

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Acne Vulgaris Pada Remaja

Yuki Aliya Salsabila^{1*}, Safrudin², Wahyudin Rajab³

Program Studi Promosi Kesehatan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

yukias2302@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), sekitar 85% remaja di seluruh dunia mengalami jerawat dengan berbagai tingkat keparahan. Berdasarkan studi dari Global Burden of Disease (GBD), kejadian Acne Vulgaris dimulai dari usia pubertas dan mencapai 85% pada rentang usia 12-15 tahun, dengan puncaknya pada kisaran usia 17-15 tahun. Acne Vulgaris mencapai 90% laki-laki dan 80% perempuan dengan berbagai etnis di dunia. ¹

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kejadian Acne Vulgaris pada remaja di SMA Budi Mulia Utama dalam perspektif promosi kesehatan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional dan total sampel sebanyak 85 responden. Analisis data dilakukan dengan uji validitas, reliabilitas, chi-square, dan risk estimate. **Hasil:** pola makan buruk, stres tinggi, kebersihan diri yang rendah, dan kualitas istirahat yang kurang berhubungan signifikan dengan kejadian Acne Vulgaris ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan, tingkat stres, kebersihan diri, serta kualitas istirahat dengan kejadian Acne Vulgaris pada remaja di SMA Budi Mulia Utama.

Kata kunci: Acne Vulgaris, pola makan, tingkat stres, kebersihan diri, kualitas istirahat, remaja.

ABSTRACT

Background: According to data from the World Health Organization (WHO), approximately 85% of adolescents worldwide experience acne with varying degrees of severity. Based on a study from the Global Burden of Disease (GBD), the occurrence of Acne Vulgaris begins at puberty and reaches 85% in the age range of 12–15 years, with its peak between the ages of 15–17 years. Acne Vulgaris affects 90% of males and 80% of females across various ethnicities worldwide.

Objective: This study aims to determine the factors influencing the incidence of Acne Vulgaris among adolescents at SMA Budi Mulia Utama from a health promotion perspective. **Method:** This study used a quantitative approach with a cross-sectional design and a total sample of 85 respondents. Data analysis was conducted using validity tests, reliability tests, chi-square, and risk estimate. **Results:** Poor dietary patterns, high stress levels, low personal hygiene, and poor sleep quality were significantly associated with the incidence of Acne Vulgaris ($p < 0.05$). **Conclusion:** There is a significant relationship between dietary patterns, stress levels, personal hygiene, and sleep quality with the incidence of Acne Vulgaris among adolescents at SMA Budi Mulia Utama.

Keywords: Acne Vulgaris, dietary patterns, stress levels, personal hygiene, sleep quality, adolescents.

PENDAHULUAN

Acne vulgaris atau yang lebih dikenal dengan jerawat merupakan kondisi munculnya lesi pada kulit yang ditandai dengan komedo, papul, pustul, atau nodul. Acne vulgaris menjadi salah satu masalah kulit paling umum, terutama dialami oleh remaja. ¹ Penelitian Global Burden of Disease (GBD) menunjukkan bahwa acne vulgaris biasanya mulai muncul sejak masa pubertas, dengan prevalensi mencapai 85% pada usia 12–15 tahun dan tertinggi pada usia 15–17 tahun. Acne vulgaris dialami oleh sekitar 90% remaja laki-laki dan 80% perempuan dari berbagai latar belakang etnis. Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi kasus acne vulgaris berkisar antara 40% hingga 80%. ¹

Di Indonesia sendiri, prevalensi jerawat pada remaja tergolong tinggi, terutama di daerah perkotaan seperti Jakarta. Menurut data Kelompok Studi Dermatologi Kosmetik Indonesia (PERDOSKI), acne vulgaris menempati urutan ketiga sebagai penyakit kulit yang paling sering dikeluhkan oleh pasien di poliklinik kulit dan kelamin. Data dari Departemen Ilmu Kesehatan Kulit dan Kelamin FKUI/RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo menunjukkan bahwa sekitar 95–100% remaja laki-laki dan 83–85% remaja perempuan berusia 16–17 tahun mengalami acne vulgaris. ²

Berdasarkan pendekatan epidemiologi tersebut, dapat disimpulkan bahwa acne vulgaris paling banyak terjadi pada kelompok usia remaja. Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. ³ Salah satu perubahan fisik yang umum terjadi adalah munculnya jerawat. ⁴

Acne vulgaris tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental. Rasa gatal, perih, dan ketidaknyamanan akibat jerawat dapat mengganggu aktivitas harian, termasuk dalam hal interaksi sosial. Kondisi ini juga berpotensi menurunkan rasa percaya diri dan, dalam beberapa kasus, dapat memicu gangguan

psikologis seperti kecemasan dan depresi ringan. ⁵

Remaja yang mengalami acne vulgaris sering mengalami tekanan psikososial. Mereka kerap mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial akibat penampilan kulit yang terganggu. Lebih dari setengah penderita jerawat merasa tertekan akibat komentar dari teman atau keluarga, dan tekanan tersebut diperparah oleh pengaruh media sosial. ⁶

Stres berdampak pada aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Mahmood N.F. menyatakan bahwa acne vulgaris merupakan penyakit serius karena jika tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan masalah psikologis terutama pada usia remaja. ⁶

Meskipun demikian, masih banyak remaja, khususnya yang berada di lingkungan institusi pendidikan, yang belum memiliki pemahaman menyeluruh serta penanganan yang tepat terkait acne vulgaris. Kondisi ini menggarisbawahi pentingnya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku remaja dalam menghadapi acne vulgaris sebagai dasar untuk mengembangkan strategi promosi kesehatan yang lebih menyeluruh, efektif, dan berkelanjutan dalam aspek fisik maupun mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025 di SMA Budi Mulia dengan jumlah sampel responden sebanyak 85 orang yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner terstruktur yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas dimana kuesioner tersebut mencakup lima aspek utama, yaitu kejadian acne vulgaris, pola konsumsi makanan, tingkat stres, kebersihan personal, dan kualitas istirahat.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel yang diteliti melalui penyajian tabel distribusi frekuensi. Analisis ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai karakteristik setiap variabel sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Dalam penelitian ini, variabel dependen adalah kejadian acne vulgaris, sedangkan variabel independennya meliputi pola makan, tingkat stres, kebersihan diri, dan kualitas istirahat.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Acne Vulgaris, Pola Makan, Tingkat Stres, Kebersihan Diri, Kualitas Istirahat

Variabel	Kategori	n(N=85)	Persentase (100%)
Acne Vulgaris	Ya	62	73%
	Tidak	23	27%
Pola Makan	Pola Makan Baik	53	62%
	Pola Makan Buruk	22	38%
Tingkat Stres	Tingkat Stres Tinggi	56	66%
	Tingkat Stres Rendah	29	34%
Kebersihan Diri	Kebersihan Diri Buruk	51	60%
	Kebersihan Diri Baik	34	40%
Kualitas Istirahat	Kualitas Istirahat Buruk	43	51%
	Kualitas Istirahat Baik	42	49%

Hasil analisis univariat terhadap 85 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami acne vulgaris, yaitu sebanyak 62 orang (73%), sementara responden yang tidak mengalami acne vulgaris berjumlah 23 orang (27%).

Berdasarkan variabel pola makan, mayoritas responden memiliki pola makan yang baik, sebanyak 53 orang (62%), sedangkan 22 orang (38%) memiliki pola makan yang buruk.

Pada variabel tingkat stres, mayoritas responden memiliki tingkat stres yang tinggi, yaitu sebanyak 56 orang (66%), dan hanya 29 orang (34%) yang memiliki tingkat stres rendah.

Untuk variabel kebersihan diri, mayoritas responden memiliki kebersihan diri yang buruk,

yaitu sebanyak 51 orang (60%), sementara 34 orang (40%) memiliki kebersihan diri yang baik.

Sementara itu, pada variabel kualitas istirahat, mayoritas responden memiliki kualitas istirahat yang buruk, yaitu sebanyak 43 orang (51%), meskipun jumlah responden dengan kualitas istirahat baik juga cukup besar, yaitu 42 orang (49%).

2. Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel dependen, yaitu kejadian Acne Vulgaris, dengan variabel independen yang meliputi pola makan, tingkat stres, kebersihan diri, dan kualitas istirahat. Hubungan antara masing-masing variabel diuji menggunakan uji *Chi-square*, dengan tingkat signifikansi sebesar $\alpha = 0,05$. Selain itu, nilai *Odds Ratio (OR)* turut digunakan untuk mengukur kekuatan asosiasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Suatu hubungan dianggap bermakna secara statistik apabila diperoleh nilai $p \leq 0,05$, yang menunjukkan adanya asosiasi yang signifikan antara variabel independen dengan kejadian Acne Vulgaris.

Tabel 2 Hasil Analisis Bivariat Hubungan Acne Vulgaris dengan Pola Makan, Tingkat Stres, Kebersihan Diri, Kualitas Istirahat

Variabel	Kategori	Acne Vulgaris				p-value	OR
		Ya		Tidak			
		n	%	n	%		
Pola Makan	Baik	43	50,6 %	10	11,8%	0,029	2,942
	Buruk	19	22,4 %	13	15,3%		
Tingkat Stres	Tinggi	47	55,3 %	9	10,6%	0,002	4,874
	Rendah	15	17,6 %	14	16,5%		
Kebersihan Diri	Buruk	42	49%	9	11%	0,017	3,267
	Baik	20	24%	14	16%		
Kualitas Istirahat	Buruk	36	42%	7	8%	0,024	3,165
	Baik	26	31%	16	19%		

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara semua variabel independen dengan kejadian Acne Vulgaris ($p < 0,05$).

Mayoritas responden yang mengalami Acne Vulgaris memiliki pola makan yang buruk (22,4%) dan pola makan baik (50,6%), dengan nilai $p = 0,029$ dan $OR = 2,942$. Artinya, responden dengan pola makan buruk memiliki risiko 2,9 kali lebih besar mengalami Acne Vulgaris dibandingkan yang memiliki pola makan baik.

Pada variabel tingkat stres, mayoritas responden yang mengalami Acne Vulgaris berada pada kategori stres tinggi (55,3%) dibandingkan stres rendah (17,6%). Nilai $p = 0,002$ dan $OR = 4,874$ menunjukkan bahwa individu dengan tingkat stres tinggi berisiko 4,8 kali lebih besar mengalami Acne Vulgaris dibandingkan yang stresnya rendah.

Sementara itu, kebersihan diri juga memiliki hubungan yang signifikan ($p = 0,017$), dengan mayoritas responden yang mengalami Acne Vulgaris berada dalam kategori kebersihan diri buruk (49%) dibandingkan yang baik (24%). Nilai OR sebesar 3,267 mengindikasikan bahwa kebersihan diri yang buruk meningkatkan risiko terjadinya Acne Vulgaris sebesar 3,2 kali.

Selanjutnya, kualitas istirahat juga berhubungan signifikan dengan kejadian Acne Vulgaris ($p = 0,024$). Sebagian besar responden yang mengalami jerawat memiliki kualitas istirahat buruk (42%) dibandingkan yang baik (31%). Dengan $OR = 3,165$, menunjukkan bahwa individu dengan kualitas istirahat buruk berisiko 3,1 kali lebih tinggi mengalami Acne Vulgaris dibandingkan yang kualitas istirahatnya baik.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Antara Acne Vulgaris dengan Pola Makan

Berdasarkan hasil analisis bivariat, didapatkan bahwa dari total 62 responden yang mengalami Acne Vulgaris, terdapat 43 orang memiliki pola makan buruk, sedangkan 19 orang memiliki pola makan baik. Sementara itu, dari total 23 responden yang tidak mengalami Acne Vulgaris, terdapat 10 memiliki pola makan buruk,

sedangkan 13 memiliki pola makan baik. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami Acne Vulgaris memiliki pola makan buruk dibandingkan dengan yang memiliki pola makan baik. Hasil uji statistik chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian Acne Vulgaris dengan nilai p -value sebesar 0,029 ($p < 0,05$) dan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 2,942. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan pola makan buruk memiliki risiko 2,9 kali lebih besar untuk mengalami Acne Vulgaris dibandingkan responden dengan pola makan baik.

Pada saat terjun ke lapangan, peneliti menemukan didepan sekolah SMA Budi Mulia Utama masih banyak terdapat pedagang kaki lima yang menjual makanan seperti telur gulung, *siomay*, *cimol*, *es teh*, *pentol*, *creeps*. Makanan tersebut digoreng menggunakan minyak dan minuman manis dan *creeps* mengandung tinggi gula. Faktor lainnya, karena rentang waktu yang ditanyakan oleh peneliti pada kuesioner adalah satu bulan kebelakang, dimana satu bulan yang lalu adalah bulan puasa, seperti yang diketahui, banyak penjual gorengan dan takjil tinggi gula untuk berbuka puasa, pada momen ini lah responden yang berbuka puasa mengaku banyak mengonsumsi takjil dan gorengan yang disajikan dirumah atau pada saat berbuka puasa diluar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suri Afnanita et al yang berjudul Faktor-faktor Yang Memengaruhi Timbulnya Acne Vulgaris Pada Remaja-Remaja Santri Pesantren Babun Najah dengan hasil sebanyak 90 responden (73%) dengan konsumsi makanan yang beresiko timbulnya Acne Vulgaris

Hasil penelitian juga didukung oleh teori triad epidemiologi, pola makan termasuk dalam faktor host, yaitu karakteristik individu yang dapat memengaruhi kerentanan terhadap penyakit.

Pola makan yang buruk, seperti konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan produk olahan, dapat meningkatkan kadar insulin dan hormon androgen yang memicu produksi sebum berlebih. Sebum yang berlebih ini kemudian menciptakan lingkungan yang ideal bagi pertumbuhan bakteri penyebab Acne Vulgaris, seperti *Propionibacterium acnes*. Dengan demikian, pola makan yang buruk memperbesar kemungkinan timbulnya Acne Vulgaris melalui perubahan internal dalam tubuh host itu sendiri.⁷

2. Hubungan Antara Acne Vulgaris dengan Tingkat Stres

Berdasarkan hasil analisis bivariat, dari total 85 responden, dari 62 (72,9%) responden yang mengalami Acne Vulgaris, terdapat 47 mengalami tingkat stres tinggi, sedangkan 15 responden mengalami tingkat stres rendah. Sementara itu, dari 23 (27,1%) responden yang tidak mengalami Acne Vulgaris, terdapat 9 responden mengalami stres tinggi, sedangkan 14 responden mengalami stres rendah. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami Acne Vulgaris memiliki tingkat stres tinggi dibandingkan dengan yang memiliki tingkat stres rendah.

Diperoleh bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian Acne Vulgaris pada remaja, dengan nilai p-value sebesar 0,002, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Selain itu, nilai Odds Ratio (OR) sebesar 4,874 mengindikasikan bahwa responden dengan tingkat stres tinggi memiliki peluang sekitar 4,9 kali lebih besar untuk mengalami Acne Vulgaris dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat stres rendah.

Responden adalah siswa/I kelas 11 SMA, yang beberapa bulan lagi akan naik ke kelas 12. Peneliti menemukan responden stres memikirkan akan segera naik ke kelas 12 dan khawatir tentang nilai akademik mereka, sedangkan kurikulum beserta ujian

nasional akan menyesuaikan lagi bertepatan dengan pergantian Menteri Pendidikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori triad epidemiologi, di mana stres termasuk dalam faktor host karena berkaitan langsung dengan kondisi psikologis dan fisiologis individu. Stres memicu peningkatan hormon kortisol yang merangsang produksi minyak berlebih di kulit, memperbesar risiko penyumbatan pori dan peradangan.⁸

Stres menurunkan imunitas tubuh, melemahkan pertahanan kulit terhadap bakteri penyebab jerawat. Secara fisiologis, stres mengaktivasi poros Hypothalamus-Pituitary-Adrenal (HPA axis) yang merangsang sekresi Corticotropin Releasing Hormone (CRH). CRH berperan dalam stimulasi produksi lipid dan steroidogenesis pada kelenjar sebacea, serta memengaruhi proliferasi keratinosit dan pelepasan sitokin proinflamasi yang berperan dalam inflamasi jerawat. Aktivasi hormon androgen dari kelenjar adrenal juga turut meningkatkan produksi sebum dan kandungan asam lemak, yang berkontribusi pada eksaserbasi Acne Vulgaris.⁹

Selain itu, secara perilaku, stres dapat menyebabkan individu kurang motivasi menjalani pola hidup yang tidak sehat, seperti kurang menjaga kebersihan wajah, tidur tidak teratur, dan konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, yang semuanya diketahui berperan dalam memperparah Acne Vulgaris.⁹

3. Hubungan Antara Acne Vulgaris dengan Kebersihan Diri

Berdasarkan hasil analisis bivariat, dari total 62 (72,9%) responden yang mengalami Acne Vulgaris, sebanyak 42 responden memiliki kebersihan diri yang buruk dan 20 responden memiliki kebersihan diri yang baik. Sementara itu, dari 23 responden (27,1%) yang tidak mengalami Acne Vulgaris, sebanyak 9 responden memiliki kebersihan diri yang buruk dan 14 responden memiliki kebersihan diri yang baik. Data ini

menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami Acne Vulgaris memiliki kebersihan diri buruk dibandingkan dengan yang memiliki kebersihan diri baik.

Diperoleh bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebersihan diri dengan kejadian Acne Vulgaris pada remaja, dengan nilai p-value sebesar 0,017 ($p < 0,05$) dan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 3,267. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan kebersihan diri yang buruk memiliki risiko sebesar 3,267 kali lebih besar untuk mengalami Acne Vulgaris dibandingkan dengan responden yang memiliki kebersihan diri yang baik.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Hertanto di wilayah Klaten, yang meneliti hubungan antara tingkat kebersihan wajah dan kejadian Acne Vulgaris. Penelitian tersebut menggunakan metode Global Acne Grading System (GAGS) untuk mengklasifikasikan tingkat keparahan jerawat menjadi tiga kategori: ringan (skor 1–18), sedang (skor 19–30), dan berat (skor >30). Berdasarkan kriteria tersebut, mayoritas responden tercatat memiliki jerawat dengan tingkat keparahan ringan sebanyak 53 orang (85,48%), sedangkan 9 orang (14,52%) berada pada kategori sedang dimana hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersihan wajah dan munculnya Acne Vulgaris.¹⁰

Peneliti menemukan dari hasil kuesioner bahwa responden sudah dapat menyadari untuk memakai sabun khusus untuk muka, mencuci wajah sebelum tidur, rutin mandi, dan mengganti pakaian kotor setiap hari. Namun, untuk hal seperti tidak menyentuh wajah dengan tangan kotor, mengganti sarung bantal dan guling serta seprei kasur, responden masih kurang memperhatikan, bahkan tidak menyadari bahwa itu bisa menjadi penyebab terjadinya Acne Vulgaris.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori triad epidemiologi, kebersihan diri digolongkan sebagai faktor lingkungan, karena berhubungan dengan kondisi eksternal yang dapat memengaruhi individu. Lingkungan kulit yang tidak bersih memungkinkan penumpukan minyak, sel kulit mati, dan kotoran yang menjadi tempat berkembangnya bakteri penyebab jerawat. Kurangnya kebiasaan membersihkan wajah, terutama setelah aktivitas berat atau penggunaan kosmetik, dapat memperburuk kondisi kulit.

Dengan demikian, lingkungan eksternal yang kurang higienis menciptakan kondisi yang mendukung agen penyebab untuk berkembang, sehingga meningkatkan risiko terjadinya Acne Vulgaris. Selain itu, terdapat teori yang menyatakan bahwa saat seseorang beraktivitas di luar ruangan, terjadi peningkatan produksi keringat dan sebum. Ditambah dengan paparan terhadap debu, kotoran, dan polusi, kondisi ini menyebabkan permukaan kulit menjadi lebih kotor dan berminyak maka lingkungan tersebut menciptakan kondisi yang ideal bagi pertumbuhan bakteri *Propionibacterium acnes* (*P. acnes*), yang berkembang di dalam folikel pilosebacea dan berperan dalam proses terjadinya Acne Vulgaris,⁹ Hal ini mendukung bahwa kegiatan siswa/I kebanyakan di luar ruangan.

4. Hubungan Antara Acne Vulgaris dengan Kualitas Istirahat

Berdasarkan hasil analisis bivariat, dari 62 (72,9%) responden yang mengalami Acne Vulgaris, sebanyak 36 responden memiliki kualitas istirahat yang buruk dan 26 responden memiliki kualitas istirahat yang baik. Sementara itu, dari 23 (27,1%) responden yang tidak mengalami Acne Vulgaris, sebanyak 7 responden memiliki kualitas istirahat yang buruk dan 16 responden memiliki kualitas istirahat yang baik. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami Acne Vulgaris

memiliki kualitas istirahat buruk dibandingkan dengan yang memiliki kualitas istirahat baik.

Diperoleh bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas istirahat dengan kejadian Acne Vulgaris, dengan p-value sebesar 0,024 ($p < 0,05$) dan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 3,165. Ini menunjukkan bahwa responden dengan kualitas istirahat buruk memiliki risiko sebesar 3,165 kali lebih besar untuk mengalami Acne Vulgaris dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas istirahat baik.

Peneliti menemukan karena banyaknya tugas sekolah yang menumpuk karena pada kelas 11, jumlah mata pelajaran mereka lebih banyak daripada kelas 10 dan 12. Mengerjakan tugas sampai larut malam menjadi kegiatan yang sering mereka lakukan. Kemudian berdasarkan hasil kuesioner, rata-rata responden yang tidur cukup 7-8 jam tergolong kurang, padahal tidur cukup sangat penting bagi kulit seperti yang dikatakan oleh teori Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan penurunan hormon melatonin sehingga ada peningkatan produksi sebum oleh hormon androgen, Hal ini disebabkan oleh hormon melatonin yang berperan dalam menekan produksi hormon androgen.

Oleh karena itu, hormon melatonin yang rendah karena kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan meningkatnya hormon androgen sehingga sekresi kelenjar sebum mengalami peningkatan dan dapat mengakibatkan Acne Vulgaris.⁵ Dalam teori triad epidemiologi, ini termasuk dalam faktor host, karena menyangkut gaya hidup dan kebiasaan individu. Kurang tidur dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan hormonal, termasuk peningkatan kadar hormon stres yang memicu inflamasi dan produksi sebum berlebih.

Tubuh yang kurang istirahat memiliki kemampuan regenerasi kulit yang lebih rendah dan sistem imun yang lebih lemah,

sehingga kulit lebih rentan terhadap infeksi dan peradangan. Dengan kata lain, kualitas istirahat yang rendah memperlemah pertahanan alami tubuh terhadap Acne Vulgaris.¹¹

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati angkatan 2019 Dimana pada usia remaja, kualitas istirahat pada remaja memburuk dan menyebabkan efek samping negatif. Pada penelitian tersebut, sampel dengan rentang usia 18–20 tahun diperoleh kualitas tidur buruk berjumlah 119 sampel (75,8%) dan kualitas tidur baik sebanyak 38 sampel (24,2%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden di SMA Budi Mulia Utama mengalami Acne Vulgaris, memiliki pola makan yang buruk, tingkat stres tinggi, kebersihan diri yang tidak memenuhi syarat, serta kualitas istirahat yang kurang baik meskipun hampir sebanding dengan yang memiliki kualitas istirahat baik. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara Acne Vulgaris dengan pola makan, tingkat stres, kebersihan diri, dan kualitas istirahat, di mana responden dengan pola makan buruk, stres tinggi, kebersihan diri yang tidak terjaga, serta kualitas istirahat yang buruk memiliki risiko lebih besar mengalami Acne Vulgaris. Temuan ini menekankan pentingnya gaya hidup sehat dan perawatan diri sebagai upaya pencegahan dan pengendalian masalah kulit seperti Acne Vulgaris pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada civitas akademika Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III atas segala

dukungan, bimbingan, dan ilmu yang telah diberikan selama proses penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada keluarga tercinta atas doa dan semangat yang tiada henti, serta kepada rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi selama proses penelitian ini. Penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki keterbatasan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang promosi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sibero HT, Sirajudin A, Anggraini D. Prevalensi Dan Gambaran Epidemiologi Akne Vulgaris Di Provinsi Lampung. *J Kedokt Univ Lampung* [Internet]. 2019;3(2):308–12. Available From: <https://E-Journal.Unair.Ac.Id/JFK/Article/View/21922>
2. Qonnayda U, Titin Sutini. Hubungan Akne Vulgaris Dengan Citra Tubuh Remaja Di Desa Lonam Kabupaten Sambas Kalimantan Barat. *Indones J Nurs Sci Pract*. 2021;4(1):41–8.
3. Suryana E, Hasdikurniati AI, Harmayanti AA, Harto K. Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *J Ilm Mandala Educ*. 2022;8(3):1917–28.
4. Astrid Teresa. Akne Vulgaris Dewasa : Etiologi, Patogenesis Dan Tatalaksana Terkini. *J Kedokt Univ Palangka Raya*. 2020;8(1):952–64.
5. Samara SS, Salshabira S, Sukmayanti Z, Nisa H. Faktor Risiko Acne Vulgaris Pada Remaja Pelajar Sekolah Menengah Pertama. *J Kedokt Dan Kesehat Media Kartika*. 2023;6(Volume 6 No 3):218–29.
6. Mega Agustin Cahyandari, Estria SR. Konsep Diri Pada Mahasiswa Yang Memiliki Jerawat Tingkat Sedang Dan Berat Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *J Keperawatan Muhammadiyah* [Internet]. 2020;(September):51–7. Available From: [Http://103.114.35.30/Index.Php/JKM/Article/View/5287](http://103.114.35.30/Index.Php/JKM/Article/View/5287)
7. Nurholilah A, Prastia TN, Rachmania W. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di SMK IT An-Naba Kota Bogor Tahun 2019. *J Mhs Kesehat Masy*. 2019;2(6):450–60.
8. Dr. Irwan SKM.M.Kes. Epidemiologi Penyakit Menular. Vol. 109, Pengaruh Kualitas Pelayanan... *Jurnal EMBA*. 2017. 117 P.
9. Basri M, Usman J, Islamiah N. Hubungan Stres Dengan Kejadian Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. *J Komunitas Kesehat Masy*. 2021;3(2):75–84.
10. Hernowo Anggoro Wasono, Nopi Sani, Resati Nando Panongsih MS. Hubungan Kebersihan Wajah Terhadap Kejadian Akne Vulgaris Pada Siswa Kelas X Smk Negeri Tanjungsari Lampung Selatan Tahun 2020. *J Med Malahayati*. 2020;4(2):82–6.
11. Djunarko JC, Widayati RI, Julianti HP. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Laki-Laki Pekerja Swasta Studi Pada Karyawan Perusahaan Swasta Di Wilayah Kota Semarang. *J Kedokt Diponegoro (Diponegoro Med Journal)* [Internet]. 2018;7(2):1000–11. Available From: <https://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Medico/Article/View/20848>