

Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Keparahan Acne Vulgaris pada Siswa-Siswi Kelas X di Sma Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Provinsi Lampung Tahun 2024

Yeti Arian Desta¹, Sandra Andini², Budi Antoro³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia
yeti.student@umitra.ac.id¹, sandraandini@umitra.ac.id², budiantoro@umitra.ac.id³

ABSTRACT

Acne vulgaris is a multifactorial chronic skin condition, characterized by inflammation in the pilosebaceous units, such as the formation of comedones, papules, pustules, nodules, and cysts, which typically present on the face, upper body, and upper arms. Sleep quality is defined by an individual's capacity to sleep adequately and achieve the necessary amount of rest. This study aims to identify the correlation between sleep quality and the severity of acne vulgaris among tenth grade students at Muhammadiyah 2 Senior High School of Bandar Lampung, Lampung Province in 2024. The research adopts a quantitative approach and analytical survey method with a cross-sectional design. The study population includes all 285 tenth-grade students at Muhammadiyah 2 Senior High School of Bandar Lampung, Lampung Province in 2024. A total of 74 respondents were selected using the Slovin formula based on inclusion and exclusion criteria, with a purposive sampling technique. The data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and observations of the severity of acne vulgaris. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analyses with the non-parametric chi-square test, utilizing SPSS version 26. The study revealed that 50 respondents (67.6%) had poor sleep quality, while 24 respondents (32.4%) experienced a moderate severity of acne vulgaris. The analysis indicates a significant correlation between sleep quality and the severity of acne vulgaris among tenth-grade students at Muhammadiyah 2 Senior High School in Bandar Lampung, Lampung Province in 2024, with a p-value of $0.000 \leq 0.05$. The results of this research provide useful information and may serve as a supplementary resource for future research.

Keywords : *Sleep quality, Severity, Acne vulgaris.*

ABSTRAK

Acne vulgaris adalah penyakit kulit kronis yang multifaktorial yang ditandai dengan adanya peradangan pada unit pilosebacea seperti komedo, papul, pustul, nodul dan kista, yang biasanya muncul dibagian wajah, tubuh bagian atas, dan lengan atas. Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan derajat keparahan acne vulgaris pada siswa-siswi kelas x di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, Provinsi Lampung tahun 2024. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dan menggunakan metode penelitian survey analitik dengan desain cross sectional. populasi pada penelitian ini seluruh siswa-siswi kelas x yang berjumlah 285 di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, Provinsi Lampung tahun 2024. Terdapat 74 sampel menggunakan rumus slovin sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, dengan menggunakan teknik purposive sampling. data dikumpulkan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan observasi derajat keparahan acne vulgaris, Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji non parametrik yaitu uji chi square dengan spss versi 26. Hasil dari penelitian didapatkan 50 responden

(67,6%) mengalami kualitas tidur buruk dan 24 responden (32,4%) memiliki derajat keparahan acne vulgaris sedang. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan derajat keparahan acne vulgaris pada siswa-siswi kelas x di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, Provinsi Lampung tahun 2024. dengan diperoleh p-value = $0,000 \leq 0,05$. hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi atau sebagai pelengkap data-data yang mungkin dibutuhkan untuk peneliti selanjutnya.

Kata kunci : Kualitas tidur, Derajat keparahan, Acne vulgaris.

PENDAHULUAN

Kulit merupakan bagian tubuh terluar yang membatasi dari lingkungan manusia kulit memiliki struktur sangat kompleks, juga bervariasi menurut iklim, umur, jenis kelamin, ras, dan bergantung pada lokasi tubuh. Terdapat tiga lapisan utama pada kulit yang terdiri dari lapisan epidermis, dermis, dan subkutis. Selain itu kulit juga mempunyai kelenjar pada kulit, rambut dan kuku yang terdapat kelenjar minyak atau *glandula sebacea*. Kelenjar tersebut memiliki fungsi menjaga keseimbangan dari kelembapan kulit, yang pada masa pubertas berfungsi secara aktif dan menjadi lebih besar. hal tersebut dapat menyebabkan gangguan pada kulit, salah satunya adalah acne vulgaris atau jerawat (Wibawa & Winaya, 2019).

Prevalensi acne vulgaris di Eropa sebesar 57,8% Wolkenstein *et al.*, (2018) dalam Wijayanti *et al.*, (2022), Di Australia acne vulgaris terdapat 27,7% pelajar usia 10-12 tahun dan 93,3% remaja usia 16-18 tahun (Yadi *et al.*, 2022). Di Cina prevalensi acne vulgaris pada usia 10 tahun sebanyak 1,6% dan semakin meningkat sesuai dengan usia, mencapai 46,8% pada usia 19 tahun kemudian menurun secara progresif. Selain itu, 68,4% pasien terkena acne vulgaris derajat ringan (laki-laki 63%, wanita 76%), 26% acne derajat sedang (laki-laki 29,9%, wanita 20,6%), dan 5,6% acne derajat berat (laki-laki 7,1%, wanita 3,4%), hanya sekitar sepertiga yang berobat mengatasi keluhan acne yang diderita (Shen *et al.*, 2012 dalam Fernando Pitoy *et al.*, 2023).

Prevalensi acne vulgaris di Lampung cukup tinggi dengan gambaran epidermiologi lebih banyak terjadi pada Perempuan yang berusia muda 16-25 tahun. Berdasarkan penelitian Sari 2018 di Rumah sakit Abdul Moeloek terhadap 66 pasien Acne Vulgaris didapatkan jenis kelamin perempuan (69,7%) lebih banyak mengalami Acne Vulgaris dari pada laki-laki (30,3%) dan terdapat 50% dengan derajat Acne ringan, serta 50% derajat acne berat (Sibero *et al.*, 2019).

Dampak dari kualitas tidur yang buruk dapat berpengaruh terhadap terjadinya acne vulgaris. salah satu faktor yang berperan terhadap terjadinya acne vulgaris adalah meningkatnya sekresi sebum. sebum sendiri diproduksi oleh kelenjar sebacea. Sekresi sebum meningkat akibat adanya sekresi hormon androgen yang tinggi. Sintesis hormon androgen dapat ditekan oleh adanya hormon melatonin. hormon melatonin berfungsi untuk menginduksi tidur dan dapat meningkatkan kualitas tidur. penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik dimana sekresi melatonin yang cukup, dapat menekan produksi hormon androgen yang berperan dalam timbulnya acne vulgaris (Tarigan, 2022).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Derajat Keparahan Acne Vulgaris Pada Siswa-Siswi Kelas X Di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, Provinsi Lampung Tahun 2024”.

TINJAUAN LITERATUR

Konsep Dasar Acne Vulgaris

1. Definisi Acne Vulgaris

Acne Vulgaris atau jerawat merupakan penyakit kulit pada unit pilosebasi, *Self-limited*, bersifat multifaktorial. asal mula kata acne masih kontroversial. Sebuah sumber mengatakan berasal dari Bahasa Yunani *achne*, yang berarti *efflorescence* atau berkembang; ada yang mengatakan dari Bahasa latin *acme*, yang menyiratkan puncak sumber lain menyebutkan hieroglif untuk kata *AKU-T*, sebuah simbol yang memberikan interpretasi bisul, pustule, atau bengkak yang menyakitkan (Murlistyarini, 2019).

Acne vulgaris adalah penyakit kulit kronis yang multifaktorial yang ditandai dengan adanya peradangan pada unit pilosebacea seperti komedo, papul, pustul, nodul dan kista, yang biasanya muncul dibagian wajah, tubuh bagian atas, dan lengan atas (Silvia *et al.*, 2020).

2. Etiologi Acne Vulgaris

Penyebab pasti pada kejadian acne vulgaris masih belum diketahui, namun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi berupa faktor intrinsik yaitu hormon, kualitas tidur buruk, genetik, usia dan faktor ekstrinsik berupa stress, kosmetik, makanan dan obat-obatan (Menaldi, 2021).

3. Patogenesis Acne Vulgaris

Terdapat Empat Patogenesis paling berpengaruh pada timbulnya acne vulgaris (Menaldi, 2021).

Secara umum ukuran folikel sebacea serta jumlah lobul tiap kelenjar bertambah. ekspresi sebum ada dibawah kontrol hormon androgen. diketahui bahwa akibat stimulus hormon androgen kelenjar sebacea mulai berkembang pada usia 7-8 tahun. hormon androgen berperan pada perubahan sel-sel sebosit dan sel-sel keratinosit folikular sehingga menyebabkan terjadinya mikrokomedo dan komedo yang akan berkembang menjadi lesi inflamasi. sel-sel sebosit dan keratinosit folikel pilosebacea memiliki mekanisme selular yang digunakan untuk mencerna hormon androgen, yaitu enzim-enzim 5- α -reduktase (tipe 1) serta 3 β dan 7 β *hidroksisteroid dehydrogenase* yang terdapat pada sel sebosit basal yang belum diferensiasi. setelah sel-sel sebosit berdiferensiasi kemudian terjadi ruptur dengan melepaskan sebum ke dalam duktus pilosebacea. Androgen merupakan faktor penyebab pada acne.

4. Klasifikasi Derajat Keparahan Acne Vulgaris

Sampai saat ini belum ada gradiasi atau derajat keparahan acne yang menjadi gold standard yang telah diakui diseluruh dunia. dalam memberikan terapi penting untuk mengetahui derajat keparahan acne. Menurut *Japan acne study group* menggolongkan derajat keparahan acne berdasar perhitungan lesi papul dan pustul pada satu sisi wajah. Berdasarkan klasifikasi ini derajat keparahan acne dibagi menjadi ringan (jumlah lesi 0-5), sedang (jumlah lesi 6-20), berat (jumlah lesi 21-25), sangat berat (jumlah lesi >50) (Hayashi *et,al* 2008:258 dalam Murlistyarini, 2019).

METODE PENELITIAN

Jenis pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Jenis penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2023). Sedangkan metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian survey analitik dengan desain atau rancangan *cross sectional*. Survey analitik adalah survey atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Dengan desain atau rancangan *cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada satu waktu (Notoatmodjo, 2018).

Waktu dan tempat penelitian

Waktu Penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 5 sampai 7 Juni tahun 2024. Sedangkan Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, Provinsi Lampung tahun 2024.

Analisa Data

Analisa data bertujuan untuk mendeskripsikan dan menginterpretasikan data yang telah diolah (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini menggunakan Analisa data univariat dan analisa data bivariat.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian bentuk Analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel (Notoatmodjo, 2018). Data yang di lakukan di Analisis univariat pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui karakteristik responden (jenis kelamin dan kegiatan ekstrakurikuler) dan distribusi frekuensi (kualitas tidur dan derajat keparahan acne vulgaris) pada siswa-siswi kelas x di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, Provinsi Lampung Tahun 2024.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk melihat terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini analisa bivariat

dilakukan terhadap dua variabel yaitu kualitas tidur dan derajat keparahan acne vulgaris pada siswa-siswi di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, Provinsi Lampung tahun 2024. Uji statistik non parametrik yaitu uji *Chi-Square*. Uji *chi-square* adalah suatu teknik statistik yang memungkinkan penyelidikan menilai probabilitas memperoleh perbedaan frekuensi yang nyata (yang di observasi) dengan frekuensi yang diharapkan dalam kategori-kategori tertentu sebagai akibat dari kesalahan sampling (Susila & Suyanto, 2015). Dengan tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha < 0,05$, jika nilai signifikansi $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya Adanya Hubungan kualitas tidur dengan derajat keparahan acne vulgaris.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar pada siswa-siswi di kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, Provinsi Lampung Tahun 2024, mayoritas jenis kelamin pada perempuan yaitu sebanyak 45 responden (60,8%), dan laki-laki sebanyak 29 responden (39,2%). Jenis kelamin atau gender adalah suatu sifat yang dijadikan dasar untuk mengidentifikasi perbedaan antara laki-laki dan perempuan dilihat dari segi kondisi sosial budaya, nilai dan perilaku, mentalitas, dan emosi, serta faktor-faktor non biologis lainnya (Zuriatin, 2023). Faktor yang menyebabkan mayoritas perempuan lebih tinggi yaitu karena faktor kualitas tidur buruk, hormon dan kosmetik hasil menunjukkan bahwa faktor terbanyak pencetus acne vulgaris pada wanita dibandingkan dengan laki-laki (Fadilah, 2021).

Kualitas tidur yang buruk menyebabkan penurunan hormon melatonin. hormon melatonin dikeluarkan pada malam hari oleh kelenjar pineal yang berada di hipotalamus di atas *chiasma opticum*. pada siang hari ketika kelenjar pineal tidak aktif melatonin tertekan. ketika hari menjadi gelap, level plasma naik dengan drastis dan rasa kantuk datang sehingga efek *chronobiotic* dari melatonin diasosiasikan dengan ritma sirkadian yang mengatur siklus tidur dan bangun. hormon melatonin sendiri berfungsi untuk menekan sintesis androgen. rendahnya hormon melatonin menyebabkan peningkatan sintesis hormon androgen dimana sintesis hormon androgen terjadi melalui penurunan ekspresi enzim. peningkatan sintesis hormon androgen menyebabkan meningkatnya sekresi kelenjar sebum yang mengakibatkan terjadinya acne vulgaris (Marfia *et al.*, 2024).

Hormon pada umumnya acne vulgaris muncul ketika masa pubertas saat terjadi lonjakan produksi hormon adrenal yang pada akhirnya akan menstimulasi perkembangan kelenjar sebacea dan produksi sebum. pada individu yang rentan, berbagai penyakit akibat dermatosis androgenik dapat ditemukan seperti *alopecia androgenik*, *seborrea*, *hirsutisme*, dan acne vulgaris. peran androgen dalam patogenesis acne vulgaris dewasa masih diperdebatkan. pemicu acne vulgaris dewasa bukan hanya produksi sistemik namun juga produksi lokal hormon androgen (teresa, 2020).

Sedangkan faktor kosmetik merupakan salah satu faktor resiko dari kejadian acne vulgaris yang diakibatkan oleh penggunaan kosmetik yang berganti-ganti, tebal dan dalam jangka waktu yang lama. penyebab munculnya acne yaitu unsur minyak yang terkandung

dalam kosmetik sehingga menyumbat pori-pori yang akhirnya menyebabkan acne vulgaris (Mauliza *et al.*, 2020).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa sebagian besar responden yang berjenis kelamin perempuan lebih tinggi kejadian acne vulgaris dibandingkan dengan laki-laki dikarenakan oleh faktor kualitas tidur buruk pada perempuan banyak yang terjadinya acne vulgaris. Berdasarkan hasil kuesioner (PSQI) responden pada komponen kualitas tidur subjektif banyak responden mengalami kualitas tidur cukup buruk, kesulitan dalam memulai tidur, durasi tidur yang singkat, dan mengalami gangguan ketika tidur seperti terbangun ditengah malam atau terlalu dini, tidak mampu tidur nyenyak, kedinginan atau kepanasan, mimpi buruk, batuk atau mengorok sehingga siswa-siswi hanya memiliki durasi tidur sebanyak 4-6 jam. Meskipun banyak yang mengalami kesulitan tidur, dari hasil kuesioner tidak didapatkan mahasiswa yang menggunakan obat tidur untuk mengatasi masalah tidurnya.

b. Kegiatan Ekstrakurikuler

Berdasarkan Hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar pada siswa-siswi di kelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, Provinsi Lampung Tahun 2024, Mayoritas banyak yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yaitu sebanyak 33 responden (44,6%), Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam sekolah sebagai sarana dan fasilitas pengembangan bakat siswa serta penyaluran hobi yang dimiliki siswa. ekstrakurikuler juga sebagai alat memperluas wawasan siswa, mendorong pemberian nilai atau sikap, dan memungkinkan mendalami lebih lanjut berbagai mata pelajaran yang dipelajari siswa (Rahmatulloh, 2024).

Faktor penyebab kurang minat dalam kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi beberapa faktor yaitu faktor perasaan hal ini dikarenakan siswa merasa kesulitan melaksanakan perintah dari guru pembina ekstrakurikuler olahraga merasa tidak memiliki bakat di bidang olahraga lebih menyukai ekstrakurikuler lain, merasa kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan yang membosankan dan tidak bermanfaat.

Faktor pengaruh teman siswa mengikuti ekstrakurikuler olahraga dikarenakan ikut ajakan dari teman, sehingga saat pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga cenderung sering bercanda, tidak serius melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, dan apabila teman tidak masuk/tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga maka siswa tersebut juga tidak masuk.

Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangestu *et al.*, (2021), Mayoritas responden banyak yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti volly, dalam penelitian ini minat dalam kegiatan volly sebanyak 22 responden (32.8%) hal ini menunjukkan bahwa motivasi dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola volly sudah banyak hal ini disebabkan oleh fasilitas di sekolah yang memadai selain itu adanya alat atau sarana bola volly dan sudah menjadi ekstrakurikuler yang peminatnya banyak di kalangan siswa karena olahraga Bola volly sangat mudah dimainkan dan merupakan olahraga yang praktis dan menyenangkan.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa sebagian besar banyak yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler faktor penyebab kurang minat dalam kegiatan ekstrakurikuler karena siswa-siswi merasa malas dikarenakan

banyak tugas rumah yang diberikan oleh guru, selain itu faktor dari ajakan teman yang tidak bersedia mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lebih memilih untuk fokus ke dalam pembelajaran akademik dibandingkan non akademik, Namun sebagian responden lainnya yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan hasil karakteristik responden dan menganggap ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang menyenangkan dan dapat mengembangkan potensi dan bakat. Dari beberapa responden yang mengikuti ekstrakurikuler adapun yang berpengaruh terhadap timbulnya acne vulgaris yaitu lingkungan sesuai dengan teori diatas faktor lingkungan dalam melakukan aktivitas seperti kegiatan ekstrakurikuler diluar ruangan dapat menimbulkan polusi, debu, kotoran pada wajah hal ini dapat memicu terjadinya acne vulgaris.

c. Kualitas Tidur

Berdasarkan Hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden di kelas x SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, Provinsi Lampung tahun 2024, mayoritas memiliki kualitas tidur buruk sebanyak yaitu 50 responden (67,6%), dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak yaitu 24 responden (32,4%). sejalan dengan hasil penelitian Risman *et al.*, (2023) memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 166 responden (90,7%), sejalan juga dengan peneliti Zaiyati *et al.*, (2023) hasil penelitian ini didapatkan 95 responden (72,5%) memiliki kualitas tidur buruk, diperkuat oleh peneliti Pujiati, (2018) hasil penelitian sebanyak 35 responden (77,8%) mengalami kualitas tidur buruk.

Faktor yang mempengaruhi tidur setiap orang berbeda-beda ada yang kebutuhannya terpenuhi dengan baik, ada pula yang mengalami gangguan seseorang bisa tidur ataupun tidak, dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress emosional, stimulan atau alkohol, nutrisi, merokok, medikasi, dan motivasi (Mubarak *et al.*, 2015).

Tidur merupakan suatu kondisi dimana terjadinya penurunan atau hilangnya persepsi dan reaksi terhadap lingkungan, namun individu masih dapat dibangun kembali dengan rangsangan yang cukup kuat. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis atau kebutuhan paling dasar dari piramida kebutuhan dasar manusia (Caesaridha, 2021). Tidur juga merupakan cara untuk memulihkan energi yang telah digunakan tubuh untuk beraktivitas sehari-hari dan mengembalikan kondisi tubuh ke tingkat yang optimal (Wulandari & Pranata, 2024).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya (Dewi, 2021). kualitas tidur yang buruk dapat berpengaruh terhadap terjadinya acne vulgaris, salah satu faktor yang berperan terhadap terjadinya acne vulgaris adalah meningkatnya sekresi sebum. sebum sendiri diproduksi oleh kelenjar sebacea, sekresi sebum meningkat akibat adanya sekresi hormon androgen yang tinggi sintesis hormon androgen dapat ditekan oleh adanya hormon melatonin. hormon melatonin berfungsi untuk menginduksi tidur dan dapat meningkatkan kualitas tidur. penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik dimana sekresi melatonin yang cukup, dapat menekan produksi hormon androgen yang berperan dalam timbulnya acne vulgaris (Tarigan, 2022).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa responden memiliki kualitas tidur yang buruk menyebabkan responden mengalami acne

vulgaris. Berdasarkan hasil kuesioner (PSQI) responden pada komponen kualitas tidur subjektif banyak responden mengalami kualitas tidur cukup buruk, kesulitan dalam memulai tidur, durasi tidur yang singkat, dan mengalami gangguan ketika tidur seperti terbangun ditengah malam atau terlalu dini, tidak mampu tidur nyenyak, kedinginan atau kepanasan, mimpi buruk, batuk atau mengorok sehingga siswa-siswi hanya memiliki durasi tidur sebanyak 4-6 jam. Meskipun banyak yang mengalami kesulitan tidur, dari hasil kuesioner tidak didapatkan mahasiswa yang menggunakan obat tidur untuk mengatasi masalah tidurnya. Serta penggunaan alat elektronik seperti ponsel dan komputer didalam hari secara berlebihan juga menyebabkan responden untuk menunda tidur sehingga mengalami kekurangan tidur dan berakibat kepada buruknya kualitas tidur. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Hagenauer, (2009) dalam Malahayati, (2018) yang menyatakan bahwa lebih dari 45% remaja di Amerika Serikat memiliki kualitas tidur yang buruk.

d. Derajat Keparahan Acne Vulgaris

Berdasarkan hasil penelitian bahwa 74 responden sebagian besar memiliki derajat keparahan acne vulgaris sedang sebanyak 29 responden (39,2%), dan sebagian kecilnya adalah derajat keparahan acne vulgaris ringan sebanyak 22 responden (29,7%). Menurut Lehman *et al.*, (2002) mengeluarkan klasifikasi derajat keparahan acne vulgaris digunakan untuk penelitian klinis Acne vulgaris dengan tiga klasifikasi yaitu derajat ringan, sedang dan sangat berat.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hadi, (2016) menunjukkan bahwa derajat keparahan acne vulgaris sebagian besar dialami oleh responden yaitu derajat keparahan acne vulgaris sedang 96 responden (71,1%), sejalan juga dengan penelitian Agustin, (2017), menunjukkan bahwa derajat keparahan acne vulgaris sebagian besar yang dialami oleh responden yaitu derajat keparahan acne vulgaris sedang 150 responden (67,6%), diperkuat oleh peneliti Yulianti *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa derajat keparahan acne vulgaris sebagian besar dialami oleh responden yaitu derajat keparahan acne vulgaris sedang 100 responden (69,4%), hal ini disebabkan oleh kualitas tidur yang tidak teratur sehingga menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk selain itu juga faktor yang mempengaruhi acne vulgaris yaitu faktor kualitas tidur buruk, hormon, genetik, usia, stress, kosmetik, makanan, dan obat-obatan.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa responden memiliki derajat keparahan acne vulgaris sedang dari faktor kualitas tidur yang buruk dan berdasarkan hasil observasi peneliti dengan menggunakan alat kaca pembesar terdapat komedo sekitar 20, atau lesi inflamasi 15, atau total lesi 30 hal ini sejalan menurut Lehman *et al.*, (2002) :236 dalam Murlistyarini, (2019). derajat keparahan acne vulgaris ringan, sedang ataupun sangat berat, dipengaruhi oleh jumlah sebum (minyak) yang diproduksi didaerah wajah, dimana pada penderita acne vulgaris baik laki-laki maupun perempuan akan memproduksi sebum (minyak) yang lebih banyak dari pada individu normal.

2. Analisis Bivariat

Analisis Hubungan kualitas tidur dengan derajat keparahan acne vulgaris pada siswa-siswi kelas X di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, Provinsi Lampung Tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan kualitas tidur dengan derajat keparahan acne vulgaris diketahui bahwa total 74 responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 50 responden (67,6%) dengan derajat keparahan acne vulgaris sedang sebanyak 24 responden (32,4%). Hasil uji statistik dengan uji *chi square* diperoleh $p\text{-value} = 0,000 \leq 0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan derajat keparahan acne vulgaris pada siswa-siswi kelas X di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, Provinsi Lampung Tahun 2024. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur maka semakin meningkat terjadinya acne vulgaris, dan sebaliknya semakin baik kualitas tidur maka acne vulgaris semakin menurun atau tidak terjadinya acne vulgaris dari faktor kualitas tidur.

Tidur merupakan hal yang penting bagi semua orang, baik anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia, yang mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, kesehatan fisik dan mental, cara berpikir, bekerja, belajar dan berinteraksi sosial. Tidur juga merupakan cara untuk memulihkan energi yang telah digunakan tubuh untuk beraktivitas sehari-hari dan mengembalikan kondisi tubuh ke tingkat yang optimal (Wulandari & Pranata, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan juga dengan peneliti yulianti *et al.*, (2023) tentang Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Keparahan Acne Vulgaris pada Siswa Kelas XII di SMAN 2 Bukit tinggi Tahun 2023 mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan derajat keparahan acne vulgaris pada siswa kelas XII di SMAN 2 Bukittinggi dengan diperoleh $p\text{-value} = 0,007 \leq 0,05$. disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi acne vulgaris seperti ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis sebagai akibat dari kualitas tidur yang buruk, salah satu akibat ketidakseimbangan psikologis adalah gangguan dalam penanganan stres yang akan merangsang aksis *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) kemudian meningkatkan konsentrasi *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) dan memicu peningkatan hormon androgen. Hormon androgen akan merangsang kelenjar sebacea untuk meningkatkan *proliferasi keratin* dan produksi sebum kemudian menghasilkan asam lemak bebas lebih banyak sehingga terjadi kolonisasi bakteri dan inflamasi.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan derajat keparahan acne vulgaris sedang sesuai dengan hasil kuesioner (PSQI) dan observasi derajat keparahan acne vulgaris, karena dari kualitas tidur yang buruk menyebabkan responden mengalami acne vulgaris. Berdasarkan hasil kuesioner (PSQI) responden pada komponen kualitas tidur subjektif banyak responden mengalami kualitas tidur cukup buruk, kesulitan dalam memulai tidur, durasi tidur yang singkat, dan mengalami gangguan ketika tidur seperti terbangun ditengah malam atau terlalu dini, tidak mampu tidur nyenyak, kedinginan atau kepanasan, mimpi buruk, batuk atau mengorok sehingga siswa-siswi hanya memiliki durasi tidur sebanyak 4-6 jam. Meskipun banyak yang mengalami kesulitan tidur, dari hasil kuesioner tidak

didapatkan mahasiswa yang menggunakan obat tidur untuk mengatasi masalah tidurnya. Sedangkan pada derajat acne vulgaris hasil menunjukkan berdasarkan observasi peneliti dengan menggunakan alat kaca pembesar terdapat komedo sekitar 20, atau lesi inflamasi 15, atau total lesi 30 dimana menurut Lehman *et al.*, (2002) :236 dalam Murlistyarini, (2019) klasifikasi termasuk kedalam Acne vulgaris sedang. Penggunaan alat elektronik seperti ponsel dan komputer di malam hari secara berlebihan juga menyebabkan responden untuk menunda tidur sehingga mengalami kekurangan tidur dan berakibat kepada buruknya kualitas tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Berdasarkan hasil penelitian dari 74 responden yang dilakukan dikelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, Provinsi Lampung Tahun 2024, sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 50 responden (67,6%).
2. Berdasarkan hasil penelitian dari 74 responden yang dilakukan dikelas X SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, Provinsi Lampung Tahun 2024. sebagian besar memiliki derajat keparahan acne vulgaris sedang sebanyak 29 responden (39,2%).
3. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan *p-value* 0,000 ($p\text{-value} \leq 0.05$) yang artinya Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan derajat keparahan acne vulgaris pada siswa-siswi kelas X di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, Provinsi Lampung Tahun 2024.

1. Saran untuk Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan menambah pengetahuan khususnya kepada siswa-siswi kelas X tentang acne vulgaris sehingga dapat menanggulangi masalah acne vulgaris karena dari faktor kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan terjadinya acne vulgaris.
2. Saran untuk Institusi Kesehatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan promosi kesehatan berupa penyuluhan mengenai acne vulgaris agar angka kejadian acne vulgaris dapat menurun.
3. Saran untuk Peneliti selanjutnya
Diharapkan untuk hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi atau sebagai pelengkap data-data yang mungkin dibutuhkan untuk peneliti selanjutnya tentang hubungan kualitas tidur dengan derajat keparahan acne vulgaris, dengan menambah variabel lain atau bisa menentukan judul penelitian dengan faktor-faktor acne vulgaris.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlia, U. S. putri. (2018). *Pengaruh faktor gaya hidup, lingkungan dan genetik terhadap timbulnya.*
- Agustin, M. (2017). Hubungan Antara Derajat Keparahan Akne Vulgaris Dengan Tingkat Kualitas Hidup Pada Siswa Kelas Viii Dan Ix Madrasah Tsanawiyah Pembangunan Uin Jakarta Tahun Ajaran 2017. In *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*

Jakarta.

<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37391/2/MELDA-AGUSTIN-FKIK>

- Alfein, raden tasya shafira. (2022). *hubungan derajat keparahan akne vulgaris dengan kualitas hidup menggunakan kuesioner cardiff acne disability index (CADI)*. universitas islam negeri syarif hadayatullah.
- Alzain, A. A., & Susmiarti, S. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Minat Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Tari Di SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 1(5), 193–203. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v1i5.445>
- Anang, M., & Wisnu H. (2019). “Identifikasi Penyebab Rendahnya Minat Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA N 11 Surabaya.” *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07, 75–78.
- Asbullah, Putri Wulandari, & Yulia Febrianita. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap timbulnya acne vulgaris (jerawat) pada remaja Di SMA N 1 Pelangiran Kabupaten Indragiri hilir. *JKA(Jurnal Keperawatan Abdurrah)*, 04(02), 79–88.
- Buysee, daniel J., Reynolds, charles F., Monk, timothy H., Berman, susan R., & Kupfer, david j. (1988). the pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28, 193-213, 21.
- Caesaridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1213–1217. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/253/169>
- cunliffe. (2024). *jerawat*. 2024. <https://www.pcds.org.uk/clinical-guidance/acne-vulgaris>
- Dewi, roslina. (2021). *teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur* (dwi novidiantoko (ed.); cetakan pe). group penerbitan CV Budi Utama. https://books.google.co.id/books?id=yKMkEAAAQBAJ&pg=PA17&hl=id&source=gs_toc_r&cad=1#v=onepage&q&f=false
- Fadilah, A. A. (2021). Hubungan Stres Psikologis Terhadap Timbulnya Akne Vulgaris. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 390–395. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.625>
- Fatmawati, R., & Hidayah, N. (2019). Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 9(2), 44–47. <https://ojs.uib.ac.id/index.php/infokes/article/view/832/742>
- Fernando Pitoy, F., Maramis, J. R., & Kawuwung, C. V. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dan Kejadian Acne Vulgaris Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 170–179. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/48773/43933>
- Global Health Metrics. (2019). *Acne vulgaris—Level 3 cause*. Global Health Metrics. https://www.healthdata.org/results/gbd_summaries/2019/acne-vulgaris-level-3-cause
- Hadi, Y. A. (2016). Hubungan antara derajat keparahan acne fulgaris dengan kualitas hidup pada siswa kelas VIII IX Madrasah Tsanawiyah (MTS) Pembangunan UIN Jakarta Tahun 2016. In *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*.

- Handiyani, H., Hariyati, tutik sri, Yetti, K., & Indrachyani, A. (2018). *healthy Nurse Napping Sehat*. UI Publishing.
https://books.google.co.id/books?id=AuQGEAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Indrianti, T., Nainggolan, N., Natali, O., & isnanta, R. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Keparahan Akne Vulgaris pada Mahasiswa/i Kedokteran Universitas Prima Indonesia 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 12.
- iqbal, M. (2018). *Hubungan Tingkat Stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa di STKIP PGRI Kabupaten pacitan tahun 2018*.
- kemenkes. (2022). *jerawat pada remaja kenali dan atasi*. Rabu, 05 Januari 2022.
<https://yankes.kemkes.go.id/read/421/jerawat-pada-remaja-kenali-dan-atasi>
- Made, Ni Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
<https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Malahayati, D. (2018). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Keparahan Akne Vulgaris di SMAN 2 Sukoharjo. In *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Marfia, Arfah, arni isnaini, Abdi, dian amelia, & mulyadi, farah ekawati. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Derajat Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Journal Of Social Science Research*, 4, 12.
<https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0AHubungan>
- Mubarak, wahit iqbal, Indrawati, L., & susanto, joko. (2015). *buku ajar ilmu keperawatan dasar* (aklia suslia (ed.); edisi kedu). sasongko,catur.
- Murlistyarini, S. (2019a). *Akne Vulgaris* (UB Press (ed.); Tim UB Pre).
- Notoatmodjo, S. (2018). *metodologi penelitian kesehatan* (edisi ceta). diterbitkan oleh PT RINEKA CIPTA,jakarta.
- Pangestu, B., Parwata, I. G. L. A., & Wijaya, M. A. (2021). Minat dan Motivasi Berprestasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 3(2), 63. <https://doi.org/10.23887/ijst.v3i2.31937>
- PERDOSKI. (2021). Panduan praktik klinis. In *Journal of Organic Chemistry* (Vol. 74, Issue 8).
- pradita, riva ambardina. (2019). *dermatologi dan venereologi (kelainan pada kelenjer sebacea,apokrin dan ektrin)* (githa rahmayunita (ed.); edisi ke-1).
- Pujiati. (2018). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Dengan Obesitas Di Yayasan Manaratul Islam Jakarta Selatan* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/53881>
- Qatrunnada, H. S. (2021). Hubungan antara Derajat Keparahan Acne Vulgaris dengan Kualitas Hidup Mahasiswa FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. In *Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Rahmatulloh, R. F. (2024). *Minat Siswa Kelas XI Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 22 Palembang*. 3(3).
- Risman, Sriwijayati, K., & Zahroh, S. A. (2023). hubungan antara durasi tidur dan kualitas tidur dengan timbulnya acne vulgaris pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas swadaya gunung jati. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 4(3),

7. <http://tunasmedika.ugj.ac.id/>
- Samara, shafira salsabila, Salshabira, S., Sukmayanti, Z., & nisa, hoirun. (2023). Faktor Risiko Acne Vulgaris Pada Remaja Pelajar Sekolah Menengah Pertama. *Faktor Resiko Acne Vulgaris Pada Remaja Pelajar Sekolah Menengah Pertama*, 6(Volume 6 No 3), 218–229. <https://doi.org/10.35990/mk.v6n3.p218-229>
- Shen, Y., Tingling, W., Zhou, C., Wang, X., Ding, X., & Shan, T. (2012). *Prevalence of acne vulgaris in Chinese adolescents and adults: a community-based study of 17,345 subjects in six cities*. Januari 2012. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21710106/>
- Sibero, H. T., Sirajudin, A., & Anggraini, D. (2019). Prevalensi dan Gambaran Epidemiologi Akne Vulgaris di Provinsi Lampung The Prevalence and Epidemiology of Acne Vulgaris in Lampung. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 3(2), 62–68. <https://e-journal.unair.ac.id/JFK/article/view/21922>
- Silvia, E., Febriyani, A., Nando, R., & Riza, A. (2020). Hubungan antara kualitas tidur dengan acne vulgaris pada mahasiswa fakultas kedokteran umum universitas malahayati angkatan 2019. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(1), 33–38 <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/medika/article/view/2464/pdf>
- Sugiyono. (2023). *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D* (sutopo (ed.); cetakan ke). ALFABETA.
- Susila, & Suyanto. (2015). *metodologi penelitian cross sectional* (cetakan ke). BOSSSCRIPT.
- Syahputra, A., Anggreni, S., Handayani, D. Y., & Rahmadhani, M. (2021). Pengaruh Makanan Akibat Timbulnya Acne Vulgaris (Jerawat) Pada Mahasiswa Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(2), 75–82. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i2.62>
- Tarigan, J. (2022). Hubungan riwayat keluarga, stres, kualitas tidur, makanan, dan kadar zinc pada derajat keparahan akne vulgaris. *Majalah Ilmiah Methoda*, 12(2), 93–102. <https://doi.org/10.46880/methoda.Vol12No2.pp93-102>
- teresa, astrid. (2020). Akne Vulgaris Dewasa: Etiologi, Patogenesis Dan Tatalaksana Terkini. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 8(1), 952–964. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v8i1.1500>
- Wasono, H. A., Sani, N., & Andriyani, Y. (2020). Hubungan Perilaku Pencegahan Terhadap Kejadian Akne Vugaris pada Siswa Kelas X SMK Negeri Tanjungsari Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(3), 568–576. <https://ejournalmalahayati.ac.id>
- wibawa, I. G. A. E., & Winaya, kwartantaya W. (2019). Karakteristik penderita acne vulgaris di rumah sakit umum (RSU) indera denpasar periode 2014-2015. *JURNAL MEDIKAUDAYA*, 8. <https://jurnal.harianregional.com/eum/full-54962>
- Wijayanti, N., Diana, E. D. N., & Irawanto, M. E. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Derajat Keparahan Akne. *Health and Medical Journal*, 5(1), 38–43. <https://doi.org/10.33854/heme.v5i1.1095>
- Wolkenstein, P., A, M., Szepletowski, j c, Tennstedt, D., Veraldi, S., & Delarue, A. (2018). *Acne prevalence and associations with lifestyle: a cross-sectional online survey of adolescents/young adults in 7 European countries*. 6 September 2018. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28707712/>
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap

- Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>
- yadi, nopri. (2021). *skripsi hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian acne vulgaris pada siswa/i di SMA Negeri 1 Tambang kabupaten kampar provinsi riau tahun 2021*. universitas pahlawan.
- Yadi, N., Hidayat, R., Studi, P. S., & Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, K. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kejadian Acne Vulgaris Pada Siswa/I Di Sma Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar Provinsi Riau Tahun 2021. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 1–8. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/s-jkt/article/view/7380>
- Yulianti, I., Sari, E., & Irawati, N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Keparahan Akne Vulgaris pada Siswa Kelas XII di SMAN2 Bukittinggi. *JIKESI JURNAL ILMU KESEHATAN INDONESIA (Indonesia Journal of Health Science)*, 4, 8. <http://jikesi.fk.unand.ac.id/index.php/jikesi/article/view/1076>
- Zaiyati, N., Ridwan, A., Program Studi Sarjana Keperawatan, M., Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, F., & Keilmuan Keperawatan Komunitas, B. (2023). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Dengan Tugas Akhir. *JIM FKep*, VII(3), 25–29.
- Zuriatin. (2023). Gender dan Kajian Teori Tentang Wanita. *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(1), 282–291.