

Hubungan Mencuci Wajah dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi

Widyasti Mahendraswari^{1*}, Nurul Hidayah², Edy Prawoto³

¹²³D III Keperawatan, Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

*Email: nurulridlo@gmail.com

Kata Kunci

Mencuci Wajah,
Kualitas Tidur,
Kejadian Acne
Vulgaris.

Abstrak

*Acne vulgaris yaitu penyakit kulit yang umum diderita orang-orang di seluruh dunia, bisa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu genetik, hormonal, makanan, kosmetik, kondisi kulit, faktor infeksi dan trauma. Saat ini faktor mencuci wajah dan kualitas tidur mulai dianggap berpengaruh oleh penelitian sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mencuci wajah dan kualitas tidur dengan kejadian acne vulgaris pada mahasiswa Akper Pemkab Ngawi. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, jumlah sampel yaitu 95 responden secara purposive sampling. Analisis data menggunakan uji spearman rank. **Hasil:** Didapatkan hasil 82 (86,3%) responden memiliki kebiasaan sering mencuci wajah, 63 (66,3%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan 51 (53,7%) responden tidak berjerawat. Hasil menunjukkan adanya korelasi signifikan antara mencuci wajah dengan kejadian acne vulgaris $p = 0,017$, dan tidak adanya korelasi kualitas tidur dengan kejadian acne vulgaris $p = 0,098$ pada mahasiswa Akper Pemkab Ngawi. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan kebiasaan sering mencuci wajah dapat mengurangi resiko kejadian acne vulgaris, tidak temukan hubungan kualitas tidur dengan kejadian acne vulgaris disebabkan karena ada faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya acne vulgaris.*

The Relationship between Face Washing and Sleep Quality with the Incidence of Acne Vulgaris in Academic Students of Ngawi Regency Government

Key Words:

Face Wash, Sleep
Quality, Incidence of
Acne vulgaris.

Abstract

Acne vulgaris is a common skin disease suffered by people around the world, it can be caused by several factors, namely genetics, hormones, food, cosmetics, skin conditions, infectious factors and trauma. Currently, the factors of facial washing and sleep quality are starting to be considered influential by previous studies. This study aims to determine the relationship between facial washing and sleep quality with the incidence of acne vulgaris in students at the Ngawi Regency Government Academy of Sciences. Methods: Quantitative research with a cross sectional approach, the number of samples is 95 respondents by purposive sampling. Data analysis using Spearman rank test. Results: 82 (86.3%) respondents had a habit of washing their faces frequently, 63 (66.3%) respondents had poor sleep quality and 51 (53.7%) respondents did not have acne. The results showed that there was a significant correlation between washing the face and the incidence of acne vulgaris

p = 0.017, and there was no correlation between sleep quality and the incidence of acne vulgaris p = 0.098 in students of the Ngawi Regency Government Academy of Sciences. Conclusion: It can be concluded that frequent washing of the face can reduce the risk of acne vulgaris, did not find a relationship between sleep quality and the incidence of acne vulgaris because there are other factors that can affect the occurrence of acne vulgaris.

1. PENDAHULUAN

Acne Vulgaris atau jerawat ialah suatu penyakit kulit yang sangat mengganggu. Meskipun penyakit ini tidak menimbulkan bahaya, namun dapat menurunkan rasa percaya diri karena berkurangnya keindahan pada wajah penderita (Sampelan dkk, 2017). *Acne vulgaris* dapat menimbulkan bekas yang dapat membuat kondisi psikososial seseorang terganggu, seperti rasa malu, isolasi sosial, rendah diri, kecemasan, depresi, dan keinginan bunuh diri yang paling mematikan (Silvia dkk, 2020). *Acne vulgaris* adalah suatu infeksi kronis pada lapisan kulit luar, biasanya terjadi pada wajah, bahu, dada, dan punggung yang dapat membentuk komedo, papul, pustul, dan nodus (Sole dkk, 2019). *Acne vulgaris* yaitu penyakit kulit yang umum diderita orang-orang di seluruh dunia. Prevelensi *acne vulgaris* di Amerika Serikat yaitu sekitar 60-70% dan 20% di antaranya memiliki *acne* dengan tingkat derajat berat, sehingga menimbulkan bekas luka fisik dan mental. Ditemukan Indonesia, sekitar 85-100% kasus *acne* dialami oleh laki-laki usia 16-19 tahun dan perempuan pada usia 14-17 tahun (Silvia dkk, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mahesa (2021) pada mahasiswa PSPD UIN Malang ditemukan 80 responden memiliki derajat keparahan *acne vulgaris* dominan pada kategori ringan sebanyak 55,1%. Pada saat survey awal yang dilakukan pada mahasiswa Akper Pemkab Ngawi, diperoleh hasil dari 10 orang terdapat 7 orang yang mengalami *acne vulgaris* derajat ringan dengan kebiasaan sering mencuci wajah dan mempunyai kualitas tidur buruk ada 3 orang, dengan kebiasaan jarang mencuci wajah dan mempunyai kualitas tidur buruk ada 3 orang,

sedangkan 1 orang mempunyai kebiasaan jarang mencuci wajah dan mempunyai kualitas tidur baik. Terdapat 3 orang yang tidak mengalami *acne vulgaris* mempunyai kebiasaan sering mencuci wajah dan mempunyai kualitas tidur buruk ada 2 orang sedangkan 1 orang mempunyai kebiasaan sering mencuci wajah dan mempunyai kualitas tidur baik.

Penyebab terjadinya *acne* salah satunya karena adanya penyumbatan pada pori-pori kulit, mengakibatkan terjadinya bruntusan (bintik merah) dan abses (kantong nanah) yang meradang dan menyebabkan infeksi. *Acne vulgaris* dapat terjadi pada kulit wajah, dada, lengan atas, bahu, dan punggung atas (Sampelan dkk, 2017). Ada banyak faktor penyebab timbulnya *acne vulgaris*, antara lain faktor internal (genetik, rasa, dan hormon) dan faktor eksternal (stress, iklim/kelembaban, kosmetik, diet, dan obat-obatan) (Sole dkk, 2019). Selain faktor tersebut, saat ini mulai diteliti faktor mencuci wajah dan faktor kualitas tidur dengan *acne vulgaris*. Terjadinya *acne vulgaris* bisa disebabkan karena penyumbatan pada pori-pori kulit oleh minyak, keringat dan kotoran atau debu serta kosmetik yang akan membuat terjadinya *acne* (Prima, 2018). Menurut Syam (2020) semakin sering mencuci wajah akan menurunkan angka kejadian *acne vulgaris*, yang mencuci wajah >3 kali sehari angka kejadian *acne* hanya 2%. Suatu derajat kepuasan pada tidur seseorang, membuat orang tersebut tidak menunjukkan perasaan lelah, gelisah, lesu, dan apatis disebut kualitas tidur. *Acne vulgaris* muncul karena peningkatan hormon androgen. Kehadiran hormon melatonin dapat menghambat sintesis hormon androgen. Peran hormon melatonin

adalah untuk penginduksi tidur dan meningkatkan kualitas tidur. Hormon melatonin yang rendah menyebabkan meningkatnya sintesis hormon androgen yang mengakibatkan sekresi kelenjar sebacea meningkat, kemudian menyebabkan terjadinya *acne vulgaris* (Silvia dkk, 2020).

Suatu cara untuk mengatasi *acne vulgaris* dengan melakukan tindakan pengobatan, selain itu tindakan pencegahan juga diperlukan. Salah satu upaya pencegahan yang dapat mengurangi *acne vulgaris* adalah dengan membersihkan wajah, seperti mencuci wajah. Mencuci wajah tidak hanya untuk kebersihan kulit, tetapi juga untuk menjaga kesehatan kulit, sehingga perlu menggunakan pembersih dan penyegar untuk mendukungnya (Wasono dkk, 2020). Cara lain untuk mengurangi *acne* yaitu dengan memperbaiki kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik mengeluarkan cukup hormon melatonin untuk mengurangi produksi hormone androgen yang berperan dalam terjadinya *acne vulgaris* (Silvia dkk, 2020).

Penelitian tentang hubungan mencuci wajah dan kualitas tidur dengan kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa Akper Pemkab Ngawi belum pernah dilakukan, akan tetapi penelitian serupa tentang mencuci wajah dengan *acne vulgaris* pernah dilakukan oleh Sole (2020) terjadi korelasi signifikan antara mencuci wajah dengan kejadian *acne vulgaris*, penelitian serupa dilakukan oleh Kurniawati (2014) menunjukkan hasil yang berbeda adanya korelasi tidak signifikan antara mencuci wajah terhadap kejadian *acne vulgaris*. Penelitian lain tentang kualitas tidur dengan *acne vulgaris* pernah dilakukan oleh Silvia (2020) dengan hasil adanya korelasi signifikan pada kualitas tidur dengan *acne vulgaris* tetapi penelitian serupa dengan hasil yang berbeda ditunjukkan oleh Agustin (2017) tidak ada korelasi signifikan pada kualitas tidur dengan kejadian *acne vulgaris*. Adanya perbedaan hasil pada beberapa penelitian tersebut membuktikan bahwa penelitian tentang hubungan mencuci wajah dan kualitas tidur dengan kejadian *acne*

vulgaris perlu dilakukan lebih lanjut. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti judul “Hubungan mencuci wajah dan kualitas tidur dengan kejadian *acne vulgaris* pada mahasiswa Akper Pemkab Ngawi”.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian berkorelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di kampus Akper Pemkab Ngawi mulai 1 Januari – 31 Mei 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Akper Pemkab Ngawi. Pengambilan sampling memakai *purposive sampling*. Sebanyak 95 responden yang menjadi sampel. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner dan observasi, meliputi variable bebas yaitu mencuci wajah dan kualitas tidur sedangkan variabel terikat yaitu kejadian *acne vulgaris*. Uji statistic yang digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel yaitu menggunakan uji spearman rank.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan jenis, usia, dan tingkat kelas

Karakteristik	Frekuensi		CI 95%
	n (95)	%	
Jenis Kelamin			
Laki – Laki	16	16,8%	1,75
Perempuan	79	83,2%	– 1,91
Usia			
(18-21)	80	84,2%	3,06
(22-24)	15	15,8%	– 3,53
Tingkat Kelas			
Tingkat 1	23	24,2%	1,99
Tingkat 2	35	36,8%	–
Tingkat 3	37	38,9%	2,31

Hasil menunjukkan sebagian responden paling banyak berjenis kelamin perempuan sejumlah 79 (83,2%) dan berdasarkan usia di dominasi pada rentang usia (18-21) yaitu 80 (54,2%) responden

sedangkan tingkat kelas paling banyak responden ialah Tingkat 3 dengan total 37 (38,9%) responden.

Analisa Univariat

Analisa univariat menjelaskan distribusi frekuensi dari seluruh variable meliputi mencuci wajah, kualitas tidur, dan kejadian acne vulgaris.

Distribusi mencuci wajah

Mencuci Wajah	Frekuensi		CI 95%
	n (95)	%	
Sering	82	86,3%	1,07 –
Jarang	13	13,7%	1,21

Hasil menunjukkan sebagian besar responden memiliki kebiasaan sering mencuci wajah sebanyak 82 (86,3%) responden.

Distribusi kualitas tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi		CI 95%
	n (95)	%	
Baik	32	33,7%	1,57 -
Buruk	63	66,3%	1,76

Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 63 (66,3%) responden memiliki kualitas tidur buruk.

Distribusi kejadian acne vulgaris

Kejadian Acne Vulgaris	Frekuensi		CI 95%
	n (95)	%	
Tidak Berjerawat	51	53,7%	0,36 –
Berjerawat	44	46,3%	0,57

Hasil menunjukan bahwa sebanyak 51 (53,7%) responden tidak berjerawat.

Analisa Bivariat

Hubungan mencuci wajah dengan kejadian acne vulgaris

Variabel	Kejadian Acne Vulgaris			
	Tidak Berjerawat		Berjerawat	
	n	%	n	%
Mencuci Wajah	Sering	48 50,5%	34 35,8%	
	Jarang	3 3,2%	10 10,5%	
Uji Spearman		P value = 0,017	r = 0,244	

Hasil menunjukkan sebanyak 48 (50,5%) responden tidak berjerawat memiliki kebiasaan sering mencuci wajah. Hasil diatas diperoleh $p = 0,017$ maka diartikan terdapat korelasi signifikan mencuci wajah dengan kejadian acne vulgaris. Nilai $r = 0,244$ artinya kekuatan hubungan lemah, dengan nilai positif berarti korelasi keduanya searah.

Hubungan kualitas tidur dengan kejadian acne vulgaris

Variabel	Kejadian Acne Vulgaris			
	Tidak Berjerawat		Berjerawat	
	n	%	n	%
Kualitas Tidur	Baik	21 22,1%	11 11,6%	
	Buruk	30 31,6%	33 34,7%	
Uji Spearman		P value = 0,098	r = 0,171	

Hasil menunjukkan sebanyak 33 (34,7%) responden berjerawat memiliki kualitas tidur buruk. Hasil diatas diperoleh $p = 0,098$ maka diartikan tidak ada korelasi signifikan pada kualitas tidur dengan kejadian acne vulgaris. Nilai $r = 0,171$ artinya kekuatan hubungan lemah, dengan nilai positif berarti korelasi keduanya searah.

PEMBAHASAN

1. Hubungan mencuci wajah dengan kejadian acne vulgaris pada mahasiswa Akper Pemkab Ngawi

Hasil penelitian didapatkan adanya korelasi signifikan mencuci wajah dengan kejadian acne vulgaris. Selaras dengan penelitian Syam (2020) yaitu terdapat korelasi signifikan kebersihan wajah dengan kejadian acne vulgaris. Dari penelitiannya, diketahui bahwa mencuci wajah secara rutin dua kali sehari efektif menurunkan kelebihan sebum, mengurangi iritasi pada Acne Vulgaris, mengurangi penyumbatan pada ductus dan mengurangi kolonisasi bakteri *P.acnes*. Menurut asumsi peneliti semakin sering seseorang mencuci wajah akan mengurangi resiko terjadinya acne vulgaris. Selaras dengan penelitian Warsono, dkk (2020) untuk mencegah terjadinya acne vulgaris, maka penting untuk memperluas upaya menjaga kebersihan kulit wajah, yaitu dengan mencuci wajah, yang dilengkapi dengan pembersih. Mencuci wajah dengan menggunakan pembersih akan membuat wajah dapat dibersihkan dengan tepat serta menghilangkan kotoran, debu, minyak, mencegah mikroba masuk ke folikel pilosebacea dan dapat menghilangkan kulit mati pada lapisan luar kulit wajah. Sehingga bisa mengurangi resiko acne vulgaris jika kebersihann kulit wajah tetap terjaga dengan baik.

2. Hubungan kualitas tidur dengan kejadian acne vulgaris pada mahasiswa Akper Pemakab Ngawi

Hasil penelitian didapatkan tidak ada korelasi signifikan pada kualitas tidur dengan kejadian acne vulgaris. Hal ini menunjukkan hasil yang tidak sejalan dengan penelitian Silvia (2020) terdapat korelasi signifikan pada kualitas tidur dengan acne vulgaris. Tidur terlalu malam membuat turunnya hormon

melatonin yang berperan menurunkan sintesis androgen, hormon melatonin yang rendah menyebabkan sintesis hormon androgen meningkat, yang kemudian mengakibatkan peningkatan sekresi sebum yang membuat terjadinya acne vulgaris (Dumgair dkk, 2021). Penyebab *acne vulgaris* belum diketahui secara pasti, namun dapat dipastikan disebabkan karena multifaktorial, baik dari luar (eksogen) maupun dalam (endogen) (Agustin dkk, 2017). Menurut asumsi peneliti dari penelitian ini tidak didapatkan korelasi pada kualitas tidur dengan kejadian *acne vulgaris* disebabkan karena adanya faktor lain yang menyebabkan acne vulgaris seperti genetik, faktor makanan, faktor kosmetik, kondisi kulit, dan faktor mencuci wajah. Hal ini selaras dengan penelitian Agustin, dkk (2017) didapatkan hasil yang tidak signifikan pada kualitas tidur dengan kejadian *acne vulgaris* bisa disebabkan karena ada faktor lain yang mempengaruhi *acne vulgaris*.

4. SIMPULAN

1. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan sering mencuci wajah sebanyak 82 (86,3%) responden, diketahui responden memiliki kualitas tidur buruk sejumlah 63 (66,3%) responden dan sebanyak 51 (53,7%) responden tidak berjerawat
2. Adanya hubungan signifikan mencuci wajah dengan kejadian acne vulgaris pada mahasiswa Akper Pemkab Ngawi.
3. Tidak adanya hubungan signifikan pada kualitas tidur dengan kejadian acne vulgaris pada mahasiswa Akper Pemkab Ngawi.

5. REFERENSI

- Afriyanti, R. N. (2015). *Akne vulgaris pada remaja*. 4, 102–109.
- Agustin, Y. C., Hikmawati, D., & Nuripah, G. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur pada Mahasiswa dengan Akne Vulgaris di Fakultas Kedokteran Unisba*. 3(2), 493–499.
- Dumgair, D., Pandleke, H. E., & Kapantow, M. G. (2021). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kejadian Akne Vulgaris. *E-CliniC*, 9(2), 299. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.32733>
- Kurniawati, A. R. (2014). Pengaruh Kebersihan Kulit Wajah Terhadap Kejadian Acne Vulgaris. *Pendidikan Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Mahesa, A. V. (2021). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Timbulnya Akne Vulgaris Pada Mahasiswa PSPD UIN Malang Angkatan 2017-2020*.
- Prima, M. S. (2018). *Hubungan kebersihan kulit wajah dengan timbulnya akne vulgaris pada siswa smk tata kecantikan di kota padang*. 10(1).
- Sampelan, M. G., Kundre, D. P. R. M., & Program. (2017). Hubungan timbulnya Acne Vulgaris dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 1 Likupang timur Meiching. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Silvia, E., Febriyanti, A., Nando, R., & Riza, A. (2020). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Acne Vulgaris Pada Mahasiwa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019*. 4, 33–38.
- Sole, F. R. T., Suling, P. L., & Kairupan, T. S. (2019). Hubungan antara Mencuci Wajah dengan Kejadian Akne Vulgaris pada Remaja Laki-laki di Manado. *E-CliniC*, 8(1), 158–162. <https://doi.org/10.35790/ecl.v8i1.28310>
- Syam, I. S. (2020). *Pengaruh Kebiasaan Membersihkan Kulit Wajah Terhadap Kejadian Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar*.
- Wasono, Hermowo Anggoro., Sani, Nopi., Panongsih, Resati Nando., Shauma, M. (2020). Hubungan Kebersihan Wajah Terhadap Kejadian Akne Vulgaris Pada Siswa Kelas X SMK Negeri Tanjungsari Lampung Selatan Tahun 2020. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(April), 82–86.