

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Acne vulgaris (jerawat) merupakan gangguan dermatologis yang timbul akibat adanya peradangan menahun pada kelenjar pilosebacea, yang biasanya terlihat pada masa perkembangan remaja hingga dewasa muda pada individu laki-laki maupun perempuan. Berbagai penelitian mengenai acne vulgaris telah dilakukan dan salah satu faktor pencetus acne vulgaris adalah peningkatan produksi sebum karena adanya peningkatan hormon androgen. Timbulnya acne vulgaris sering kali dipicu oleh kombinasi antara faktor internal seperti aspek genetik, latar belakang ras, serta fluktuasi hormonal, dan faktor eksternal seperti stres emosional, kondisi lingkungan, paparan suhu, penggunaan produk kosmetik, gangguan pola tidur, asupan makanan yang tidak seimbang, serta efek samping obat-obatan tertentu. (Isnaini Arfah et al., 2024)

Tidur merupakan kebutuhan semua orang, namun setiap orang memiliki siklus tidur yang berbeda-beda. Salah satu hormon yang berperan dalam siklus tidur adalah melatonin. Melatonin memiliki banyak peran dalam tubuh salah satunya meningkatkan kualitas tidur. Hormon melatonin memiliki peranan penting dalam menghambat pembentukan hormon androgen, dan ketika kadarnya menurun, terjadi peningkatan produksi androgen yang menstimulasi aktivitas kelenjar sebum sehingga kulit menjadi lebih berminyak serta memunculkan jerawat. Salah satu yang mengakibatkan peningkatan sintesis androgen dalam tubuh adalah tidur yang terlambat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “apakah ada hubungan kualitas tidur pada mahasiswa-mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 2022 terhadap tingkat keparahan jerawat”.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan signifikan antara kualitas tidur mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 2022 dengan tingkat keparahan jerawat?
2. Apakah ada hubungan antara durasi tidur yang optimal dengan penurunan risiko *acne vulgaris* pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 2022?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah “untuk mengidentifikasi hubungan kualitas tidur dengan tingkat keparahan *acne vulgaris* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 2022”.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan tingkat keparahan *acne vulgaris*.
2. Mengidentifikasi prevalensi *acne vulgaris* pada kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Untuk Umum

1. Memberikan informasi kepada masyarakat bahwa pentingnya kualitas tidur mempengaruhi kesehatan kulit, termasuk pencegahan terjadinya *acne vulgaris*.
2. Membangun pemahaman masyarakat tentang pengaruh buruk kualitas tidur yang tidak optimal terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan yang menyerang jaringan kulit

1.5 Untuk Peneliti

1. Sebagai bahan evaluasi dan pengembangan metodologi penelitian terkait dengan pengukuran kualitas tidur dan hubungannya dengan masalah kulit lainnya.
2. Memberikan dasar bagi pengembangan intervensi berbasis bukti untuk memperbaiki kualitas tidur dalam mencegah jerawat.

1.6 Untuk Mahasiswa

1. Meningkatkan kesadaran mahasiswa/i bahwa kualitas tidur berpengaruh dalam kesehatan secara menyeluruh, termasuk kesehatan kulit.