

## Hubungan Kualitas Tidur dengan Terjadinya Acne Vulgaris pada Mahasiswa Tata Rias dan Kecantikan Angkatan 2020

### *The Relationship of Sleep Quality and the Occurrence of Acne Vulgaris in Makeup and Beauty Student for the Batch of 2020*

Prima Minerva <sup>1\*</sup>

Viora Sarningsih <sup>2</sup>

<sup>1\*</sup> Program Studi D4 Tata Rias dan Kecantikan, Universitas Negeri Padang

<sup>2</sup> Program Studi D4 Tata Rias dan Kecantikan, Universitas Negeri Padang

\*email:

[prima.minerva@fpp.unp.ac.id](mailto:prima.minerva@fpp.unp.ac.id)

#### **Kata Kunci:**

Kualitas Tidur  
Acne Vulgaris  
Mahasiswa Tata Rias dan Kecantikan

#### **Keywords:**

Sleep Quality  
Acne Vulgaris  
Cosmetology and Beauty Student

#### **Abstrak**

Acne vulgaris merupakan penyakit kulit disebabkan oleh peradangan kronis pada folikel pilosebacea. acne vulgaris dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk kualitas tidur yang buruk juga dapat meningkatkan hormon kortisol yang menyebabkan peradangan dan produksi minyak berlebih dikulit memperburuk jerawat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap terjadinya acne vulgaris pada mahasiswa tata rias dan kecantikan angkatan 2020. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional yang bersifat kuantitatif. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa tata rias dan kecantikan angkatan 2020. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 63 orang. Jenis data yang digunakan adalah data primer yang didapatkan langsung dari responden dengan cara menyebarkan kuisioner. Penelitian ini menggunakan analisis menunjukkan nilai signifikansi  $0.000 < 0,05$  berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur yang buruk dan kejadian acne, baik dalam tingkat ringan hingga berat. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan terjadinya acne vulgaris pada mahasiswa tata rias dan kecantikan angkatan 2020, diharapkan mahasiswa tata rias lebih memperbaiki kualitas tidurnya agar mengurangi terjadinya jerawat pada wajah.

#### **Abstract**

*Acne vulgaris is a skin disease caused by chronic inflammation of the pilosebaceous follicles. Acne vulgaris is influenced by several factors including poor sleep quality can also increase the hormone cortisol which causes inflammation and excess oil production in the skin increases acne.. The aim of this research is to determine the relationship between sleep quality and occurrence of acne vulgaris in cosmetology and beauty students class of 2020. Thus research uses a descriptive correlation method with a quantitative cross sectional approach. The population used was cosmetology and beauty student class of 2020. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique of 63 people. The type of data used is primary data obtained directly from respondents by distributing questionnaires. This study uses analysis showing a significance value of  $0.000 < 0.05$ , meaning there is a significant relationship between poor sleep quality and the incidence of acne, both mild to severe. The conclusion from this research is that there is a relationship between sleep quality and the occurrence of acne vulgaris in cosmetology and beauty students class of 2020, it is hoped that cosmetology student will improve the quality of their sleep in order to reduce the occurrence of acne on the face.*



## PENDAHULUAN

Acne vulgaris adalah salah satu penyakit kulit yang sering dikeluhkan, terutama oleh remaja, karena dapat merusak kepercayaan diri. Penyakit kulit ini disebabkan oleh peradangan kronis pada folikel pilosebacea (Wibawa & Winaya, 2019). Hampir setiap orang pernah mengalami acne vulgaris, terutama di usia muda dengan kejadian sekitar 85%. Prevalensi tertinggi terjadi pada wanita berusia 14-17 tahun, sekitar 83-85%, dan pria berusia 16-19 tahun, sekitar 95-100%. sekitar 80% remaja pernah mengalami penyakit ini, dengan gejala klinis seperti komedo, papula, pustul, nodul, jaringan parut dan lainnya yang dapat mengganggu penampilan. Jerawat (acne vulgaris) diklasifikasikan berdasarkan tingkat keparahannya. Secara umum, jerawat dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu jerawat non-inflamasi yang meliputi komedo terbuka (blackhead) dan komedo tertutup (whitehead), serta jerawat inflamasi yang ditandai dengan munculnya papula, pustula, nodul, dan kista. (Prima Minerva & Astuti, 2019). 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 (Nurhadi et al, 2019).

Acne vulgaris dapat merusak kepercayaan diri seseorang karena menyerang daerah yang mudah terlihat dan penting dalam penampilan seseorang. Hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi acne vulgaris, namun dapat melakukan pencegahan yang salah satunya adalah dengan memperbaiki kualitas tidur. Penelitian-penelitian sebelumnya mempertahankan kualitas tidur yang baik dimana sekresi melatonin yang cukup, melatonin adalah hormon yang di produksi oleh kelenjar kecil pada otak, yang berfungsi untuk mengatur dan memberi sinyal kapan waktu tidur dan waktu terbangun yang dapat menekan produksi hormon androgen yang berperan dalam timbulnya acne vulgaris (Djunarko et al, 2018).

Para ahli dermatologi menyatakan bahwa jerawat disebabkan oleh berbagai faktor termasuk perubahan hormon selama masa remaja, menstruasi, kehamilan, dan penggunaan kontrasepsi hormonal (Harper, 2020). Faktor genetik juga berperan, dimana riwayat keluarga dengan jerawat meningkatkan risiko (bowe, 2021). Produksi sebum berlebih oleh kelenjar sebaceous dan penumpukan sel kulit mati menyumbat pori-pori, menciptakan lingkungan untuk pertumbuhan bakteri propionibacterium acnes yang memicu peradangan (Shamban, 2018). Penggunaan produk kosmetik yang komedogenik, stres emosional, berkontribusi pada jerawat (Jaliman, 2021). Beberapa obat dan faktor lingkungan seperti polusi dan cuaca juga dapat mempengaruhi kondisi kulit (Gohara 2021). Ketidakstabilan emosi yang dihasilkan dari kondisi ini bisa berujung pada gangguan tidur yang berkualitas. Ketidaknyamanan emosional dan tekanan mental membuat proses tidur menjadi tidak nyaman dan terganggu.

Kualitas tidur adalah sejauh mana seseorang merasa puas dengan tidurnya, sehingga ia tidak merasa lelah leu, gelisah atau apatis (Djunarko et al, 2018). Kualitas tidur mencakup aspek kualitatif dan kuantitatif, seperti waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, durasi tidur, kedalaman tidur, kepuasan tidur, dan frekuensi terbangun. Pola tidur yang baik dan teratur dapat memberikan dampak positif pada kesehatan (Wicaksono, 2019).

Secara global, prevalensi gangguan tidur bervariasi dengan survei National Sleep Foundation (2018) menunjukkan bahwa 67% orang Asia Tenggara mengalami gangguan tidur, sedangkan di Indonesia, prevalensi gangguan tidur mencapai 67%, dengan 55,8% mengalami gangguan tidur ringan dan 23,3% mengalami gangguan tidur sedang (Suastari, 2018).

Menurut penelitian Schlarb et al. (2017), sekitar 90% mahasiswa perguruan tinggi memiliki teman sekamar, dimana 41% dari mereka sering terbangun pada malam hari karena suara berisik atau faktor lainnya. Sekitar 60% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk menurut psqi (Pittsburgh Sleep Quality Index). Terdapat 31% dari seluruh mahasiswa mengalami kelelahan di pagi hari. Kualitas tidur yang buruk pada malam hari dapat mengakibatkan penurunan fungsi di siang hari, mempengaruhi aktivitas belajar dan kinerja neurokognitif, prestasi akademik (Schlarb et al, 2017).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal mahasiswa berpengaruh terhadap tidur, semakin tinggi tingkat keributan, semakin sulit bagi mahasiswa untuk tidur, karena mereka mungkin tergoda untuk berkumpul atau bermain hingga larut malam (Foulkes, McMillan, & Gregory, 2019). Status kesehatan juga mempengaruhi kualitas tidur. Individu yang sedang sakit memerlukan lebih banyak waktu tidur dari biasanya, yang dapat mengganggu siklus tidur mereka (Sato et al. 2017) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dan penurunan skor psqi, yang menunjukkan penurunan kualitas tidur pada mahasiswa tersebut. Perubahan pola tidur dapat menyebabkan stres pada mahasiswa disebabkan oleh tugas-tugas perkuliahan yang diselesaikan dalam waktu singkat. Tidur yang cukup dan berkualitas adalah faktor penting untuk menjaga kesehatan tubuh, termasuk kesehatan kulit. Mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami stres akademik yang tinggi, yang dapat mempengaruhi pola tidur mereka dan berdampak pada kondisi kulit mereka, khususnya munculnya jerawat. Stamford, J. A., & Girdler, S.S.(2023).

Hubungan antara kualitas tidur dan jerawat didasarkan pada beberapa faktor utama yaitu kurang tidur meningkatkan stres dan hormon kortisol, yang menyebabkan peradangan dan produksi minyak berlebih di kulit, memperburuk jerawat. (Reddy, K & Patel, S. 2022) Kualitas tidur mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, yang penting untuk melawan infeksi sebum, menyumbat pori-pori dan menyebabkan jerawat (Michaud, T. K., & Olson, J. M. 2022). Beberapa penelitian menunjukkan korelasi antara kualitas tidur yang buruk dan peningkatan jerawat, sehingga menjaga pola tidur yang baik penting untuk kesehatan kulit. (Yuan, X., Han, S., & Wang, H 2020). Berdasarkan hasil data yang dilakukan pada mahasiswa tata rias dan kecantikan angkatan 2020 dengan observasi melalui google formulir pada 150% mahasiswa tata rias dan kecantikan angkatan 2020. Hasil observasi secara keseluruhan menyatakan bahwa mahasiswa tata rias dan kecantikan angkatan 2020 banyak mengalami jerawat pada wajah, dan memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk disebabkan karena mahasiswa banyak yang tidur larut malam dan waktu tidur yang kurang cukup, mahasiswa sering merasa stres dan memikirkan masalah sebelum tidur, sehingga kesulitan untuk mengawali tidurnya dimana mahasiswa menghabiskan waktu tidur lebih dari 15 menit ditempat tidur sampai akhirnya baru bisa tidur, sehingga membuat mahasiswa merubah pola tidurnya sehingga munculnya jerawat pada wajah.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional yang bersifat kuantitatif. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa tata rias dan kecantikan angkatan 2020. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 63 orang. Jenis data yang digunakan adalah data primer yang didapatkan langsung dari responden dengan cara menyebarkan kuisioner. Penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

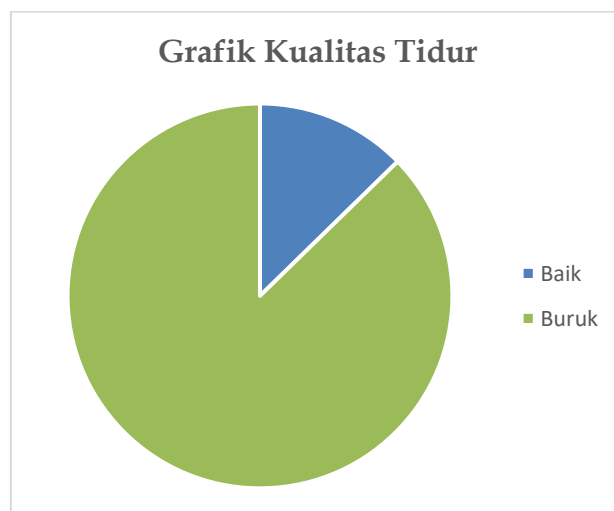
### Analisa Univariat

Distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur pada mahasiswa tata rias dan kecantikan menganalisa menggunakan kuisioner psqi dari 63 responden diperoleh deskripsi data dasar dalam penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel I.** Kualitas Tidur pada mahasiswa tata rias dan kecantikan angkatan 2020

Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	8	12.7
Buruk	55	87.3
Total	63	100.0

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa menunjukkan kualitas tidur responden dari 63 responden, hanya 8 orang (12,7%) yang memiliki kualitas tidur baik, sementara sebagian besar responden yaitu 55 orang (87,3%), memiliki kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa tata rias dan kecantikan angkatan 2020.

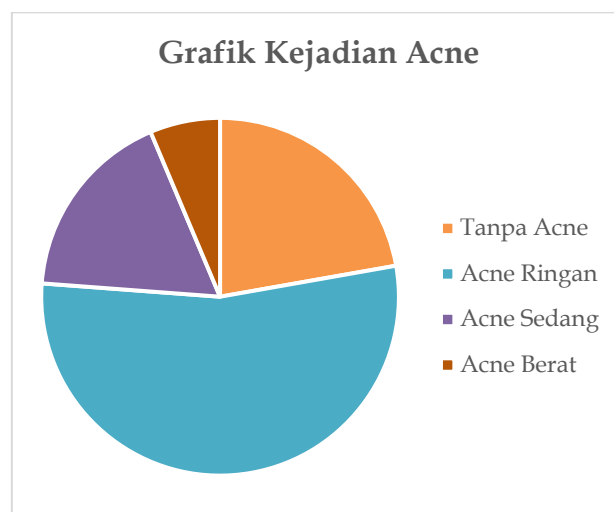


Distribusi frekuensi kejadian acne vulgaris kondisi yang berupa inflamasi kronis unit polisebasea yang ditandai adanya komedo, papul, pustul, nodul dan kista. Dari 63 responden diperoleh deskripsi data sebagai berikut:

**Tabel II.** Kejadian Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Tata Rias dan Kecantikan Angkatan 2020

Kejadian Acne	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tanpa Acne	14	22.2
Acne Ringan	34	54.0
Acne Sedang	11	17.5
Acne Berat	4	6.3
Total	63	100.0

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa menunjukkan kejadian acne responden dari total 63 responden 14 orang tanpa jerawat (22,2%), 34 orang acne ringan (54,0%), 11 orang acne sedang (17,5%) dan 4 orang acne berat (6,3%) pada mahasiswa tata rias dan kecantikan.



**Analisa Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan atau korelasi antara dua variabel yang diduga saling berhubungan (notoatmodjo, 2012). Uji yang digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan terjadinya acne vulgaris pada mahasiswa tata rias dan kecantikan angkatan 2020.

**Tabel III.** Hubungan Kualitas Tidur Dengan Terjadinya Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Tata Rias dan Kecantikan Angkatan 2020

Kualitas Tidur	Acne Vulgaris				Total		P-value
	Tidak berjerawat		Berjerawat				
	f	%	f	%	F	%	
Baik	8	100.0%	0	0.0%	8	100.0%	0,000<0,05
Buruk	5	9.1%	50	90.9%	55	100.0%	
Total	13	20.6%	50	79.4%	63	100.0%	

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 63 responden, 8 orang memiliki kualitas tidur baik, dan semuanya (100%) tidak mengalami acne. Disisi lain, dari 55 responden dengan kualitas tidur buruk, hanya 5 orang (9,1%) yang tidak mengalami acne.

Hasil ini menunjukkan bahwa acne lebih banyak terjadi pada responden dengan kualitas tidur buruk, terutama pada yang mengalami kejadian acne. Nilai signifikansi chi-square sebesar 0,000. Jika nilai signifikan 0,000<0,05 berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur yang buruk dengan kejadian acne.

### **Pembahasan Penelitian**

#### **Tingkat Kejadian Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Tata Rias Dan Kecantikan Angkatan 2020**

Berdasarkan hasil peneitian kejadian acne vulgaris pada mahasiswa tata rias dan kecantikan angkatan 2020 menunjukkan dari 63 responden 14 orang tanpa jerawat (22,2%), 34 orang acne ringan (54,0%), 11 orang acne sedang (17,5%) dan 4 orang acne berat (6,3%) pada mahasiswa tata rias dan kecantikan angkatan 2020. Pada penelitian ini salah satu faktor lain yang menyebabkan muncul jerawat yaitu faktor stress, terdapat 30,1% mahasiswa tata rias selama satu bulan terakhir mengalami stres, stres yang berlebihan dapat memperlambat waktu tidur dan juga sering terbangun dimalam hari sehingga kualitas tidurnya terganggu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Moh. Basri tahun 2019 tentang hubungan stres dengan kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah makassar. Didapatkan hasil responden yang memiliki tingkat stress terendah yaitu pada tingkatan stress yang mengalami kulit tidak berjerawat dengan jumlah responden 7 (25,0%).

#### **Tingkat Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tata Rias Dan Kecantikan Angkatan 2020**

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur pada mahasiswa tata rias dan kecantikan dari 63 responden hanya 8 orang yang memiliki kualitas tidur yang baik, sementara sebagian besar responden yaitu 55 orang (87,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa tata rias dan kecantikan. Kualitas tidur buruk pada mahasiswa dapat disebabkan oleh faktor fisiologis, psikologis,

lingkungan, dan gaya hidup. Fisiologis: Gangguan hormon seperti peningkatan kortisol akibat stres atau perubahan hormon menstruasi mengganggu tidur. Psikologis: Stres akademik, kecemasan, dan tekanan mental terkait masa depan membuat otak tetap aktif saat tidur, menghambat tidur yang nyenyak. Lingkungan: Kebisingan dan paparan cahaya dari perangkat elektronik mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur. Gaya hidup: Kebiasaan begadang, konsumsi kafein berlebihan, serta kurangnya olahraga mengganggu kualitas tidur.

Secara ilmiah, stres memicu pelepasan hormon kortisol, yang meningkatkan kewaspadaan dan menghambat rasa kantuk. Paparan cahaya dari perangkat elektronik menekan produksi melatonin, yang diperlukan untuk tidur yang nyenyak. Gangguan pada ritme sirkadian mengganggu pola tidur alami tubuh, dan kebiasaan tidak teratur, seperti tidur larut malam, dapat mengurangi durasi tidur yang dibutuhkan untuk pemulihan fisik dan mental.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Tahun 2022. Penelitian menunjukkan 83,5% mahasiswa fakultas kedokteran Padang mempunyai kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis penelitian menunjukkan banyaknya responden yang sulit untuk memulai tidur dan terdapat gangguan tidur seperti terjaga di dini hari, terbangun untuk ke toilet atau kedinginan di malam hari.

#### **Hubungan Kualitas Tidur Dengan Terjadinya Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Tata Rias Dan Kecantikan Angkatan 2020**

Pada penelitian ini nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 yang lebih kecil dari pada 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa adanya hubungan kualitas tidur yang buruk dengan kejadian acne, baik yang ringan hingga berat, pada mahasiswa tata rias dan kecantikan angkatan 2020.

Berdasarkan hasil ini, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang berarti bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan langsung dengan peningkatan kejadian acne. Sebaliknya, hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak ada hubungan antara kedua variabel tersebut ditolak. Dengan kata lain, penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur yang buruk dan kejadian acne pada mahasiswa tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al. (2015) juga menunjukkan bahwa pola tidur yang tidak baik, seperti tidur larut malam, dapat memicu terjadinya acne vulgaris. Pola tidur yang buruk dapat mengganggu aktivitas hormon yang berperan dalam produksi sebum, yang pada gilirannya dapat menyebabkan acne vulgaris.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa yang mengalami acne vulgaris (55,6 %). Selain itu, 87,3% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk.

Analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur yang buruk dan kejadian acne vulgaris. Sehingga terdapat alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang berarti bahwa

kualitas tidur yang buruk berhubungan langsung dengan peningkatan kejadian *acne*. Sebaliknya, (H0) yang menyatakan tidak ada hubungan antara kedua variabel tersebut ditolak. Dengan kata lain, penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur yang buruk dan kejadian *acne* pada mahasiswa tersebut.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak yang terkait dan telah membantu kelancaran pelaksanaan penelitian ini yaitu mahasiswa tata rias dan kecantikan angkatan 2020, dan Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing serta dukungan dan suport dari keluarga penulis hingga penulis bisa melakukan penelitian dengan baik, serta teman-teman yang seperjuangan dengan penulis.

## REFERENSI

- Bowe, W.P. 2019. Genetic Influence On Acne Development. *Journal Of Clinical Dermatology*, 15(3), 145-150
- Djunarko, J. C. W. J 2018. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Acne Vulgaris Pada Laki-Laki Pekerja Swasta Studi Pada Karyawan Perusahaan Swasta Diwilayah Kota Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 1000-1011.
- Draelos, Z. D 2015. *Cosmetic Dermatology: Products And Procedures (2nd Ed)*. Wiley-Blackwell.
- Endee, R. 2014. Factors influencing sleep quality: A Riview. *International Journal Of Health Sciences*, 8(4), 391-396.
- Foulkes, L. M. A. 2019. A bad inight's sleep on campus:an interview study of first-year university students with poor sleep quality. *Sleep health*, 5(3), 280-287.
- Gohara, M. A 2021. Evironmental and pharmacological factors contributing to acne. *Clinical dermatology review*, 29(6), 180-187
- Harper, J. C 2020. Hormonal influence on acne. *Journal of dermatological research*, 12(4), 215-222.
- Nurhadi, S. P. 2019. Elevanted Homeostatic Model Assessment Of Insulin Resistance Level Increases The Risk Of Acne. *Journal Of General-Procedural Dermatology & Venereology Indonesia*, 21-28.
- Oge, L. K. 2029. "The association between poor sleep quality and increased acne severity: A study published in Clocks & Sleep". doi: 10.3390/clockssleep1020008, 1(1),92-102
- Minerva, Prima, & Astuti, M. 2019. Permasalahan, Perawatan dan Kesehatan Kulit Wajah. CV Berkah Prima.
- Levels in Garcinia cowa Roxb Fruit Flesh Extract. *International Journal on Advanced Science, Engineering and Information Technology*, 12(4),1593-1598. <https://doi.org/10.18517/ijaseit.12.4.16257>.
- Reddy, K. &. 2022. The Impact Of Sleep Quality On Acne Vulgaris: A Comprehensive Review. *Journal of dermatological research*, 24(2), 123-132.
- Sato, M. I. 2017. Relationship Between Lifestyke, Qualityof Sleep, And Daytime Drowsiness Of Nursing Student Of University A. *Open Of Psychiantry*, 07(01), 61-70.

- Schlarb, A. A 2017. Sleep Problrms In University Students- An Intervention. *Neuropsychiatric Disease And Treatment*. 1989-2001.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D ( Edisi Revisi)*. Alfabeta.
- Wibawa, I. G. 2019. Karakteristik Penderita Acne Vulgaris Di Rumah Sakit Umum (RSU) Indera Denpasar Periode 2014-2025. *Jurnal Medika Udayana*, Vol 8 (11): 1-4.
- Wicaksono, D. 20190. Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundamental And Management Nursing Journal*, 46-58.
- Yuan, X. H. (2020). Sleep Quality And Skin Regeneration: An Insight Into The Rolr Of Sleep On Skin Health. *Journal Of Cosmetic Dermatolog*, 19(3), 708-714.