

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Akne vulgaris, yang biasa disebut jerawat merupakan kondisi peradangan berkelanjutan pada folikel polisebasea yang ditandai dengan gejala klinis seperti komedo, papul, pustul, nodus dan kista. Bagian munculnya akne vulgaris paling sering adalah wajah dan leher (99%), diikuti oleh punggung (60%), dada, serta bahu dan lengan bagian atas (15%). Biasanya, awal mula akne vulgaris terjadi pada usia 12-15 tahun, mencapai puncak tingkat keparahan pada rentang usia 17-21 tahun.¹

Awalnya, akne dianggap sebagai kondisi yang dianggap "biasa" dan tidak memerlukan perawatan khusus. Namun, akne telah diakui sebagai kondisi kronis. Proses akne dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama, cenderung muncul kembali atau kambuh dan memiliki efek psikologis yang signifikan serta berdampak pada aspek sosial yang memengaruhi kualitas hidup individu.²

Menurut studi *Global Burden of Disease* (GBD), kejadian akne vulgaris mempengaruhi 85% dari populasi dewasa muda berusia 12-25 tahun di dunia. Di Indonesia, prevalensi akne mencapai 80%. Prevalensi akne vulgaris mencapai 40-80% kasus di Asia Tenggara. Selain itu, pasien mengalami tingkat akne ringan dengan prevalensi 68,4%, prevalensi akne sedang 26% dan prevalensi akne berat 5,6%.^{2,3} Pada beberapa tahun terakhir, tercatat sebanyak 6.612 kasus akne vulgaris yang telah datang untuk berkonsultasi di Dermatologi Kosmetik Poliklinik Departemen Ilmu Kesehatan Kulit dan Kelamin (IKKK) Rumah Sakit Dr. Cipto

Mangunkusumo Jakarta. Secara rata-rata per tahun, terdapat 941 kasus akne vulgaris dengan tingkat ringan, 1.022 kasus akne vulgaris dengan tingkat sedang dan 308 kasus akne vulgaris dengan tingkat berat.² Menurut dermatologi kosmetika Indonesia, kejadian akne vulgaris terus terjadi peningkatan dari tahun ke tahun.³

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan akne vulgaris meliputi peningkatan sebum, genetik, hormon, pola makan, stres dan penggunaan produk kosmetik. Oleh karena itu, gangguan tidur juga menjadi salah satu faktor karena mempengaruhi aktivitas hormon sehingga memicu pertumbuhan akne.⁴

Tidur adalah proses fisiologis yang kompleks dari tubuh dan pikiran, dimana tubuh dan pikiran masuk ke dalam keadaan yang tenang untuk sementara waktu. Manusia menggunakan sepertiga dari total waktunya untuk tidur.⁵ Tidur merupakan suatu proses yang aktif yang terdiri dari periode-periode tidur paradoksial dan gelombang lambat yang saling bergantian.⁶ Berdasarkan rekomendasi *National Sleep Foundation*, durasi tidur yang cukup pada usia 14-17 tahun adalah 8-10 jam, sedangkan pada usia 18-25 tahun adalah 7-9 jam.⁷

Durasi tidur yang tidak cukup dikhawatirkan dapat meningkatkan aktivitas hormon androgen. Hormon androgen penting dalam mengatur mekanisme produksi sebum. Ketika produksi sebum berlebihan, kulit lebih mudah berminyak dan ini dapat menyebabkan penyumbatan pada kelenjar polisebasea yang akan mengakibatkan timbulnya akne vulgaris. Kulit berminyak memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami akne vulgaris dibandingkan dengan kulit normal atau kering.⁴

Kualitas tidur yang kurang dapat terjadi pada siapapun, tetapi terlebih pada mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi yang lebih tinggi. Hal ini terjadi karena mahasiswa kedokteran sering dikaitkan mempunyai durasi belajar yang cukup lama, tugas klinis yaitu tugas jaga malam, serta pilihan gaya hidup. Beberapa faktor yang memicu, seperti beban akademik yang berlebih yang membuat peristiwa stres yaitu ujian dan tugas dapat menjadi faktor pencetusnya yaitu menjadi salah satu penyebab kurangnya durasi tidur. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran Tiongkok melaporkan lebih dari 90% mahasiswa tingkat sarjana mengalami rasa kantuk yang berlebih pada saat kelas perkuliahan. Sedangkan, penelitian yang dilakukan di Hong Kong bahwa terdapat sekitar 70% mahasiswa kedokteran yang kurang tidur.⁸

Pada tahun 2015, sebuah studi yang dilakukan di Prancis mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara jerawat dan rasa lelah saat bangun tidur (atau dengan kata lain, kualitas tidur yang buruk), bahkan setelah mempertimbangkan faktor usia. Temuan tersebut juga mengindikasikan bahwa individu yang mengalami stres cenderung merasa lebih lelah saat bangun tidur dan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami akne vulgaris.⁹

Tidak sedikit faktor resiko yang dapat menyebabkan akne vulgaris. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan beberapa faktor yang paling umum adalah kualitas tidur seseorang, seperti pada hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2019.¹⁰ Tetapi, peneliti belum menemukan seberapa besar hubungan kualitas dan durasi tidur di malam hari dengan derajat keparahan dari akne vulgaris yang dialami oleh penderita dan juga belum ada sub-domain yang

dibahas secara jelas, faktor yang signifikan mempengaruhi akne vulgaris, sehingga peneliti berharap dapat memberikan pembaharuan terhadap penelitian sebelumnya.

Oleh karena itu, menurut penulis, penelitian ini perlu untuk dilakukan karena dapat memberikan suatu gambaran mengenai adanya hubungan kualitas dan durasi tidur di malam hari dan derajat keparahan akne vulgaris untuk meningkatkan kualitas hidup.

1.2 Rumusan Masalah

Walaupun sudah ada penelitian sebelumnya yang melampirkan hubungan antara waktu tidur malam dan risiko terjadinya akne vulgaris. Namun, peneliti belum menemukan seberapa besar hubungan kualitas dan durasi tidur pada malam hari dengan derajat keparahan dari akne vulgaris yang dialami oleh penderita dan juga belum ada sub-domain yang dibahas secara jelas, faktor yang signifikan mempengaruhi akne vulgaris dengan bentuk derajat keparahan akne vulgaris yang berbeda-beda. Oleh karena itu, peneliti merasa penelitian ini harus dilakukan sebagai pembaharuan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan kualitas dan durasi tidur malam hari dengan derajat keparahan akne vulgaris pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan kualitas dan durasi tidur malam hari terhadap derajat keparahan akne vulgaris pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini, diantaranya:

1. Mengetahui derajat keparahan Akne Vulgaris secara umum pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Mengetahui gambaran kualitas dan durasi tidur pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang hubungan kualitas dan durasi tidur di malam hari dengan akne vulgaris.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi kepustakaan atau data pembanding untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pengaruh kualitas dan durasi tidur di malam hari dengan akne vulgaris.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi yang berguna bagi pembaca untuk memiliki kualitas dan durasi tidur yang baik dan lebih memperhatikan perawatan terkait akne vulgaris.

