



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 23, 2026

Revised: August, 25, 2026

Available: August, 27, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Hubungan antara kualitas dan durasi tidur dengan kejadian akne vulgaris pada siswa SMA

Ananda Jahrotun Nakia, Arif Effendi*, Dita Fitriani, Resati Nando Panonsih

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Arif Effendi. *Email: arif_effendi62@yahoo.com

Background: Acne vulgaris is one of the most common skin conditions in adolescents and can be influenced by various factors, one of them is sleep pattern factor. Duration and Poor quality of sleep and duration can trigger hormonal changes that contribute to increased sebum production and the onset of acne vulgaris.

Purpose: This study aims to determine the relationship between sleep quality and duration and poor quality of sleep with the incidence of acne vulgaris in class XI students of Al Azhar 3 High School, Bandar Lampung.

Method: This study will employ observational analytic methods with a cross-sectional approach. The sample size was 175 students selected using simple random sampling. Data collection was conducted using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure duration and quality of sleep, and the Global Acne Grading System (GAGS) to assess the severity of acne vulgaris. Data analysis was performed using the Chi-Square test.

Results: The results showed that the majority of respondents had adequate sleep quality (68.6%) and adequate sleep duration (61.7%), with the highest incidence of acne vulgaris in the moderate category (52%). The bivariate test results showed a significant relationship between sleep quality and the incidence of acne vulgaris ($p\text{-value} = 0.000$) and a relationship between sleep duration and the incidence of acne vulgaris ($p\text{-value} = 0.000$).

Conclusion: There is a significant relationship between duration and quality of sleep and the incidence of acne vulgaris in class XI students of Al Azhar 3 Senior High School, Bandar Lampung.

Keywords: Acne Vulgaris; Adolescents; Sleep Duration; Sleep Quality.

PENDAHULUAN

Akne vulgaris merupakan salah satu penyakit kulit yang paling sering ditemukan pada remaja dan dewasa muda. Penyakit ini terjadi akibat peradangan kronis pada unit pilosebacea yang ditandai dengan munculnya komedo, papula, pustula, nodul, maupun kista pada area kulit yang banyak mengandung kelenjar sebacea seperti wajah, dada, punggung, dan bahu (Desta *et al.*, 2024). Akne vulgaris tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kualitas hidup penderitanya. Lesi jerawat yang muncul pada area wajah sering menyebabkan rasa tidak percaya diri, kecemasan, hingga gangguan interaksi sosial, terutama pada kelompok usia remaja yang sedang

mengalami perkembangan fisik dan emosional (Arip *et al.*, 2025).

Secara global, akne vulgaris menjadi salah satu masalah kesehatan kulit dengan prevalensi yang tinggi. Diperkirakan sekitar 60 juta kasus akne vulgaris terjadi di seluruh dunia, dengan prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok remaja dan dewasa muda. Di Indonesia, prevalensi akne vulgaris diperkirakan mencapai 85–100%, sedangkan pada remaja prevalensinya berkisar antara 47–90% (Manarisip *et al.*, 2019; Sibero *et al.*, 2019). Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa akne vulgaris masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian lebih, khususnya pada

Hubungan antara kualitas dan durasi tidur dengan kejadian akne vulgaris pada siswa SMA

kelompok usia sekolah menengah atas yang sedang mengalami perubahan hormonal aktif.

Patogenesis akne vulgaris melibatkan beberapa faktor utama, yaitu peningkatan produksi sebum, gangguan keratinisasi folikel, proliferasi bakteri *Cutibacterium acnes*, serta proses inflamasi (Sahreny & Alfariy, 2025). Selain faktor biologis tersebut, terdapat berbagai faktor intrinsik dan ekstrinsik yang dapat memengaruhi timbulnya akne vulgaris, seperti hormon, genetik, stres, pola makan, penggunaan kosmetik, dan kualitas tidur (Dumgair *et al.*, 2021). Kualitas tidur menjadi salah satu faktor yang saat ini banyak diteliti karena berkaitan erat dengan keseimbangan hormonal dan proses regenerasi kulit. Tidur yang tidak teratur, durasi tidur yang kurang, serta kebiasaan begadang dapat memengaruhi sekresi hormon melatonin dan androgen sehingga meningkatkan produksi sebum yang berpotensi memicu terjadinya akne vulgaris (Sahreny & Alfariy, 2025).

Remaja sekolah menengah atas merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kualitas tidur. Tuntutan akademik, penggunaan media sosial, aktivitas organisasi, serta kebiasaan menggunakan gawai pada malam hari sering menyebabkan remaja memiliki pola tidur yang tidak teratur dan durasi tidur yang kurang. Kondisi tersebut dapat berdampak terhadap kesehatan kulit, termasuk meningkatkan risiko terjadinya akne vulgaris. Selain itu, tekanan psikososial akibat munculnya jerawat pada remaja dapat memperburuk kualitas tidur sehingga membentuk hubungan yang saling memengaruhi antara kualitas tidur dan akne vulgaris (Arip *et al.*, 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan meningkatnya kejadian akne vulgaris pada remaja dan mahasiswa. Akne vulgaris lebih banyak ditemukan pada individu dengan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan individu yang memiliki kualitas tidur baik (Asbullah *et al.*, 2021). Namun, hasil penelitian yang diperoleh masih menunjukkan variasi dan belum banyak penelitian yang dilakukan secara khusus pada populasi siswa sekolah menengah atas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji hubungan antara kualitas dan durasi tidur dengan kejadian akne vulgaris pada siswa SMA.

METODE

Studi ini menerapkan metode penelitian analitik observasional disertai rancangan pendekatan *cross-sectional*. Studi ini dilaksanakan di SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung pada Januari 2026. Jumlah sampel di ambil sebanyak 175 siswa yang di ambil menggunakan random sampling. Populasi pada studi ini ialah semua siswa kelas XI SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung dengan jumlah 311 siswa.

Variabel independent adalah kualitas tidur dan durasi tidur sedangkan untuk variabel dependent adalah kejadian akne vulgaris. Data dikumpulkan dalam melalui rekam medis dan kuesioner. Uji statistik yang diterapkan ialah *Chi-Square* disertai tingkat signifikansi 0,05.

Studi ini sudah dinyatakan lolos kaji etik oleh "Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati" melalui nomor 513/EC/KEP-UNMAL/III/2026

Ananda Jahrotun Nakia, Arif Effendi*, Dita Fitriani, Resati Nando Panonsih

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Arif Effendi. *Email: arif_effendi62@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i8.3366>

HASIL**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=175)**

Variabel	Hasil
Umur (n/%)	
16	65/37,1
17	108/61,7
18	2/1,1
Jenis Kelamin (n/%)	
Perempuan	114/65,1
Laki-Laki	61/34,9
Lokasi Jerawat (n/%)	
Dahi	63/36,0
Pipi Kanan/Kiri	65/37,1
Hidung	25/14,3
Dagu	18/10,3
Dada/Punggung	4/2,3
Kualitas Tidur (n/%)	
Buruk	2/1,1
Kurang	13/7,4
Cukup	120/68,6
Optimal	40/22,9
Durasi Tidur (n/%)	
Buruk	2/1,1
Kurang	30/17,2
Cukup	108/61,7
Optimal	35/20,0
Akne Vulgaris (n/%)	
Sangat Berat	4/2,3
Berat	25/14,3
Sedang	91/52
Ringan	55/31,4

Berdasarkan tabel, dapat diketahui bahwa Sebagian besar responden berusia 17 tahun yaitu sebanyak 108 (61,7%). Responden berusia 16 tahun berjumlah 65 (37,1%), sedangkan responden berusia 18 tahun hanya sebanyak 2 (1,1%). Hal ini menunjukkan bahwa, mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia 17 tahun.

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari total 175 responden, Sebagian besar berjenis kelamin Perempuan 114 (65,1%), dan responden laki-laki berjumlah 61 (34,9%). Selain itu tabel menunjukkan bahwa lokasi jerawat terbanyak terdapat pada pipi kanan/kiri yaitu sebanyak 65 responden (37,1%), diikuti oleh dahi sebanyak 63 responden (36,0%). Selanjutnya, jerawat pada hidung 25 responden (14,3%), dagu 18 responden (10,3%), dan

Ananda Jahrotun Nakia, Arif Effendi*, Dita Fitriani, Resati Nando Panonsih

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Arif Effendi. *Email: arif_effendi62@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i8.3366>

Hubungan antara kualitas dan durasi tidur dengan kejadian akne vulgaris pada siswa SMA

dada/punggung 4 responden (2,3%). Selanjutnya sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang dikategorikan cukup 120 responden (68,6%), optimal 40 responden (22,9%), kurang 13 responden (7,4%), dan buruk 2 responden (1,1%).

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki durasi tidur yang dikategorikan cukup yaitu sebanyak 108 responden (61,7%), 35 responden (20%) memiliki durasi tidur optimal, 30 responden (17,2%) memiliki durasi tidur kurang, dan 2 responden (1,1%) memiliki durasi tidur buruk. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki durasi tidur yang cukup. Sebagian besar responden mengalami akne vulgaris dengan kategori sedang 91 responden (52%), Ringan 55 responden (31,4%), berat 25 responden (14,3%), dan berat 4 responden (2,3%).

Tabel 2. Hubungan Kualitas Tidur dan Durasi Tidur dengan Kejadian Akne Vulgaris (N=175)

Kualitas Tidur (X1)	Akne Vulgaris (Y)								P-value
	Sangat Berat		Berat		Sedang		Ringan		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Buruk	2	1,14	0	0	0	0%	0	0	0,000
Kurang	2	1,14	2	1,14	6	3,43	3	1,71	
Cukup	0	0	23	13,14	81	46,28	16	9,14	
Optimal	0	0	0	0	4	2,28	36	20,57	
Durasi Tidur (X2)									
Buruk	2	1,14	0	0	0	0	0	0	0,000
Kurang	2	1,14	7	4	16	9,14	5	2,85	
Cukup	0	0	18	10,28	73	41,71	17	9,71	
Optimal	0	0	0	0	2	1,14	33	18,85	

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa terdapat 2 responden (1,14%) dengan kualitas tidur buruk yang mengalami akne vulgaris sangat berat 2 responden (1,14%) dengan kualitas tidur kurang yang juga mengalami akne vulgaris sangat berat. Tidak terdapat responden dengan kualitas tidur cukup maupun optimal yang mengalami akne vulgaris sangat berat. Pada kategori akne vulgaris berat, tidak ditemukan responden dengan kualitas tidur buruk maupun optimal, sedangkan terdapat 2 responden (1,14%) dengan kualitas tidur kurang dan 23 responden (13,14%) dengan kualitas tidur cukup yang mengalami akne vulgaris berat.

Kategori akne vulgaris sedang, tidak terdapat responden dengan kualitas tidur buruk, namun terdapat 6 responden (3,43%) dengan kualitas tidur kurang, 81 responden (46,28%) dengan kualitas tidur cukup, dan 4 responden (2,28%) dengan kualitas tidur optimal yang mengalami akne vulgaris sedang. Sementara itu, pada kategori akne vulgaris ringan, tidak ditemukan responden dengan kualitas tidur buruk, tetapi terdapat 3 responden (1,71%) dengan kualitas tidur kurang, 16 responden (9,14%) dengan kualitas tidur cukup, dan 20,57% responden dengan kualitas tidur optimal yang mengalami akne vulgaris ringan.

Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian akne vulgaris. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian akne vulgaris pada siswa kelas XI SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung.

Selanjutnya, berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa terdapat 2 responden (1,14%) dengan durasi tidur buruk yang mengalami akne vulgaris sangat berat, serta 2 responden (1,14%) dengan durasi tidur kurang yang mengalami akne vulgaris sangat berat. Tidak terdapat responden dengan durasi tidur cukup maupun optimal yang mengalami akne vulgaris sangat berat. Pada kategori akne vulgaris berat, tidak ditemukan responden dengan

Ananda Jahrotun Nakia, Arif Effendi*, Dita Fitriani, Resati Nando Panonsih

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Arif Effendi. *Email: arif_effendi62@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i8.3366>

Hubungan antara kualitas dan durasi tidur dengan kejadian akne vulgaris pada siswa SMA

durasi tidur buruk maupun optimal, sedangkan terdapat 7 responden (4%) dengan durasi tidur kurang dan 18 responden (10,28%) dengan durasi tidur cukup yang mengalami akne vulgaris berat.

Kategori akne vulgaris sedang, tidak terdapat responden dengan durasi tidur buruk, namun terdapat 16 responden (9,14%) dengan durasi tidur kurang, 73 responden (41,71%) dengan durasi tidur cukup, serta 2 responden (1,14%) dengan durasi tidur optimal yang mengalami akne vulgaris sedang. Sementara itu, pada kategori akne vulgaris ringan, tidak ditemukan responden dengan durasi tidur buruk, tetapi terdapat 5 responden (2,85%) dengan durasi tidur kurang, 17 responden (9,71%) dengan durasi tidur cukup, dan 33 responden (18,85%) dengan durasi tidur optimal yang mengalami akne vulgaris ringan.

Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kejadian akne vulgaris. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kejadian akne vulgaris pada siswa kelas XI SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 114 (65,1%) responden, sedangkan responden laki-laki sebanyak 61 (34,9%) responden. Dominasi responden perempuan menggambarkan karakteristik populasi siswa kelas XI SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung serta menjadi hal penting dalam interpretasi hasil penelitian, mengingat akne vulgaris pada masa remaja sangat dipengaruhi oleh perubahan hormonal yang berbeda antara laki-laki dan perempuan, khususnya pada fase pubertas Mujahidah *et al.* (2023). Selain itu, responden laki-laki tetap memiliki peran penting sebagai kelompok pembanding karena produksi sebum dan aktivitas fisik pada remaja laki-laki cenderung lebih tinggi Sinaga (2022). Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada kelompok usia 17 tahun sebanyak 108 (61,7%) responden, diikuti usia 16 tahun sebanyak 65 (37,1%) responden dan usia 18 tahun sebanyak 2 (1,1%) responden. Rentang usia ini menunjukkan bahwa seluruh responden berada

pada fase remaja pertengahan yang merupakan periode penting dalam perkembangan biologis dan psikologis remaja Asbullah *et al.* (2021). Pada usia tersebut terjadi peningkatan aktivitas kelenjar sebacea akibat fluktuasi hormonal sehingga risiko kejadian akne vulgaris menjadi lebih tinggi. Selain itu, tekanan akademik pada siswa kelas XI juga dapat memengaruhi pola tidur dan kondisi kesehatan kulit Inayati & Darmawan (2022).

Hasil penelitian mengenai lokasi jerawat menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami jerawat pada area pipi sebanyak 65 (37,1%) responden dan dahi sebanyak 63 (36,1%) responden. Selanjutnya, lokasi jerawat ditemukan pada area hidung sebanyak 25 (14,3%) responden, dagu sebanyak 18 (10,3%) responden, dan badan sebanyak 4 (2,3%) responden. Sebaran ini menunjukkan bahwa akne vulgaris lebih banyak muncul pada area wajah, khususnya area T-zone dan U-zone yang memiliki kepadatan kelenjar minyak lebih tinggi Saherna *et al.* (2023). Dominasi jerawat pada area pipi dan dahi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, seperti stres akademik, kebersihan rambut, penggunaan masker, kontak dengan ponsel, serta kebersihan sarung bantal Ardiansyah (2022). Kondisi ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar peradangan masih terlokalisasi pada area wajah dan belum banyak menyebar ke area tubuh lainnya.

Berdasarkan kualitas tidur, mayoritas siswa kelas XI SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung memiliki kualitas tidur kategori cukup sebanyak 120 (68,6%) responden. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memenuhi kebutuhan tidur dasar, namun belum mencapai kualitas tidur yang optimal. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh rutinitas akademik, kegiatan ekstrakurikuler, penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, serta kebiasaan tidur yang tidak teratur Yandra *et al.* (2025). Paparan cahaya biru dari ponsel sebelum tidur juga dapat mengganggu sekresi melatonin sehingga kedalaman tidur menjadi berkurang Zahro & Asih (2024). Kualitas tidur yang belum optimal dapat meningkatkan kadar hormon kortisol dan memicu produksi sebum berlebih yang berkontribusi terhadap munculnya akne vulgaris Febri (2024). Selain itu, kualitas tidur yang kurang baik juga dapat

Ananda Jahrotun Nakia, Arif Effendi*, Dita Fitriani, Resati Nando Panonsih

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Arif Effendi. *Email: arif_effendi62@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i8.3366>

Hubungan antara kualitas dan durasi tidur dengan kejadian akne vulgaris pada siswa SMA

menghambat proses regenerasi kulit dan menurunkan efektivitas sistem imun dalam memperbaiki peradangan pada kulit Indriani & Hamdi (2025).

Hasil penelitian mengenai durasi tidur menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori cukup sebanyak 108 (61,7%) responden. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa telah berusaha memenuhi kebutuhan istirahat meskipun masih berada pada ambang batas normal dan belum mencapai durasi tidur yang ideal. Padatnya aktivitas sekolah dan tuntutan akademik menyebabkan sebagian siswa harus mengurangi waktu tidur sehingga memengaruhi stabilitas hormon tubuh Sari (2025). Durasi tidur yang kurang optimal dapat meningkatkan hormon androgen dan kortisol yang memicu produksi minyak berlebih pada kulit. Selain itu, kurang tidur juga menghambat proses regenerasi sel kulit dan memperlambat penyembuhan jerawat sehingga lesi akne cenderung menetap lebih lama Fajriyati (n.d.). Waktu tidur yang terbatas juga menyebabkan tubuh tidak dapat menyelesaikan seluruh fase tidur, terutama fase tidur dalam yang penting untuk pemulihan jaringan dan kesehatan kulit.

Hasil penelitian mengenai kejadian akne vulgaris menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami akne vulgaris kategori sedang sebanyak 91 (52%) responden. Kondisi ini ditandai dengan munculnya papul dan pustul dalam jumlah cukup banyak pada area wajah. Meskipun belum termasuk kategori berat, kondisi ini tetap memberikan dampak terhadap kenyamanan, konsentrasi belajar, dan kepercayaan diri siswa. Peradangan pada kulit wajah dapat menimbulkan rasa nyeri, gatal, dan ketidaknyamanan sehingga memengaruhi aktivitas sehari-hari para remaja. Selain itu, apabila tidak ditangani dengan baik, jerawat kategori sedang dapat berkembang menjadi lebih berat dan meninggalkan bekas luka permanen yang memengaruhi kualitas hidup responden di masa mendatang. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai perawatan kulit, kebersihan wajah, serta pengendalian faktor pemicu jerawat agar siswa mampu menjaga kesehatan kulit secara mandiri (Contana *et al.*, 2025).

Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur

dengan kejadian akne vulgaris pada siswa kelas XI SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan kesehatan kulit remaja. Penelitian ini sejalan dengan teori Schrom *et al.* (2019) yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan kadar kortisol dan menyebabkan disregulasi hormon androgen sehingga memicu produksi sebum berlebih dan memperparah akne vulgaris. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Indrayani *et al.* (2025) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kejadian jerawat vulgaris pada remaja. Kualitas tidur yang buruk dapat menghambat proses regenerasi kulit, menurunkan integritas skin barrier, dan meningkatkan proses inflamasi sehingga kulit menjadi lebih rentan terhadap timbulnya jerawat.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kejadian akne vulgaris dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kuantitas waktu tidur memiliki pengaruh penting terhadap kondisi kesehatan kulit remaja. Penelitian ini sejalan dengan teori Bolognia *et al.* (2025) yang menyatakan bahwa deprivasi tidur dapat mengganggu ritme sirkadian kulit, meningkatkan hormon androgen dan sitokin proinflamasi, serta memperburuk proses inflamasi pada akne vulgaris. Kurangnya durasi tidur juga menghambat proses perbaikan sel kulit dan meningkatkan risiko penyumbatan pori-pori akibat produksi minyak berlebih. Oleh karena itu, perbaikan kualitas dan durasi tidur sangat penting sebagai langkah preventif dalam menjaga kesehatan kulit dan mengurangi risiko terjadinya akne vulgaris pada remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur siswa kelas XI SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung secara umum berada dalam kategori cukup, sedangkan kejadian akne vulgaris mayoritas termasuk kategori sedang. Hasil analisis juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kualitas dan durasi tidur dengan kejadian akne vulgaris pada remaja, yang dibuktikan dengan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$).

Ananda Jahrotun Nakia, Arif Effendi*, Dita Fitriani, Resati Nando Panonsih

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Arif Effendi. *Email: arif_effendi62@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i8.3366>

Hubungan antara kualitas dan durasi tidur dengan kejadian akne vulgaris pada siswa SMA

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, A. (2022). *Sistem Pakar untuk Mendeteksi Kelainan Kulit Wajah Menggunakan Metode Teorema Bayes: Studi Kasus di Klinik Kecantikan Snowwhite Beauty Care Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Arip, M., Purnamawati, D., Hasbi, M., Ramadhan, S., & Salman, N. E. (2025). Factors Contributing to Students' Sleep Quality at SMKN 1 Narmada in 2024. *Eduvest-Journal of Universal Studies*, 5(12), 14703–14722.
- Arip, M., Purnamawati, D., Hasbi, M., Ramadhan, S., & Salman, N. E. (2025). Factors Contributing to Students' Sleep Quality at SMKN 1 Narmada in 2024. *Eduvest-Journal of Universal Studies*, 5(12), 14703–14722.
- Asbullah, Wulandini, P., & Febrianita, Y. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi terhadap Timbulnya Acne Vulgaris (Jerawat) pada Remaja di SMAN 1 Pelangiran Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 4(2), 79–88.
- Bolognia, J. L., Schaffer, J. V., & Cerroni, L. (2025). *Dermatología*. Madrid: Elsevier Health Sciences.
- Contana, N. Kt. S. R., Wahyuni, N. S., & Arsani, N. L. K. A. (2025). Hubungan Derajat Keparahan Akne Vulgaris dengan Tingkat Kepercayaan Diri pada Mahasiswi Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. *Jurnal Ners*. <https://doi.org/10.31004/jn.v10i1.51725>
- Desta, Y. A., Andini, S., & Antoro, B. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Keparahan Acne Vulgaris pada Siswa-Siswi Kelas X di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Provinsi Lampung Tahun 2024. *Sci-Tech Journal*, 3(2), 165–178
- Dumgair, D., Pandelege, H. E., & Kapantow, M. G. (2021). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kejadian Akne Vulgaris. *E-CliniC*, 9(2), 299–304.
- Fajriyati, N. (n.d.). *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Akne Vulgaris (Studi Observasional Analitik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung)*. Skripsi. Universitas Islam Sultan Agung.
- Inayati, A. A., & Darmawan, H. (2022). Hubungan Penggunaan Kosmetik Bedak Padat terhadap Kejadian Akne Vulgaris pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 8–15.
- Indriani, & Hamdi, S. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Imunitas Tubuh pada Pekerja Shift Malam. *Journal of Applied Health Sciences*, 1(1), 29–36.
- Indriani, & Hamdi, S. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Imunitas Tubuh pada Pekerja Shift Malam. *Journal of Applied Health Sciences*, 1(1), 29–36.
- Mujahidah, Z., Suharto, S., & Fitri, I. (2023). Acne Vulgaris dan Perubahan Harga Diri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(5), 381–387.
- Saherna, J., Suroto, S., Hadrianti, D., Agustina, A., & Rasyidah, R. (2023). Hubungan Derajat Acne Vulgaris Berdasarkan Jenis Kulit Wajah dan Moisturizer terhadap Penggunaan Masker Medis. *Jurnal Citra Keperawatan*, 11(1), 54–60.
- Sahreny, S., & Alfariy, M. S. (2025). Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian Akne Vulgaris di PT X Kabupaten Tebo Provinsi Jambi. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 15(3), 275–279.
- Sari, G. W. (2025). *Hubungan Durasi Tidur, Tingkat Stres, dan Penggunaan Gadget dengan Siklus Menstruasi pada Siswa Putri di SMA Negeri 1 Kotagajah, Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2025*. Skripsi. Universitas Lampung.

Ananda Jahrotun Nakia, Arif Effendi*, Dita Fitriani, Resati Nando Panonsih

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Arif Effendi. *Email: arif_effendi62@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i8.3366>

Hubungan antara kualitas dan durasi tidur dengan kejadian akne vulgaris pada siswa SMA

- Schrom, K. P., Ahsanuddin, S., Baechtold, M., Tripathi, R., Ramser, A., & Baron, E. (2019). Acne Severity and Sleep Quality in Adults. *Clocks & Sleep*, 1(4), 510–516.
- Sinaga, F. (2022). Gambaran Pemakaian Kosmetik pada Pasien Akne Vulgaris di Poliklinik Kulit dan Kelamin RSU Royal Prima dan Murni Teguh Memorial Hospital Kota Medan. *Nommensen Journal of Medicine*, 8(1), 10–13.
- Yandra, P. H., Nugraha, U., & Suhartini, S. (2025). Hubungan Kualitas Pola Tidur Sehat terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 14(1), 1–15.
- Zahro, F., & Asih, S. W. (2024). The Relationship Between the Intensity of Smartphone Use and Sleep Quality in Class VIII Teenagers at SMPN 4 Genteng Banyuwangi. *Cleanliness: Journal of Health Sciences and Medical Research*, 1(1), 35–55.

Ananda Jahrotun Nakia, Arif Effendi*, Dita Fitriani, Resati Nando Panonsih

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Arif Effendi. *Email: arif_effendi62@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i8.3366>