



Hubungan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Timbulnya Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

The Relationship Between Stress Levels and Sleep Quality with the Emergence of Acne Vulgaris in Undergraduate Nursing Students at the University of Indonesia Maju

Siti Mariah Ulfa¹, Saiful Gunardi², Irma Herliana³

Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Email : gunardi7463@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 28-02-2026

Revised : 02-03-2026

Accepted : 04-03-2026

Pulished : 06-03-2026

Abstract

Acne vulgaris is one of the skin problems commonly experienced by university students and can be influenced by various factors, including stress levels and sleep quality. This study aimed to determine the relationship between stress levels and sleep quality with the occurrence of acne vulgaris among undergraduate nursing students at Universitas Indonesia Maju. This study used a cross-sectional design with a total of 136 respondents selected using proportionate stratified random sampling. Stress levels were measured using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS), sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and the severity of acne vulgaris was evaluated using the Global Acne Grading System (GAGS). Data analysis was conducted using the Spearman Rank correlation test. The results showed that there was no significant relationship between stress levels and the occurrence of acne vulgaris ($r = 0.078$; $p = 0.368$). However, there was a significant relationship between sleep quality and the occurrence of acne vulgaris ($r = 0.244$; $p = 0.004$), with a positive correlation. The conclusion of this study indicates that sleep quality is a factor associated with the occurrence of acne vulgaris among students, while stress level is not a primary factor. Therefore, efforts to improve sleep quality should be considered as part of acne vulgaris prevention among university students.

Keywords: *Stres, Sleep Quality, Acne Vulgaris*

Abstrak

Acne vulgaris merupakan salah satu masalah kulit yang sering dialami mahasiswa dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat stres dan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan jumlah responden sebanyak 136 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik Proportionate stratified random sampling (strata). Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS), kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan derajat acne vulgaris dinilai menggunakan Global Acne Grading System (GAGS). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan timbulnya acne vulgaris ($r = 0,078$; $p = 0,368$). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan timbulnya acne vulgaris ($r = 0,244$; $p = 0,004$), dengan arah hubungan positif. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan faktor yang berhubungan dengan timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa, sedangkan tingkat stres bukan merupakan faktor utama. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas tidur perlu diperhatikan sebagai bagian dari pencegahan acne vulgaris pada mahasiswa.

Kata kunci: Stres, Kualitas Tidur, Acne Vulgaris



PENDAHULUAN

Acne vulgaris (jerawat) merupakan salah satu penyakit kulit paling umum di dunia yang banyak dialami oleh remaja dan dewasa muda. Lebih dari 85% individu usia 12–24 tahun mengalami jerawat, dan Global Burden of Disease (GBD) 2020 menempatkan acne vulgaris sebagai salah satu dari 10 penyakit kulit dengan beban tertinggi secara global. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan keluhan fisik seperti peradangan dan lesi kulit, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis, termasuk menurunnya kepercayaan diri, kecemasan, dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa acne vulgaris bukan sekadar masalah kosmetik, melainkan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius, khususnya pada mahasiswa.

Pada kelompok mahasiswa, prevalensi acne vulgaris dilaporkan berkisar antara 50–80% di berbagai negara. Masa transisi menuju dewasa muda disertai tekanan akademik, perubahan pola tidur, dan gaya hidup tidak sehat menjadi faktor yang dapat memicu atau memperparah jerawat. Di Indonesia, data Riskesdas 2024 menunjukkan tingginya prevalensi masalah kulit pada usia 15–24 tahun, dengan acne vulgaris sebagai salah satu penyumbang utama. Kondisi ini menegaskan bahwa jerawat berpengaruh terhadap kualitas hidup generasi muda, termasuk mahasiswa.

Mahasiswa keperawatan memiliki tantangan yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa program studi lain. Selain tuntutan akademik, mereka juga menghadapi tekanan praktik klinik, tanggung jawab profesional, paparan lingkungan rumah sakit, serta tuntutan emosional dalam menghadapi pasien. Tekanan tersebut berpotensi menimbulkan stres psikologis dan gangguan tidur, yang dapat memengaruhi keseimbangan hormon dan memperburuk kondisi kulit. Stres diketahui meningkatkan kadar kortisol yang berkontribusi terhadap peradangan kulit, sedangkan kualitas tidur yang buruk dapat menghambat regenerasi sel kulit dan meningkatkan risiko timbulnya acne vulgaris.

Meskipun beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stres dan acne vulgaris, sebagian penelitian masih memiliki keterbatasan karena hanya meninjau satu faktor dan belum mempertimbangkan kualitas tidur secara bersamaan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut, khususnya pada mahasiswa keperawatan.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan Universitas Indonesia Maju menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami acne vulgaris dan memiliki kualitas tidur yang buruk, serta mengeluhkan jerawat yang memburuk saat mengalami stres akademik dan emosional. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa keperawatan, serta menjadi dasar pengembangan program promotif dan preventif seperti manajemen stres dan edukasi pola tidur sehat guna meningkatkan kesehatan kulit dan kesejahteraan mental mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analitik korelasional dan desain cross-sectional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Tingkat stress dan kualitas tidur dengan timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju. Populasi penelitian berjumlah 206 mahasiswa, dengan sejumlah



sampel sebanyak 136 responden yang dipilih menggunakan Teknik proportionate stratified random sampling berdasarkan rumus slovin.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrument terstandar, yaitu *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) Untuk mengukur Tingkat stress, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, dan *Global Acne Grading System* (GAGS) untuk menentukan derajat keparahan acne vulgaris. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman's rho, karena data berskala ordinal. Metode penelitian yang digunakan dinilai sesuai untuk menggambarkan karakteristik responden serta mengidentifikasi hubungan antarvariabel penelitian secara objektif dan sistematis.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Klasifikasi Responden

Tabel Distribusi Karakteristik Responden 1

Variabel	N	%
Usia		
18-19 tahun	48	35,3%
20-21 tahun	70	51,5%
22-25 tahun	18	13,2%
Jenis kelamin		
Laki-laki	29	21,3%
Perempuan	107	78,7%

Berdasarkan hasil analisis univariat hasil analisis karakteristik responden terhadap 136 responden. Berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki berjumlah 29 orang (21,3%), sedangkan responden perempuan sebanyak 107 orang (78,7%), sehingga mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan usia, responden usia 22–25 tahun sebanyak 18 orang (13,2%), usia 18–19 tahun sebanyak 48 orang (35,3%), dan usia 20–21 tahun sebanyak 70 orang (51,5%), sehingga mayoritas responden berada pada rentang usia 20–21 tahun.

b. Tingkat Stres

Tabel Tingkat Stres Pada Mahasiswa 1

Variabel	N	%
Tingkat Stres:		
Normal	47	34,6%
Ringan	86	63,2%
Sedang	3	2,2%
Berat	0	0%
Sangat Berat	0	0%

Berdasarkan hasil pengukuran kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres sedang berjumlah 3 orang (2,2%), responden dengan tingkat stres normal sebanyak 47 orang (34,6%), dan responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 86 orang (63,2%), sedangkan tidak terdapat responden yang



mengalami tingkat stres berat maupun sangat berat (0%). Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kategori stres ringan.

c. Kualitas Tidur

Variabel	N	%
Kualitas Tidur:		
Baik	106	77,9%
Buruk	30	22,1%

Berdasarkan Pengukuran kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur buruk berjumlah 30 orang (22,1%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 106 orang (77,9%). Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang baik.

d. Acne Vulgaris

Variabel	N	%
Acne Vulgaris:		
Ringan	133	97,8%
Sedang	0	0
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0

menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang mengalami acne vulgaris kategori sedang, berat, maupun sangat berat (0%), sedangkan hampir seluruh responden mengalami acne vulgaris kategori ringan sebanyak 133 responden (97,8%). Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini mengalami acne vulgaris kategori ringan.

2. Analisis Bivariat

Hubungan Tingkat Stres dan Timbulnya Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2025

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	P-Value	N
Tingkat Stres dengan Timbulnya Acne Vulgaris	0,078	0,368	136

Berdasarkan hasil uji *Sperman Rank* hasil analisis hubungan antara Tingkat stress dengan timbulnya acne pada mahasiswa menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kedua variable tersebut. Hasil uji statistic menggunakan korelasi spearman diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,078, yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan hubungan sangat lemah.

Hasil uji statistik juga menunjukkan nilai p-value sebesar $0,368 > \alpha 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stress dengan timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa. Dengan demikian, peningkatan stress tidak diikuti secara bermakna dengan peningkatan timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa.



Hubungan Kualitas Tidur dengan Timbulnya Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	P-Value	N
Kualitas Tidur Dengan Timbulnya Acne Vulgaris	0,244	0,004	136

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan antara kualitas tidur dengan timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variable tersebut. Hasil uji statistik, menggunakan korelasi *spearman* diperoleh nilai koefisien (r) sebesar 0,244 yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan hubungan lemah.

Hasil uji statistik juga menunjukkan nilai p-value sebesar $0,004 < \alpha 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa. Dengan demikian, kualitas tidur memiliki hubungan yang bermakna terhadap timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

1. Usia

Berdasarkan hasil analisis, mayoritas responden berada pada rentang usia 20-21 tahun, yaitu sebanyak 70 responden (51,5%), usia 18-19 tahun sebanyak 48 responden (35,3%) dan usia 22-25 tahun sebanyak 18 responden (13,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok dewasa muda awal.

Temuan tersebut sejalan dengan berbagai penelitian pada populasi mahasiswa yang melaporkan bahwa rentang usia 20–21 tahun merupakan kelompok usia terbanyak dalam penelitian di lingkungan perguruan tinggi. Hal ini disebabkan karena pada usia tersebut mahasiswa umumnya berada pada fase pertengahan masa studi program sarjana dan masih tergolong mahasiswa aktif. (Rajagukguk, 2024), (Ahmed Jisa *et al.*, 2026)

2. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisis, mayoritas responden Adalah Perempuan 107 responden (78,7%) sedangkan laki-laki hanya 29 responden (21,3%). Hal ini sejalan dengan berbagai temuan yang menunjukkan bahwa acne vulgaris cenderung lebih sering dilaporkan pada Perempuan dibanding laki-laki. Studi epidemiologi menyatakan bahwa prevalensi acne self-reported lebih tinggi pada Perempuan (39,1%) dibandingkan laki-laki, yang menunjukkan bahwa jenis kelamin berperan dalam timbulnya acne vulgaris pada dewasa muda. (Tayel *et al.*, 2020)

3. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada kategori stress ringan yaitu sebanyak 86 responden (63,2%), kategori normal sebanyak 47 responden (34,6%) dan hanya 3 responden (2,2%) yang mengalami stress sedang, serta tidak ditemukan responden dengan stress berat hingga sangat berat. Temuan ini menunjukkan bahwa Sebagian besar mahasiswa masih mampu melakukan adaptasi terhadap tuntutan akademik, meskipun tetap merasakan tekanan psikologis ringan yang umum terjadi dalam kehidupan perkuliahan. Kondisi ini sesuai dengan



teori stress yang menyatakan bahwa stress ringan merupakan respon adaptif terhadap tuntutan lingkungan dan masih dapat dikelola secara efektif oleh individu (Bayram, 2021).

Hasil penelitian ini juga relevan dengan konteks timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa, karena stress ringan hingga sedang tetap memiliki dampak terhadap kondisi kulit. Stres dapat meningkatkan produksi sebum melalui aktivasi sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal, sehingga memperbesar risiko sumbatan pori dan peradangan kulit. Oleh karena itu, meskipun Sebagian besar responden hanya mengalami stress ringan, kondisi tersebut tetap berpotensi terhadap munculnya atau memperberat acne vulgaris, terutama bila disertai dengan factor lain seperti kualitas tidur yang buruk. (Zouboulis *et al.*, 2009)

Menurut peneliti, stress ringan yang dialami oleh mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan bentuk respons psikologis terhadap berbagai tuntutan kehidupan secara menyeluruh, baik yang bersumber dari factor akademik, sosial, keluarga, maupun personal. Meskipun berada pada kategori ringan, stress yang dialami secara terus-menerus dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh melalui aktivasi sistem neuroendokrin, termasuk peningkatan produksi sebum dan respons inflamasi pada kulit. Apabila kondisi stress tersebut berlangsung dalam jangka waktu lama dan disertai faktor lain seperti kualitas tidur yang buruk, pola hidup yang tidak sehat, maka stress ringan tetap berpotensi terhadap timbulnya acne vulgaris atau memperberat acne vulgaris pada mahasiswa.

4. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 106 responden (77,9%), sedangkan 30 responden (22,1%) yang memiliki kualitas tidur buruk berdasarkan penilaian skor Pittsburgh sleep quality index (PSQI). Hasil ini menunjukkan bahwa Sebagian besar mahasiswa masih mampu mempertahankan kebiasaan tidur yang cukup dan teratur meskipun menghadapi tuntutan akademik. Kualitas tidur yang baik berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, Kesehatan fisik, dan keseimbangan psikologis mahasiswa sehingga mendukung aktivitas belajar dan adaptasi akademik yang secara optimal. (Hirshkowitz *et al.*, 2020).

Masih terdapat Sebagian mahasiswa dengan kualitas tidur yang dipengaruhi oleh beban akademik, penggunaan *gadget* sebelum tidur, dan pola tidur tidak teratur. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, prestasi akademik, dan kesehatan. (Rahayu Yekti *et al.*, 2021).

Kualitas tidur berperan penting terhadap Kesehatan kulit, karena tidur yang tidak adekuat dapat mengganggu keseimbangan hormonal dan meningkatkan peradangan yang memicu acne vulgaris. Meskipun Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur baik, mahasiswa dengan kualitas tidur buruk tetap berisiko lebih tinggi mengalami jerawat, terutama bila disertai stress dan pola hidup tidak sehat. (Kaziah & Aryenti, 2023)

Menurut peneliti, kualitas tidur yang baik pada mayoritas responden mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu istirahat dan aktivitas sehari-hari secara cukup seimbang. Namun, kualitas tidur buruk pada Sebagian responden diasumsikan sebagai kondisi yang dapat memicu gangguan fisiologis, terutama ketidakseimbangan hormonal dan peningkatan respons inflamasi tubuh. Apabila kondisi tidur buruk tersebut berlangsung secara berkelanjutan



dan disertai factor lain seperti stress yang tidak dikelola dan pola hidup tidak sehat, maka hal ini berpotensi meningkatkan atau memperberat timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa.

5. Acne Vulgaris

Hasil penelitian menunjukkan hamper seluruh mahasiswa mengalami acne vulgaris 133 responden (97,8%) sedangkan hanya Sebagian kecil yang tidak mengalaminya 3 responden (2,2%). Tingginya kejadian acne pada mahasiswa berkaitan dengan usia dewasa muda yang ditandai perubahan hormonal dan peningkatan aktivitas kelenjar sebacea. Faktor gaya hidup seperti stress akademik dan pola tidur juga berperan dalam munculnya acne (Fitriani N *et al.*, 2018).

Seluruh responden yang memiliki acne vulgaris berada pada kategori ringan (100%) berdasarkan penilaian Global Acne Grading System (GAGS). Menunjukkan bahwa meskipun prevalensi acne tinggi, derajat keparahannya masih rendah dan belum menimbulkan komplikasi yang berat. Acne ringan umumnya berupa komedo, papul ringan yang sering terjadi pada mahasiswa (Siregar R. S *et al.*, 2020).

Meskipun tergolong ringan, acne vulgaris tetap perlu mendapat perhatian karena dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kualitas hidup mahasiswa. Jika faktor risiko seperti stress dan kualitas tidur buruk terus berlangsung, acne berpotensi berkembang menjadi lebih berat. Oleh karena itu pencegahan dan edukasi perawatan kulit tetap diperlukan (Pratiwi & Lestari, 2020).

Menurut peneliti, tingginya prevalensi acne vulgaris dengan derajat ringan pada mahasiswa dalam penelitian ini diasumsikan sebagai kondisi yang berkaitan dengan fase usia dewasa muda yang ditandai oleh perubahan hormonal dan peningkatan aktivitas kelenjar sebacea, namun, masih dalam batas yang dapat dikontrol. Acne ringan yang dialami responden kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko yang bersifat ringan hingga sedang, seperti stres dan kualitas tidur yang kurang optimal, sehingga belum berkembang menjadi derajat keparahan yang lebih berat. Apabila faktor tersebut tidak dikelola dengan baik dan berlangsung secara berkelanjutan, maka acne vulgaris berpotensi mengalami peningkatan derajat keparahan dan berdampak lebih besar terhadap kualitas hidup mahasiswa

Hubungan Tingkat Stres Dengan Timbulnya Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,078$ dengan $p\text{-value}$ $0,368 > \alpha 0,05$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju. Nilai korelasi tersebut menunjukkan hubungan positif yang sangat lemah, dengan demikian hasil penelitian ini H_0 diterima, H_a ditolak bahwa Tingkat stress bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi timbulnya acne vulgaris pada responden penelitian ini.

Stres ringan, secara umum kondisi ini ditandai dengan munculnya rasa tegang, khawatir, mudah lelah, sulit konsentrasi ringan, atau perasaan tertekan sesekali, tetapi individu masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara normal. Pada mahasiswa, stres ringan sering berkaitan dengan tuntutan akademik seperti tugas, ujian, deadline, atau penyesuaian jadwal kuliah. Penelitian pada populasi mahasiswa menunjukkan bahwa individu dengan stres ringan cenderung tetap



produktif, namun mengalami keluhan seperti overthinking ringan, pola tidur sedikit terganggu, atau perubahan kebiasaan (misalnya begadang atau konsumsi makanan kurang sehat). (Pascoe, 2020)

Beberapa studi juga menjelaskan bahwa pada tingkat stres ringan, respons tubuh masih bersifat adaptif (eustress), sehingga belum menimbulkan gangguan fisiologis yang signifikan. Akan tetapi, jika stres ringan berlangsung terus-menerus (kronis) dan tidak dikelola dengan baik, hal tersebut dapat memicu peningkatan hormon stres secara persisten yang berpotensi memengaruhi kondisi kulit. Apabila stres ringan terjadi bersamaan dengan acne vulgaris, individu sering kali mengalami peningkatan kekhawatiran terhadap penampilan. Hal ini dapat menimbulkan perilaku seperti lebih sering menyentuh atau memencet jerawat, penggunaan produk perawatan berlebihan, atau rasa kurang percaya diri. Secara psikologis, kondisi ini dapat membentuk siklus: stres memicu perburukan acne, kemudian acne menambah beban psikologis ringan, sehingga memperpanjang respons stres tersebut. (McEwen, 2020)

Secara teoritis, stress dapat mempengaruhi kondisi kulit melalui aktivasi sumbu *hipotalamus-pituitari-adrenal* (HPA Axis) yang meningkatkan produksi hormon kortisol. Peningkatan hormon kortisol dapat merangsang produksi sebum dan memperberat proses inflamasi, sehingga berkontribusi terhadap pathogenesis acne vulgaris. Oleh karena itu, pengaruh stress terhadap acne vulgaris bergantung pada intensitas stress dan respons fisiologis individu, sehingga tidak selalu menimbulkan manifestasi yang nyata (Zouboulis *et al.*, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Shadi Zari, 2021) yang menyatakan bahwa acne vulgaris merupakan kondisi multifactorial yang dipengaruhi oleh beberapa factor seperti hormon, genetic, kebersihan kulit, gaya hidup dan stress sebagai factor pendukung. Pada mahasiswa, kemampuan mengelola stress dan mekanisme coping yang baik dapat menurunkan dampak negative stress terhadap Kesehatan kulit. Oleh karena itu, stress dalam penelitian ini berperan sebagai factor pendukung dibandingkan factor utama penyebab timbulnya acne vulgaris.

Menurut peneliti, tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara Tingkat stress dan timbulnya acne vulgaris dalam penelitian ini diasumsikan karena mayoritas responden berada pada kategori stress normal hingga ringan, sehingga belum menimbulkan respons fisiologis yang cukup kuat untuk memicu atau memperberat acne vulgaris secara nyata. Selain itu, kemampuan mahasiswa dalam mengelola stress serta adanya mekanisme coping yang adaptif yang diduga berperan dalam menekan dampak negatif stress terhadap Kesehatan kulit. Dengan demikian, stress pada responden penelitian ini lebih berperan sebagai faktor pendukung yang dapat mempengaruhi kondisi acne vulgaris apabila disertai faktor lain, seperti kualitas tidur yang buruk, perubahan hormonal, dan pola hidup yang tidak sehat.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Timbulnya Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Universitas Indonesia Maju

Berdasarkan uji statistik *Spearman*, diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,244$ dengan $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan universitas Indonesia Maju. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, semakin besar timbulnya acne vulgaris. Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi system hormonal dan proses regenerasi kulit sehingga mengganggu keseimbangan



fisiologis. Gangguan tidur juga dapat menghambat mekanisme penyembuhan kulit dan memperberat timbulnya acne vulgaris (Indrayani et al., 2025).

Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan aktivitas hormon androgen dan stress oksidatif sehingga merangsang produksi sebum dan inflamasi kulit. Gangguan tidur yang berlangsung kronis dapat memperberat timbulnya acne vulgaris. Oleh karena itu, kualitas tidur salah satu factor resiko yang berkontribusi terhadap timbulnya acne vulgaris selain pola makan dan stres. (Yulianti *et al.*, 2025)

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan timbulnya acne vulgaris, Dimana individu dengan kualitas tidur buruk memiliki insiden acne lebih tinggi. Temuan ini memperkuat bahwa kualitas tidur salah satu factor yang perlu dipertimbangkan dalam penatalaksanaan acne vulgaris. Oleh karena itu, peningkatan kualitas tidur diharapkan dapat menurunkan risiko timbulnya acne vulgaris pada remaja dan dewasa. (Silvia, 2020)

Pada penelitian ini kualitas tidur yang dikategorikan “baik” dalam penelitian ini tidak selalu berarti optimal secara fisiologis. Beberapa responden mungkin masih mengalami gangguan ringan seperti tidur kurang dari durasi ideal, terbangun di malam hari, atau pola tidur yang tidak konsisten. Gangguan ringan namun berulang dapat memengaruhi regulasi hormonal, meningkatkan stres oksidatif, serta mengganggu proses regenerasi kulit. Perubahan fisiologis tersebut tetap dapat berkontribusi terhadap timbulnya acne vulgaris, meskipun secara umum kualitas tidur dinilai baik. Di sisi lain, acne vulgaris merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti hormon, stres, pola makan, kebersihan kulit, dan faktor genetik. Oleh karena itu, kualitas tidur dalam penelitian ini berperan sebagai salah satu faktor risiko yang berkontribusi, bukan sebagai satu-satunya penyebab. Hubungan yang ditemukan menunjukkan bahwa semakin menurun kualitas tidur (meskipun masih dalam rentang relatif baik), maka kecenderungan timbulnya acne vulgaris tetap meningkat. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur tetap memiliki peran terhadap timbulnya acne vulgaris, meskipun mayoritas responden berada dalam kategori kualitas tidur baik, karena yang dinilai adalah kekuatan hubungan antar variabel, bukan sekadar distribusi frekuensi kategori. (Samaniego, 2025)

Menurut peneliti, adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa dalam penelitian ini diasumsikan bahwa kualitas tidur yang kurang optimal, termasuk gangguan ringan yang terjadi secara berulang seperti durasi tidur yang tidak mencukupi atau pola tidur yang tidak konsisten, dapat memengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh. Secara biologis, gangguan tidur dapat meningkatkan aktivitas hormon androgen dan hormon stres serta memicu stres oksidatif yang merangsang produksi sebum dan proses inflamasi pada kulit. Kondisi tersebut dapat memperbesar risiko munculnya maupun memperberat acne vulgaris. Oleh karena itu, dalam penelitian ini kualitas tidur dipandang sebagai salah satu faktor risiko yang berkontribusi terhadap timbulnya acne vulgaris, meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor penyebab karena acne bersifat multifaktorial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Hubungan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Timbulnya Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:



1. Mayoritas responden berada pada rentang usia 20-21 tahun sebanyak 70 responden (51,5%) dan berjenis kelamin Perempuan.
2. Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju mayoritas mengalami stress ringan yaitu sebanyak 86 responden (63,2%).
3. Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju mayoritas memiliki kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 106 responden (77,9%).
4. Hampir seluruh mahasiswa memiliki acne vulgaris dengan kategori ringan sebanyak 133 responden (97,8%).
5. Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman's rho* diperoleh nilai $p\text{-value } 0,368 > \alpha 0,05$ menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stress dengan timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa. Peningkatan stress tidak diikuti dengan peningkatan timbulnya acne vulgaris.
6. Berdasarkan uji statistik *Spearman's rho* diperoleh nilai $p\text{-value } 0,004 < \alpha 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa. Dengan kekuatan hubungan lemah. Kualitas tidur memiliki hubungan yang bermakna terhadap timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dengan kualitas tidur nya buruk dapat menjaga dan meningkatkan kualitas tidur dengan menerapkan pola tidur yang teratur, mengurangi aktivitas bergadang, serta mengelola waktu belajar dan istirahat secara seimbang. Peningkatan kualitas tidur diharapkan dapat membantu menurunkan risiko timbulnya acne vulgaris serta meningkatkan Kesehatan secara umum.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi Pendidikan disarankan dapat memberikan edukasi Kesehatan terkait pentingnya kualitas tidur dan gaya hidup sehat melalui program promosi Kesehatan, serta mengintegrasikannya ke dalam mata kuliah keperawatan jiwa. Edukasi tersebut dapat membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran akan dampak kualitas tidur terhadap Kesehatan kulit dan kesejahteraan fisik maupun mental.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang berpotensi mempengaruhi timbulnya acne vulgaris, seperti pola makan, kebersihan kulit, penggunaan kosmetik, faktor hormonal, serta gaya hidup. Penelitian dapat difokuskan pada pengaruh konsumsi makanan tinggi indeks glikemik terhadap kejadian acne vulgaris. Selain itu, penelitian dengan desain longitudinal atau menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif disarankan agar dapat memberikan gambaran hubungan sebab-akibat yang lebih jelas serta menghasilkan temuan yang lebih mendalam dan komprehensif terkait faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya acne vulgaris

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bruce S. McEwen. (2020). Fisiologi dan Neurobiologi Stres dan Adaptasi: Peran Sentral Otak. *Jurnal Physiologi*.
- Fitriani N, R. R. (2018). Gambaran kejadian acne vulgaris pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 150-156. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/11743>
- Indrayani, N. L. S., Prihandini, C. W., Triana, K. Y., & Wardan, G. H. (2025). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN POLA MAKAN DENGAN TIMBULNYA ACNE VULGARIS PADA REMAJA. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.62085/ajk.v3i2.170>
- Kaziah, R. A., & Aryenti. (2023). Hubungan Pola Tidur dan Acne Vulgaris pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020. *Junior Medical Journal*. <https://doi.org/https://doi.org/10.33476/jmj.v2i3.3921>
- Kholoud Tayel, Medhat Attia, Naglaa Agamia, N. F. (2020). Jerawat vulgaris: prevalensi, tingkat keparahan, dan dampaknya terhadap kualitas hidup dan harga diri di kalangan remaja. *Journal Library of Medicine*. <https://doi.org/10.1186/s42506-020-00056-9>
- Marlina Rajagukguk. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Keparahan Jerawat Vulgaris pada Mahasiswa Usia 17-21 Tahun Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Prima Indonesia. *Jurnal Penyediaan Kesehatan Masyarakat Vol. 4 No. 1 (2024)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.55885/jchp.v4i1.362>
- Max Hirshkowitz, Kaitlyn Whiton, S. M. A. (2020). Rekomendasi durasi waktu tidur dari National Sleep Foundation: metodologi dan ringkasan hasil. *Journal International*. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>.
- Michaela c pascoe. (2020). Dampak stres pada siswa di sekolah menengah dan pendidikan tinggi. *Jurnal Internasional Remaja Dan Pemuda*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Nuran Bayram I, N. B. (2021). Prevalensi dan korelasi sosiodemografis depresi, kecemasan, dan stres di kalangan sekelompok mahasiswa. *Journal Library of Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>.
- Pratiwi, D. P, Lestari, Y. (2020). Dampak acne vulgaris terhadap kualitas hidup mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(1), 87-93. <https://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/1098>
- Rahayu Yekti, R. R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Pro-Life*. <https://doi.org/https://doi.org/10.33541/pro-life.v8i2.3207>
- Samaniego, M. (2025). Gangguan Tidur dan Jerawat: Tinjauan Komprehensif. *Journal Library of Medicine*. <https://doi.org/10.5826/dpc.1504a5530>
- Shadi Zari, D. A. (2021). Hubungan antara stres dan jerawat di kalangan mahasiswa kedokteran di Jeddah, Arab Saudi. *Jurnal National Library of Medicine*. <https://doi.org/10.2147/CCID.S148499>
- Silvia, E. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019. *Jurnal Medika Malahayati*.
- Siregar R. S, P. I. B. (2020). Gambaran derajat keparahan acne vulgaris berdasarkan Global acne grading system. *Jurnal Kedokteran Dipenogoro*, 8(2). 742-749.



<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/24252>

Tajin Ahmed Jisa , Md Tahalil Islam Rahat, Most Shermin Akter Sumi, Nourin Sultana, Jibon Kumar Sarker, Mifta Nurejannath, M. K. K. (2026). Prevalensi Jerawat dan Dampaknya terhadap Kualitas Hidup, Kecemasan Penampilan Sosial, dan Praktik Pengobatan di Kalangan Dewasa Muda. *Journal Library of Medicine*, 05 Jan 2026. <https://doi.org/10.1111/jocd.70654>

Yulianti, Reni, Nuryanti, A. pratiwi. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan Dengan Timbulnya Jerawat (Acne Vulgaris) Pada Mahasiswa/i Keperawatan Universitas Yatsi Madani. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjik.v3i1.932>

Zouboulis. (2009). Beyond acne: Current aspects of sebaceous gland biology and function. *Book*, 10(1), 2009.