

Hubungan Pola Tidur dan *Acne Vulgaris* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan 2021 pada Masa Pandemi

Correlation between Sleep Patterns and Acne Vulgaris in Students of the Faculty of Medicine, Yarsi University Classes of 2020 and 2021 During the Pandemic

Rihadatul Ais Kaziah¹, Aryenti², Muhammad Arsyad³, Edwar Syam⁴,

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta Indonesia

²Bagian Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta Indonesia

⁴Bagian Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta Indonesia

*corresponding Author : aryenti@yarsi.acid

KATA KUNCI Pola Tidur, Acne Vulgaris, Mahasiswa Kedokteran

ABSTRAK

Dampak yang ditimbulkan dari virus *Covid-19* ini menyebabkan kekhawatiran yang sangat luas sehingga mempengaruhi kondisi psikologis individu yang dapat merubah kualitas tidur. Terdapat kaitan antara tidur larut malam dengan kejadian *acne vulgaris*, *Acne vulgaris* adalah kelainan pada kelenjar *pilosebaceous* yang biasanya muncul di bagian wajah, tubuh bagian atas dan lengan atas. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui hubungan pola tidur dan kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dan 2021 pada masa pandemi. Responden yang mengikuti penelitian analitik observational ini sebanyak 55 orang. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengisi kuesioner melalui *google* formulir. Dari 42 responden yang memiliki pola tidur yang baik, sebanyak 35 responden (83,3%) tidak memiliki *acne vulgaris*. Sedangkan dari 13 orang responden yang memiliki pola tidur yang tidak baik, sebanyak 11 responden (84,6%) memiliki masalah *acne vulgaris* dengan p value ($p=0,000$) yang berarti terdapat hubungan antara pola tidur dengan kejadian *acne vulgaris*.

KEYWORDS

Sleep Patterns, Acne Vulgaris, Medical Students

ABSTRACT

Impact caused by the virus Covid-19 causes a very broad concern that it affects the psychological condition of individuals which can change the quality of sleep. There is a correlation between sleeping late at night and acne vulgaris, Acne vulgaris is a gland disorder pilosebaceous which usually appears on the face, upper body and upper arms. This study aims to determine the correlation between sleep patterns and acne vulgaris for

YARSI University medical students in the 2020 and 2021 batches during the pandemic. Respondents who took part in this observational analytic study were 55 people. This study uses a cross sectional design. Data collection was carried out by filling out a questionnaire via google form. Of the 42 respondents who had good sleep patterns, 35 respondents (83.3%) did not acne vulgaris. Meanwhile, of the 13 respondents who had poor sleep patterns, 11 respondents (84.6%) had sleep problems. Acne vulgaris with p-value ($p = 0.000$) which means there is a correlation between sleep patterns and acne vulgaris.

PENDAHULUAN

Akne vulgaris adalah suatu peradangan folikel pilosebacea yang disertai penimbunan keratin dan penyumbatan duktus pilosebaceus dengan manifestasi klinis berupa komedo, papul, pustul, nodul, dan kista. Akne adalah penyakit yang dapat sembuh sendiri, namun tanda-tanda sisanya bisa berlangsung seumur hidup dengan adanya skar. Etiologi pasti terjadinya akne vulgaris sampai saat ini belum diketahui, namun ada banyak faktor risiko penyebab akne vulgaris yaitu genetik, hormon, gaya hidup, pola tidur makanan, psikis, dan kebersihan wajah.

Tidur lebih awal merupakan tidur pada jam kurang dari 22.00 WIB, akan tetapi hampir setiap mahasiswa lebih menyukai tidur larut malam dibandingkan tidur lebih awal, pada kenyataannya tidur terlalu larut malam diperkirakan bisa mengakibatkan aktivitas hormon androgen meningkat. Hormon androgen berperan penting pada regulasi mekanisme produksi sebum. Produksi sebum yang berlebihan akan mengakibatkan kulit menjadi berminyak dan akan mengakibatkan sumbatan dalam kelenjar polisebasea yang menyebabkan timbulnya akne vulgaris, sehingga kulit berminyak cenderung

lebih gampang terjadi akne vulgaris dibandingkan kulit normal dan kering.

Tidur adalah kebutuhan dasar setiap orang. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalika stamina tubuh sampai berada pada kondisi yang optimal. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif & kualitatif tidur, misalnya lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif misalnya kedalaman dan kepulasan tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola tidur dan acne vulgaris pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dan 2021 pada masa pandemi.

METODOLOGI

Desain penelitian yang digunakan adalah rancangan *cross sectional* dengan jenis penelitian yaitu analitik observasional. Populasi dari penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2020 dan 2021.

Data yang didapatkan merupakan data primer yaitu data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama. Pengumpulan data dilakukan dengann cara mengisi

kuesioner melalui *google* formulir. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup. Data dianalisis secara univariat dengan menggunakan uji *Chi Square* untuk menguji hubungan atau pengaruh dua buah variabel nominal dan mengukur kuatnya hubungan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya.

HASIL

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
20	28	50,1
21	27	49,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	27,3
Perempuan	40	72,7
Total	55	100,0

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20 tahun yaitu sebanyak 28 orang (50,1%) dan mempunyai jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 40 orang (72,7%).

2. Distribusi Frekuensi Pola Tidur dan Kejadian Acne Vulgaris pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI pada Masa Pandemi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Tidur dan Kejadian Acne Vulgaris pada Mahasiswa YARSI

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Pola Tidur		
Baik	42	76,4
Buruk	13	23,6
Kejadian Acne Vulgaris		
Negative	37	67,3
Positif	18	32,7
Total	55	100,0

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pola tidur yang baik yaitu sebanyak 42 orang (76,4%), sebagian besar responden mempunyai kejadian acne vulgaris yang negatif yaitu sebanyak 37 orang (67,3%).

3. Hubungan antara Pola Tidur dan Acne Vulgaris pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan pada Masa Pandemi

Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan Kejadian Acne Vulgaris

Karakteristik	Kejadian Acne Vulgaris			
	Negatif	Persentase (%)	Positif	Persentase (%)
Usia				
20 thn	15	53,6	13	46,4
21 thn	22	81,5	5	18,5
Jenis Kelamin				
Laki-laki	11	73,3	4	26,7
Perempuan	26	65,0	14	35,0
Total	37	67,2	18	32,8

Tabel 3. menunjukkan bahwa dari 28 responden yang berusia 20 tahun, sebagian besar mempunyai kejadian acne vulgaris negatif yaitu sebanyak 15 orang (53,6 %), sedangkan dari 27 responden yang mempunyai

usia 21 tahun, sebagian besar mempunyai kejadian acne vulgaris negatif yaitu sebanyak 22 orang (81,5%). Tabel 3. juga menunjukkan bahwa dari 15 orang yang berjenis kelamin laki-laki, sebagian besar sebanyak 26 orang (65,0%). Hubungan antara Pola Tidur dengan Kejadian Acne Vulgaris ditunjukkan oleh tabel di bawah ini:

Pola Tidur	Kejadian Acne Vulgaris					P value	Odd Ratio
	Negatif (n)	Persen (%)	Positif (n)	Persen (%)	Total		
Baik	35	83,3	7	16,7	42	0,000	27,5
Buruk	2	15,4	11	84,6	13		

Tabel 4. Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian Acne Vulgaris

Tabel 4. menunjukkan bahwa dari 42 responden yang mempunyai pola tidur baik, sebagian besar mempunyai kejadian acne vulgaris yang negatif yaitu sebanyak 35 responden (83,3%) dan dari 13 responden (23,7%) yang mempunyai pola tidur buruk, sebagian besar mempunyai kejadian acne vulgaris yang positif yaitu sebanyak 11 responden (84,6%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ sehingga ada hubungan antara pola tidur dengan kejadian acne vulgaris.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 42 responden yang mempunyai pola tidur baik, sebagian besar mempunyai kejadian acne vulgaris yang negatif yaitu sebanyak 35 responden (83,3%) dan dari 13 responden yang mempunyai pola tidur buruk, sebagian besar mempunyai kejadian acne vulgaris yang positif yaitu sebanyak 11 responden (84,6%).

mempunyai kejadian acne vulgaris yang negatif yaitu sebanyak 11 orang (73,3%), sedangkan dari 40 responden yang berjenis kelamin perempuan, sebagian besar mempunyai kejadian acne vulgaris yang negatif yaitu

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ sehingga ada hubungan antara pola tidur dengan kejadian acne vulgaris. Hal ini sejalan dengan Penelitian Fajriyati (2022) yang dilakukan pada mahasiswa, bahwa dari 38 responden yang mempunyai kualitas tidur yang baik, sebagian besar tidak mengalami acne vulgaris yaitu sebanyak 29 orang (76,3%) sedangkan dari 36 responden yang mempunyai kualitas tidur yang buruk, 18 orang mempunyai acne vulgaris (50,0%). Pada penelitian ini juga ditemukan tingkat resiko terhadap kejadian acne vulgaris. Pola tidur yang buruk, meningkatkan resiko 27 kali kejadian acne vulgaris.

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik jika tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur (durasi tidur) dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya, seperti mudah terbangun, gelisah saat tidur. Durasi tidur yang kurang pada mahasiswa, dapat berdampak buruk pada konsentrasi belajar dan gangguan

kesehatannya (Hidayat, 2006 *dalam Fajriyati, 2022*). Pada penelitian ini, pola tidur meliputi durasi tidur, sering tidaknya tidur malam dan waktu tidur malamnya, dan cara untuk tidur (menggunakan obat/tidak). Selain kualitas tidur yang buruk, tingkat stress juga dapat mempengaruhi kejadian acne vulgaris. Stress dapat meningkatkan *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA) yang akan meningkatkan produksi hormon androgen dimana hormon tersebut dapat mempengaruhi sekresi sebum yang kemudian menjadi mikrokomedo maupun komedo sehingga menjadi lesi (Muliyawan dan Suriana, 2013)

SIMPULAN

Terdapat 42 (76,4%) responden yang mempunyai pola tidur baik dan 13 (23,6%) responden yang mempunyai pola tidur buruk pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas YARSI angkatan 2020 dan 2021 pada masa pandemi. Dari 42 responden yang memiliki pola tidur yang baik, sebanyak 35 responden (83,3%) tidak memiliki acne vulgaris (acne vulgaris negatif). Sedangkan dari 13 orang responden yang memiliki pola tidur yang tidak baik, sebanyak 11 responden (84,6%) memiliki masalah acne vulgaris (acne vulgaris positif) dengan *p value* yang berarti terdapat hubungan antara pola tidur dengan kejadian acne vulgaris.

DAFTAR PUSTAKA

- Wasitaaatmadja S.M. 2008. Akne, erupsi, akneiformis, rosasea, ninofima Dalam: Ilmu Penyakit Kulit dan Kelamin. Edisi 5. Jakarta FKUI: 253-259.
- Amalia Wulandari, Hubungan Pola Tidur Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Mahasiswa Semester V (Lima) Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi Manado,. Volume 3 Nomor 1. Februari 2015: 1-9
- Trisna Adhy, 2011. Hubungan Pola Tidur Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Mahasiswa Sebelas Maret.; 1-44
- Djunarko, J.C., Widayati, R.I. and Julianti, H.P. 2018. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Laki-laki Pekerja Swasta Studi Pada Karyawan Perusahaan Swasta Di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), pp.1000-1011.
- Malahayati D. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Keparahan Akne Vulgaris Di Sman 2 Sukoharjo. *Skripsi Fak Kedokt Ums*. ublished Online 2018
- Hardiyanti, V. (2015). Gambaran Kejadian Acne vulgaris di RSUD Dr. Pirngadi Medan Tahun 2013. Universitas Sumatera Utara