau kalangan siswa usia 15-18 tahun biasanya telah mempunyai pilihan sendiri terhadap makanan yang disukai. Banyak remaja cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, tidak makan di rumah dan memilih jajan diluar bersama teman sebaya. Seperti siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman yang memiliki jadwal belajar di sekolah dari pagi hingga sore hari, sehingga siswa tersebut lebih cenderung membeli makanan yang praktis dan mudah dijangkau di sekitar sekolah. Kebiasaan ini membuat siswa lebih sering mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak jenuh seperti gorengan, makanan cepat saji, makanan olahan dan makanan yang berminyak. Hal ini dikhawatirkan akan menyebabkan siswa cenderung memilih makanan yang kurang sehat. Kecendrungan ini dapat menimbulkan ketidakseimbangan gizi yang dapat berdampak pada kesehatan diri siswa (Mulyati, 2018).

Hubungan antara konsumsi lemak jenuh dengan kejadian *acne vulgaris* pada siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman

Menurut Wasitaatmadja, 2011 (dalam Syahputra, 2021) makanan yang mengandung lemak jenuh tinggi dapat meningkatkan produksi sebum yang menyebabkan peningkatan unsur komedogenik inflamotogenik,

terbentuknya fraksi asam lemak bebas penyebab terjadinya inflamasi dan sebum yang menyebabkan timbulnya acne.

Seseorang yang banyak makan makanan yang mengandung lemak jenuh, lemak trans dan produk olahan susu cenderung lebih berkemungkinan memiliki jerawat, karena lemak merangsang hormon insulin. Hormon insulin merupakan hormon yang bertanggung jawab untuk mengolah glukosa dalam tubuh. Peningkatan kadar hormon insulin dalam darah dapat menyebabkan munculnya sel kelenjar minyak dan kelenjar keringat di wajah. Hal ini pada akhirnya akan menyebabkan jerawat. Selain itu, kadar lemak dapat menyebabkan jerawat karena meningkatkan produksi minyak yang lebih kental, yang menyebabkan pori-pori wajah tersumbat, yang pada akhirnya dapat menyebabkan peradangan (Pradana, 2019).

Pada tahun 2007, American Academy of Dermatology merekomendasikan bahwa pengurangan asupan makanan berdampak pada pengobatan jerawat. Ada juga bukti yang cukup kuat untuk menghubungkan konsumsi makanan tertentu dengan *acne vulgaris*. Produk olahan susu memperburuk *acne vulgaris*, menurut beberapa penelitian, produk olahan susu dan makanan lainnya mengandung hormon 5α reduktase dan prekursor DHT lainnya yang merangsang kelenjar sebacea (Indrawan, 2013).

Berdasarkan penelitian ini diketahui nilai signifikansi sebesar 0,001 karena nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ maka artinya terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak jenuh dengan kejadian *acne vulgaris* pada siswa laki-laki SMA Negeri 4 Kota Pariaman. Terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel ini dikarenakan konsumsi lemak jenuh yang berlebihan dapat meningkatkan produksi sebum pada kulit melalui peningkatan kadar hormon androgen yang lebih aktif pada remaja laki-laki dan konsumsi lemak jenuh juga dapat memicu peradangan sehingga memperbesar resiko *acne vulgaris*. Selain itu, gaya hidup siswa yang mungkin kurang memperhatikan pola hidup sehat dan kebersihan kulit juga mendukung hasil konsumsi lemak jenuh memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian *acne vulgaris*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kejadian *acne vulgaris* terbanyak pada siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman berada dalam kategori ringan (61,1%), kategori sedang (32,6%) dan kategori berat (6,3%). Konsumsi lemak jenuh terbanyak berada pada kategori sedang (67,4%), kategori tinggi (31,6%) dan kategori rendah (1,1%). Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak jenuh dengan kejadian *acne vulgaris*, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi konsumsi lemak jenuh semakin besar kemungkinan terjadinya *acne vulgaris*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini yaitu pihak Sekolah SMA Negeri 4 Kota Pariaman atas izin yang diberikan dalam melaksanakan penelitian ini, siswa SMA Negeri 4 Kota Pariaman yang telah bersedia menjadi responden, kepada dosen pembimbing

yang telah memberikan arahan untuk melaksanakan penelitian dan kepada orang tua yang telah memberikan dukungan serta doa sehingga penelitian ini selesai tepat waktu.

REFERENSI

- Astuti, M. 2022. Kelayakan Masker Gel Daun Binahong Untuk Perawatan Kulit Wajah. *Jurnal Pendidikan dan Keluarga*, 13(02), 56-64.
- Hakim, Nurul Izzatulil. 2024. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *Cakrawala Medika : Journal of Health Sciences* 2.2 (2024) : 202-207
- Hasan, S. H., Kepel, B. J., & Rompas, S. S. 2015. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian *Acne Vulgaris* Pada Mahasiswa Semester V (Lima) di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Indrawan, N., & Kusumastuti, A. C. 2013. Hubungan Asupan Lemak Jenuh Dengan Kejadian *Acne Vulgaris* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Khan, A., & Chang, M. W. 2022. *The Role Of Nutrition In Acne Vulgaris And Hidradenitis Suppurativa*. 2022.04.001.
- Lehmann, H.P., Robinson, K.A., Andrews, J.S., Holloway, V., Goodman, S.N. 2003. *Acne Therapy: A Methodologic review*. *J Am Acad Dermatol*. 2003;47(2):231-40.
- Lusiana, Mitra. 2024. *Perawatan Kulit Wajah. Padang: Cv Muharika Rumah Ilmiah*
- Maler, T., S, L. D. P., Suhartina, S., & Nasution, M. 2022. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Terhadap Kejadian *Acne Vulgaris* Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 1553-1568.
- Maramis, J. R., Pitoy, F. F., & Thomas, V.G. 2023. Kebiasaan Makan dan Keparahan *Acne Vulgaris* Pada Mahasiswa. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(5), 1310-1327.
- Merita, M., & Junita, D. 2021. Hubungan Pengetahuan Dan Persepsi Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Belemak Pada Mahasiswa STIKES Baiturrahim Jambi. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 31-39.
- Minerva, P., & Astuti, M. 2019. *Permasalahan, Perawatan dan Kesehatan Kulit Wajah. Padang : CV. Berkah Prima*.
- Minerva, P., Rosalina, L., Astuti, M., & Yuniarti, E. 2019. Fat Intake Comparison Based on *Acne Vulgaris* Gradation in Beauty Vocational High School Girls in Padang City. In 2nd International Conference on Cullinary, Beauty and Tourism (pp. 9-10).
- Mulyati, S., & Sugiyono, S. 2018. Pengetahuan dan sikap tentang makanan serta pola makan pada siswa kelas XI SMK N 4 Yogyakarta. *Journal of Culinary Education and Technology*, 7(4).
- Novita., W.N. 2021. *Profik Asam Lemak Daging Brahman Cross (BX) Pada Berbagai Jenis Otot Yang Berbedaa*. Diploma thesis, Universitas Andalas.
- Nurjanah, N., Aprilia, B.E., Fransiskayana, A., Rahmawati, M., & Nurhayati, T. 2018. Senyawa Bioaktif Rumput Laut Dan Ampas Teh Sebagai Antibakteri Dalam Formula Masker Wajah. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*. Vol 21(2): 304-3016.

- Pradana, K. 2019. Faktor Pemicu Timbulnya Jerawat (*Acne Vulgaris*).
- Purworahayu, D., & Rusmawati, D. 2018. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kematangan Karir Pada Siswa SMA Negeri 1 Kemangkong di Kabupaten Purbalingga. *Jurnal Empati*, 7(2).
- Sibero, H.T., Putra, I.W.A., & Anggraini, D.I. 2019. Tatalaksana Terkini *Acne Vulgaris*. *JK UNILA*. Vol 3(2): 313-320.
- Siregar, B.A., & Dermawan, H. 2021. Hubungan Asupan Lemak Jenuh Dengan Kejadian *Acne Vulgaris* Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tarumanegara. Vol. 3 No. 2 (2021): *Tarumanegara Medical Journal*.
- Syahputra, A., Anggreni, S., Hnadayani, D.Y., & Rahmadhani, M. 2021. Pengaruh Makanan Akibat Timbulnya *Acne Vulgaris* (Jerawat) Pada Mahasiswa Mahasiswi FK UISU Tahun 2020. *Journal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 4(2), 75-82.
- Tuminah, S. 2009. Efek Asam Lemak Jenuh dan Asam Lemak Tak Jenuh "Trans" terhadap Kesehatan. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Wilar, M.I.C., Kapantow, M.G., & Suling, P.L. 2022. *Effects Of Food On Acne Vulgaris*. *E-Clinic*, 10(2), 257-262.
- Zulkarnain, N., & Sifatullah, N. 2021. Jerawat (*Acne Vulgaris*): Review Penyakit Infeksi Pada Kulit. In *Prosiding Seminar Nasional Biolog*. Vol. 7, No. 1, PP. 19-23