

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN POLA MAKAN  
DENGAN TIMBULNYA *ACNE VULGARIS* PADA  
REMAJA DI KLINIK MMC MAMBAL**

**SKRIPSI**



**NI LUH SRI INDRAYANI**

**C2124072**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN POLA MAKAN DENGAN  
TIMBULNYA ACNEVULGARIS PADA REMAJA  
DI KLINIK MMC MAMBAL**

**Diajukan Oleh:**

**Ni Luh Sri Indrayani  
C2124072**

**Badung, 26 Juli 2025**

**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



**Pembimbing II**



**Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M. Kep**  
**NIDN: 0812018901**

**Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., Sp.Kep.An**  
**NIDN: 0825118901**

**Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua**


**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep** NIDN:  
**0821058603**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI  
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA  
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN BINA USADA BALI**

**TANGGAL: 19 Agustus 2025**

**Yang terdiri dari:**

**Ketua Penguji**

  
**Dr. Gede Harsa Wardana, MM., MARS**  
**NIDN: 0829066902**

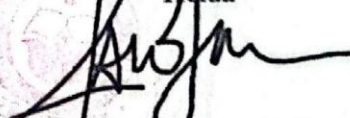
**Sekretaris Penguji**

  
**Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M. Kep**  
**NIDN: 0812018901**

**Anggota Penguji**

  
**Ns. Komang Yogi Ariana, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An**  
**NIDN: 0825118901**

**Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua**

  
**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep**  
**NIDN: 0821058603**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Luh Sri Indrayani

NIM : C2124072

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan.

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan Dengan  
Timbulnya *Acne Vulgaris* Pada Remaja di Klinik MMC  
Mambal

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juli 2025



(Ni Luh Sri Indrayani)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN  
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**Skripsi, Juli 2025**

**Ni Luh Sri Indrayani**

**Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan Dengan Timbulnya *Acne Vulgaris* Pada Remaja di Klinik MMC Mambal**

**XIV + 53+ 7 tabel + 3 skema + 12 lampiran**

**ABSTRAK**

*Acne vulgaris* memengaruhi banyak remaja memiliki konsekuensi jangka panjang yang bisa menyebabkan pembentukan bekas luka permanen. *Acne vulgaris* merupakan penyakit multifaktor salah satunya disebabkan kualitas tidur yang buruk serta pola makan yang tidak seimbang. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kualitas tidur dan pola makan dengan timbulnya *acne vulgaris* pada remaja di Klinik MMC Mambal.

Penelitian dilaksanakan dengan desain kuantitatif dengan rancangan *Observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan April 2025 dengan jumlah sampel 53 responden yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan *St. Marry's Hospital Sleep Questionnaire* dan Kuesioner pola makan serta Pengukuran *acne vulgaris* menggunakan Lehman's Grading System. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman's rho*  $p < 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kualitas tidur baik sebanyak 66% dan sebagian besar pola makan baik sebanyak 64,2% serta mayoritas timbulnya *acne vulgaris* ringan sebanyak 64,2%. Ada hubungan kualitas tidur dengan timbulnya *acne vulgaris* pada remaja di Klinik MMC Mambal dengan nilai  $p$  value  $< 0,032$  serta ada hubungan pola makan dengan timbulnya *acne vulgaris* pada remaja di Klinik MMC Mambal dengan nilai  $p$  value  $< 0,012$ . Rekomendasi penelitian ini diharapkan menjadi memotivasi remaja agar rutin memperhatikan pola makan dan kualitas tidur sehingga dapat mencegah timbulnya *acne vulgaris*.

**Kata kunci:** *acne vulgaris*, Kualitas Tidur, Pola Makan, Remaja

Daftar Pustaka: 34 (2018-2022)

**HIGH SCHOOL OF NURSING SCIENCE  
BINA USADA BALI UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM**

*Undergraduate thesis, July 2025*

*Ni Luh Sri Indrayani*

***The Relationship Between Sleep Quality and Dietary Patterns and the Onset of Acne Vulgaris in Adolescents at MMC Mambal Clinic***

***XIV + 53 + 7 tables + 3 diagrams + 12 appendices***

**ABSTRACT**

*Acne vulgaris affects many adolescents and can have long-term consequences, including the formation of permanent scars. Acne vulgaris is a multifactorial condition, one of which is caused by poor sleep quality and an unbalanced diet. This study aims to investigate the relationship between sleep quality and dietary patterns with the onset of acne vulgaris in adolescents at MMC Mambal Clinic.*

*The study was conducted using a quantitative design with an analytical observational approach and a cross-sectional design, carried out in April 2025 with a sample size of 53 respondents selected using consecutive sampling technique. Data were collected using the St. Mary's Hospital Sleep Questionnaire, a dietary questionnaire, and the Lehman's Grading System for measuring acne vulgaris. Data were analyzed using Spearman's rho test with  $p < 0.05$ .*

*The results showed that the majority of participants had good sleep quality (66%) and good dietary patterns (64.2%), with the majority experiencing mild acne vulgaris (64.2%). There was a significant association between sleep quality and the occurrence of acne vulgaris in adolescents at MMC Mambal Clinic with a  $p$ -value  $< 0.032$ , and there was a significant association between dietary patterns and the occurrence of acne vulgaris in adolescents at MMC Mambal Clinic with a  $p$ -value  $< 0.012$ . The recommendations from this study are expected to motivate adolescents to regularly monitor their dietary patterns and sleep quality to prevent the occurrence of acne vulgaris.*

*Keywords: acne vulgaris, sleep quality, dietary patterns, adolescents*

*References: 34 (2018–2022)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan Dengan Timbulnya *Acne Vulgaris* Pada Remaja di Klinik MMC Mambal” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali
3. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M. Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Ns.Komang Yogi Triana,S.Kep.,Sp.Kep.An selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Direktur Klinik MMC Mambal atas ijin yang telah diberikan untuk mengikuti pendidikan dan ijin sebagai lokasi penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Mangupura, Juli 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Pelayanan Keperawatan.....	4
2. Masyarakat.....	5
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	5
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja.....	8
1. Definisi Remaja.....	8

2. Tahap-Tahap Remaja.....	8
3. Aspek- Aspek Perkembangan Remaja.....	9
B. Konsep <i>Acne Vulgaris</i> .....	12
1. Definisi <i>Acne Vulgaris</i> .....	12
2. Patogenesis acne vulgaris.....	13
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya Masalah acne vulgaris .....	14
4. Klasifikasi Acne Vulgaris .....	17
C. Konsep Kualitas Tidur.....	18
1. Definisi Kualitas Tidur.....	18
2. Fisiologi Tidur.....	18
2. Dampak Kualitas tidur.....	19
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur.....	20
4. Pengukuran Kualitas Tidur.....	22
D. Konsep Pola Makan.....	23
1. Definisi pola makan.....	23
2. Isi Piringku .....	25
3. Kebutuhan Gizi Remaja .....	26
4. Faktor Yang Memengaruhi Pola Makan .....	27
E. Kerangka Teori.....	30

### **BAB III KERANGKA KONSEP**

A. Kerangka Konsep.....	31
B. Hipotesis Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional Variabel.....	32

### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
D. Etika Penelitian.....	37
E. Alat Pengumpulan Data.....	39

F. Prosedur Pengumpulan Data.....	43
G. Analisis Data.....	45

## **BAB V HASIL PENELITIAN**

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	47
B. Analisis Univariat.....	47
C. Analisis Bivariat.....	50

## **BAB VI PEMBAHASAN**

A. Interpretasi Hasil Penelitian .....	52
B. Keterbatasan Penelitian.....	65
C. Implikasi.....	66

## **BAB VII PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	67

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi acne menurut Lehman Grading System .....	17
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	33
Tabel 4.1 Pertanyaan positif dan negatif kuesioner pola makan.....	40
Tabel 4.2 Klasifikasi acne menurut Lehman Grading System .....	40
Tabel 5.1 karakteristik remaja di Klinik MMC Mambal .....	47
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Remaja Di Klinik MMC Mambal .....	48
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Remaja Di Klinik MMC Mambal .....	48
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Timbulnya <i>Acne Vulgaris</i> Pada Remaja di Klinik MMC Mambal .....	49
Tabel 5.5 Analisis Hubungan Kualitas Tidur Dengan Timbulnya <i>Acne Vulgaris</i> Pada Remaja Di Klinik MMC Mambal .....	49
Tabel 5.6 Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Timbulnya <i>Acne Vulgaris</i> Pada Remaja Di Klinik MMC Mambal .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Karangka teori.....	30
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan
Lampiran 2.	Surat Balasan Melaksanakan Studi Pendahuluan
Lampiran 3.	Etik Penelitian
Lampiran 4.	Ijin Penelitian
Lampiran 5.	Surat Balasan
Lampiran 6.	Jadwal Penelitian
Lampiran 7.	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 8.	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 9.	Instrumen Penelitian
Lampiran 10.	Master Tabel
Lampiran 11.	Hasil Analisis Data Penelitian
Lampiran 12.	Lembar Bimbingan
Lampiran 13.	Dokumentasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Afnanita et al., 2023. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Acne Vulgaris Pada Remaja Remaja Santri Pesantren Babun Najah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3144–3151.
- Akbar, A. R., Mona, L., & Tanjung, S. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Akne Vulgaris pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2019-2020. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(2), 1–10.
- Amaliyah, M., Rahayu, D. S., Luthfiah, N., & Dwi, K. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
- Dungair, D., Pandeke, H. E., & Kapantow, M. G. (2021). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kejadian Akne Vulgaris. *E-Clinic*, 9(2), 299. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.32733>
- Febrianti, S., & Muslim, F. R. (2018). Penyuluhan Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, Nomor 2(2), 83–91.
- Fitri Annisa, R. S. (2021). Relationship of Sleep Quality With the Incidence of Acne Vulgaris on Patients At Dr. Nur Afni, M. Biomedmedan 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(1), 49–52. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/>
- Hidayat. (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Malik, R., Putri Ramadhani, S., Primawati, I., & Rizki Saputra, M. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dan Status Gizi Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Scientific Journal*, 3(3), 97–104. <https://doi.org/10.56260/scienc.v3i3.127>
- Mangapi, Y. H., Tandilimbong, H., & Ganisa, E. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Semester Viii Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Tana Toraja Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 5(1), 14–26. <https://doi.org/10.56437/jikp.v5i1.23>

- Nurhadi, S., Praharsini, I., & Wiraguna, A. A. G. P. (2018). Elevated homeostatic model assessment of insulin resistance level increases the risk of acne. *Journal of General-Procedural Dermatology & Venereology Indonesia*, 3(2), 21–28. <https://doi.org/10.19100/jdvi.v3i1.83>
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta:Salemba Medika.
- Oktarina, R., Sari, M. A., & Prakoeswa, F. R. S. (2019). Pengaruh Kualitas, Kuantitas Tidur,dan Kebiasaan Merokok Terhadap Tingkat Keparahan Akne Vulgaris. *INational Symposium And Workshop Continuing Medical Education XIII*, 160–166.
- Pitoya, F. F., Maramis, J. R., & Kawuwung, C. V. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dan Kejadian Akne Vulgaris Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 170–179.
- Polit, D.F.,& Beck, C. T. (2012). Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice 9th edition. In *Wolters Kluwer Health*. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*. Jakarta:Salemba Medika.
- Pradita. (2019). *dermatologi dan venereologi (kelainan pada kelenjer sebacea,apokrin dan ektrin)*. Universitas Indonesia Publishing.
- Rahayu, M., Righo, A., & Putri, T. H. (2020). Faktor Makanan Yang Memengaruhi Kejadian Akne Vulgaris: Literature Review. *Jurnah Psikologi*, 778–783.
- Sasmita, M. (2021). Peran teman sebaya terhadap perilaku seksual pada remaja. *Universitas Dr. Soebandi*.
- Sibero, H. T., Sirajudin, A., & Anggraini, D. I. (2019). Prevalensi dan Gambaran Epidemiologi Akne Vulgaris di Provinsi Lampung. *JK Unila* |, 3(2).
- sugiyono. (2016). metode penelitian pendidikan (kuantitatif kualitatif dan R & D). In *Bandung: Alfabeta*. <https://doi.org/10.1164/rccm.200409-1267OC>
- Sulistyowati. (2017). *Kebutuhan dasar manusia untuk mahasiswa keperawatan dan kebidanan*. TIM.
- Susanti, H. D., Arfamaini, R., Sylvia, M., Vianne, A., D, Y. H., D, H. L., Muslimah, M. muslimah, Saletti-cuesta, L., Abraham, C., Sheeran, P., Adiyoso, W., Wilopo, W., Brossard, D., Wood, W., Cialdini, R., Groves, R.

- M., Chan, D. K. C., Zhang, C. Q., Josefsson, K. W., ... Aryanta, I. R. (2019). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang*, 4(1), 724–732.
- Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta:CV Andi Offset.
- Szepietowska, M., Bień, B., Krajewski, P. K., Stefaniak, A. A., & Matusiak, Ł. (2023). Prevalence, Intensity and Psychosocial Burden of Acne Itch: Two Different Cohorts Study. *Journal of Clinical Medicine*, 12(12). <https://doi.org/10.3390/jcm12123997>
- Tarwoto, W. (2015). Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan. In *Occupational Medicine*. <https://doi.org/10.1017/thg.2012.11>
- Wasitaatmadja, S. M. (2018). *Kelompok Studi Dermatologi Kosmetik Indonesia. Akne*. Universitas Indonesia Publishing.
- WHO. (2019). World Health Statistic 2015. In *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2013.0625>
- 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>
- Yanti, Ni Putu Emy Darma; Minarti, Ni Made Aries; Triyani, N. G. A. P. (2016). Terapi Musik Relaksasi Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja. *Ommunity Of Publishing In Nursing*, 4(2), 42–46.
- Yulianti, R., & Pratiwi, A. (2024). Kesehatan Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan Dengan Timbulnya Jerawat ( Acne Vulgaris ) Pada Mahasiswa / i Keperawatan Universitas Yatsi Madani. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3, 1–5.

