

Pengaruh Pola Makan dan Kebersihan Tempat Tinggal Terhadap Kejadian *Acne vulgaris* Pada Santri di Pesantren Al-Ihsan Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung

Syahira Fahreza Risdiana¹

Wirdah Triana Octaviani²

Zahra Nur Fadillah³

Zahra Nurazizah Al-Islami⁴

Zahra Raudhatul Janah⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Jawa Barat, Indonesia

*e-mail: syahira.risdiana16@gmail.com

Abstrak

Jerawat menjadi salah satu dari sekian banyak jenis penyakit kulit yang seringkali terjadi pada usia remaja hingga dewasa. Faktor-faktor penyebab munculnya jerawat seperti pola makan, kebersihan tempat tinggal, jenis makanan yang dikonsumsi bahkan faktor genetik menjadikan jerawat muncul pada wajah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pola makan dan kebersihan tempat tinggal terhadap penyakit kulit pada santri di Pesantren Al-Ihsan. Metode pengambilan data dilakukan melalui kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan yang kemudian akan diolah datanya menggunakan software statistik SPSS. Hasil yang didapat adalah tidak terdapat pengaruh yang cukup besar antara pola makan dan tempat tinggal santri dengan keberadaan penyakit kulit jerawat. Santri cenderung jarang terkena jerawat karena beberapa faktor seperti tempat tinggal yang dijaga kebersihannya serta perilaku stress santri yang rendah.

Kata kunci: *Acne vulgaris*, Pola makan, Tempat Tinggal

Abstract

Acne vulgaris is one of the many types of skin disease that often occurs between teenagers and adults. Factors that cause *acne vulgaris* are diet, cleanliness of the place where you live, the type of food consumed and genetic factors that cause *acne vulgaris* to appear on the face. This research was conducted to determine the effect of diet and cleanliness of residence on skin diseases in students at the Al-Ihsan Islamic Boarding School. The data collection method is carried out through a questionnaire consisting of 20 questions and the data will then be processed using SPSS statistical software. The results obtained were that there was no significant influence between the students' eating patterns where they lived and the presence of *acne vulgaris* skin disease. Students tend to rarely get *acne vulgaris* due to several factors, such as the cleanliness of their living space and the students' low-stress behavior.

Keywords: *Acne vulgaris*, Cleanliness, Diet

PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang ini, permasalahan yang paling dikhawatirkan berkaitan dengan usia peralihan dari remaja menjadi dewasa pada bagian wajah yaitu timbulnya *acne vulgaris*. Jerawat atau *acne vulgaris* merupakan suatu penyakit kulit yang dapat disebabkan karena radang menahun folikel pilosebacea karena infeksi bakteri seperti *Propionibacterium acnes*. Bakteri ini tumbuh dengan baik di pori-pori yang tersumbat oleh sebum (Wibawa & Winaya, 2019).

Acne vulgaris merupakan suatu ciri khas dari masa pubertas yang dapat terjadi pada perempuan dan laki-laki muda. Baik laki-laki maupun perempuan, seiring berkembangnya usia mereka akan timbul kekhawatiran pada performa kulitnya. *Acne vulgaris* dapat menyebabkan suatu penurunan tingkat nilai pada wajah mereka. Adanya *acne vulgaris* juga dapat mengakibatkan kesehatan wajahnya menurun atau buruk serta dapat meninggalkan bekas dan bertahan seumur hidup sehingga dapat mengakibatkan kepercayaan diri yang menurun. *Acne vulgaris* telah menjadi topik hangat yang masih dibicarakan hingga saat ini oleh para pakar dermatologis. Anak remaja usia 12-20 tahun lebih rentan terkena *acne vulgaris* dengan prevalensi sebesar 35-90% sehingga lebih membutuhkan perhatian khusus mengenai kesehatan kulit, terutama mengenai dampak psikososial yang ditimbulkan oleh *acne vulgaris* yaitu perubahan

pada fisik, sensitivitas kulit yang tinggi dan rasa malu (Ferreira, 2019).

Banyak faktor yang memicu timbulnya *acne vulgaris* diantaranya pola makan. Beberapa penelitian mengemukakan bahwa adanya suatu hubungan antara pola makan dan timbulnya *acne vulgaris*. Tetapi menurut pakar dermatologis, pernyataan ini harus diteliti lebih lanjut. Pada kasus-kasus tertentu, penyebab timbulnya *acne vulgaris* adalah karena faktor genetik. Akan tetapi, secara garis besar penyebab timbulnya *acne vulgaris* adalah karena faktor makanan yang dikonsumsi serta lingkungan yang ditempatinya. Ahli dermatologis tidak meyakini bahwa timbulnya *acne vulgaris* dapat disebabkan oleh pola makan. Namun terdapat banyak kasus dan bukti kenyataan yang menunjukkan bahwa ada berbagai macam makanan dan minuman yang memicu timbulnya *acne vulgaris* (Maharani, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Melnik (2010), menjelaskan makanan yang dapat memicu timbulnya *acne vulgaris* adalah olahan susu, karbohidrat hiperglikemik, dan lemak. Dengan adanya makanan tersebut, kadar insulin mengalami peningkatan yang merangsang hipersekresi androgen yang mengakibatkan *acne vulgaris* mengalami patogenesis yang ditandai dengan adanya peningkatan proliferasi kelenjar sebacea.

Permasalahan lingkungan juga dapat menjadi faktor penyebab penyakit *acne vulgaris*. Salah satu permasalahan tersebut adalah terkait kondisi asrama, terutama pada pondok pesantren dimana wilayah atau lingkungannya tidak terlalu besar namun memiliki penghuni yang cukup banyak. Hal ini biasanya banyak menimbulkan beragam penyakit pada santri karena ruangan atau fasilitas seperti kamar tidur memiliki penataan yang buruk dan pola perilaku santri yang tidak memerhatikan kebersihan seperti meletakkan baju bersih, baju kotor, peralatan mandi dan mencuci di tempat yang sama (Harini dkk., 2016). Maka dari itu tingginya kepadatan penghuni di asrama serta kontak fisik yang dekat dapat memudahkan pemaparan dan penularan penyakit terutama penyakit kulit salah satunya *acne vulgaris* (Rofifah dkk., 2018). Kesadaran diri masing-masing harus selalu diterapkan karena pentingnya menjaga kesehatan terutama merawat kulit agar tidak terkena bakteri penyebab *acne vulgaris* (Graha, 2018).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh dari pola makan dan kebersihan tempat tinggal dengan penyakit kulit *acne vulgaris* yang diderita oleh santri di pondok pesantren Al-Ihsan. Santri yang mayoritas adalah mahasiswa serta didominasi oleh semester 5 cenderung memiliki perilaku tidak sehat baik dalam pola makan maupun kebersihan diri dan tempat tinggal. Sehingga perlu dilakukan peninjauan agar dapat menghubungkan suatu kebiasaan dengan ilmu medis terutama di bidang mikrobiologi karena penyebab umum munculnya *acne vulgaris* disebabkan oleh bakteri.

METODE

Pendekatan Data

Pendekatan yang diterapkan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan bersifat deskriptif. Pendekatan kualitatif merupakan jenis penelitian yang menggunakan data secara subyektif yang mencakup persepsi untuk memperoleh pemahaman. Adapun pendekatan kualitatif deskriptif dalam penelitian ini adalah memahami objek kajian yang berupa pertumbuhan bakteri penyebab *acne vulgaris* pada santri di lingkungan pesantren Al-Ihsan dengan dilihat dari pola makan dan kebersihan tempat tinggal.

Jenis dan Sumber Data

Jenis data pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dimana data tersebut berupa kumpulan suatu kata atau kalimat yang berarti bukan angka. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dengan pembagian kuesioner dimana responden yang akan merespon dan menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti. Responden ini akan memberikan data-data yang dibutuhkan kemudian akan dianalisis.

Populasi dan Sampel

Populasi menggambarkan penelitian yang menggunakan suatu objek. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah santri dari pondok Pesantren Al-Ihsan. Sampel adalah

bagian dari populasi yang mewakili penelitian. Jumlah sampel yang pada dalam penelitian ini adalah 15% dari total santri di Pesantren Al-Ihsan.

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, dilakukan teknik pengumpulan data dengan menggunakan metode pengisian kuesioner dan observasi kepada 15% responden berupa santri di pondok pesantren Al-Ihsan. Para santri diberi lembar pertanyaan yang akan dijawab untuk memenuhi data penelitian. Data yang diperoleh kemudian akan dikelompokkan dan dianalisis hingga mendapat sebuah kesimpulan.

Teknik Analisis Data

Dilakukan teknik reduksi kata yang melewati berbagai prosedur seperti pemilihan, pemusatan, dan penyederhanaan dari data yang telah diperoleh. Teknik reduksi kata ini adalah salah satu wujud analisis yang menggolongkan, mengelompokan, dan mengorganisasi data. Jadi di dalam penelitian deskriptif kualitatif yang digunakan setelah mendapatkan hasil kuesioner responden pada penelitian ini yaitu pada analisis data pertama yaitu menggolongkan atau mengorganisasikan kata kata sehingga dapat di sederhanakan. Data yang terkumpul pada form kuesioner akan diolah menggunakan *software* statistik SPSS sehingga dapat dilakukan uji chi square, validitas dan reliabilitas. Selain itu dibuat grafik yang akan membandingkan jawaban para responden.

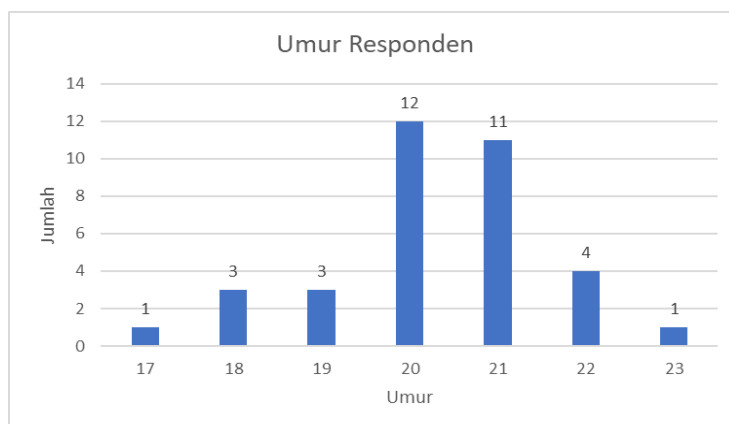
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Diri Responden

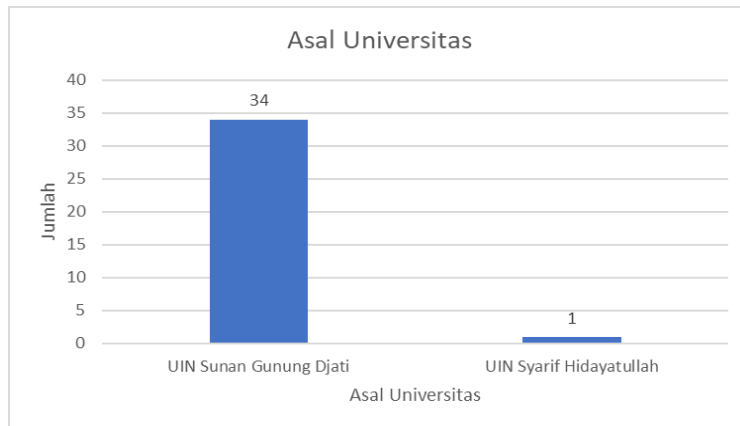
Setelah dilakukannya penelitian dengan penyebaran kuesioner pada santri Al-Ihsan serta survey pada kondisi asrama di Pondok Pesantren Al-Ihsan, didapatkan hasil seperti tertera pada tabel 1. dimana jumlah responden yang terkumpul sebanyak 35 orang. Pada poin pertama, yakni data diri dapat dilihat Pada diagram pertama bahwa 65,7% atau 23 orang pengisi kuesioner ini bergender perempuan, sedangkan 34,3% atau 12 orang lainnya laki-laki. Hal ini dikarenakan santri yang terdapat pada Pondok Pesantren Al-Ihsan ini didominasi oleh perempuan.

Tabel 1. Persentase Jenis Kelamin Responden

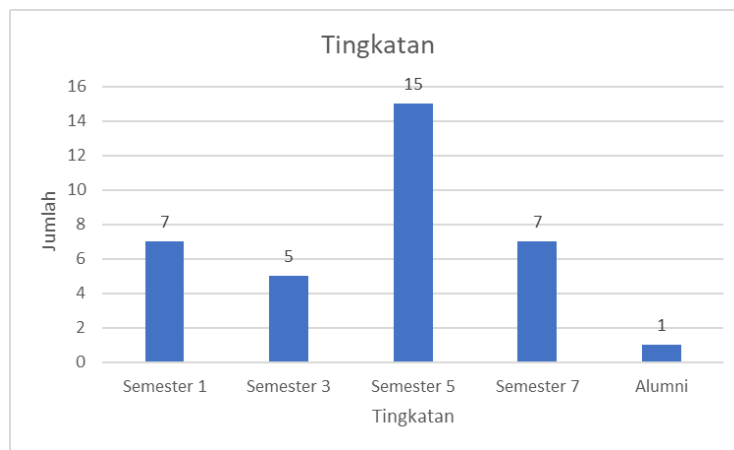
Jenis Kelamin	Persentase
Laki-Laki	34,3%
Perempuan	65,7%



Grafik 1. Data Umur Responden

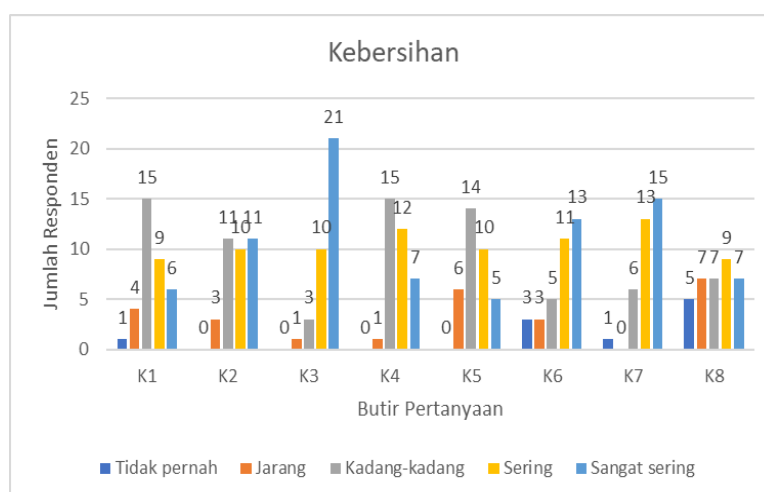


Grafik 2. Data Asal Universitas Responden

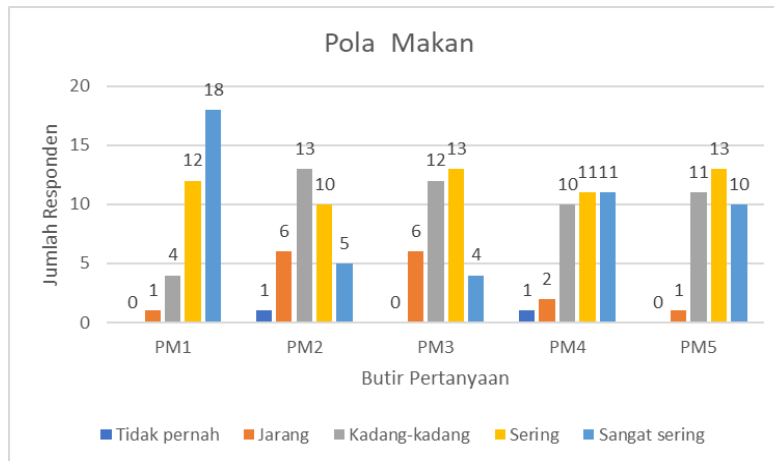


Grafik 3. Data Tingkatan semester Responden

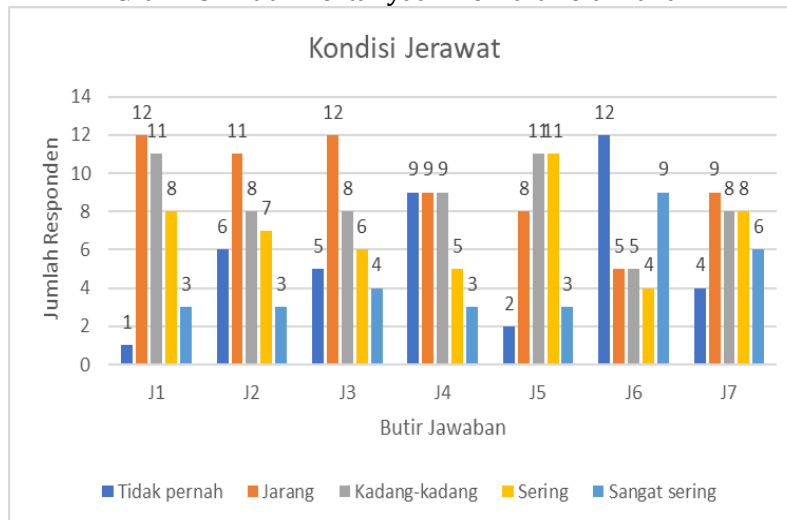
Pengisi kuesioner didominasi oleh santri berumur 20 tahun dengan jumlah 12 orang, dengan asal Universitas didominasi dari Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung sebanyak 34 orang, dan didominasi juga oleh mahasiswa semester 5 yakni berjumlah 15 orang. Penyebaran kuesioner yang dilakukan mendapatkan hasil berupa rincian secara detail dari setiap responden yang mengisi. Pertanyaan berjumlah 20 dan dibagi menjadi 3 kategori yaitu mengenai kebersihan (K1-K8), pola makan (PM1-PM5) dan kondisi *acne vulgaris* pada santri di Pesantren Al-Ihsan (J1-J7). Setiap variabel pertanyaan tersebut kemudian dibuat grafik dan disajikan untuk dilakukan perbandingan.



Grafik 4. Butir Pertanyaan Terkait Kebersihan



Grafik 5. Butir Pertanyaan Terkait Pola Makan



Grafik 6. Butir Pertanyaan Terkait Kondisi *acne vulgaris*

Pertanyaan mengenai kebersihan terdiri dari 8 pertanyaan yang mencakup tentang memegang muka tanpa mencuci tangan, mencuci muka dengan sabun setelah selesai beraktivitas, membersihkan ruangan tempat tinggal, membereskan tempat tidur dan menjemur bantal dan kasur, memakai masker ketika berpergian, pergi ke kampus/sekolah dengan menggunakan mobil/angkot, kondisi jalan setiap pergi ke kampus/sekolah itu berdebu dan penggunaan make up ketika sedang berpergian. Pertanyaan mengenai pola makan terdiri dari 5 pertanyaan yang mencakup tentang konsumsi makanan yang digoreng, konsumsi makanan yang mengandung kacang, konsumsi minuman susu/yogurt, konsumsi makanan dan minuman manis dan konsumsi sayur dan buah. Pertanyaan mengenai kondisi *acne vulgaris* pada santri di Pesantren Al-Ihsan terdiri dari 7 pertanyaan yang mencakup pertumbuhan jerawat di wajah, timbul kemerahan saat berjerawat, timbul minyak berlebihan pada wajah ketika berjerawat, pertumbuhan jerawat lebih dari 7 hari, memegang muka saat sedang berjerawat, penggunaan skincare dengan kandungan anti jerawat dan perasaan tidak percaya diri saat muka sedang berjerawat

Analisis Chi Square

Pengujian chi square bertujuan untuk membandingkan hasil yang diamati dan diharapkan. Pada hubungan antara kebersihan dan penyakit kulit *acne vulgaris* serta hubungan antara pola makan dan penyakit kulit *acne vulgaris*, sama-sama memiliki nilai chi square 0,686 yang menunjukkan nilai lebih tinggi dari 0,05. Hasil tersebut menandakan bahwa kurang adanya keterkaitan antara kebersihan dan pola makan dengan pertumbuhan *acne vulgaris* pada santri di pesantren Al-Ihsan.

Tabel 2. Uji Chi Square

Hubungan	Nilai Chi Square
Pola makan dan penyakit kulit	0,686
Kebersihan dan penyakit kulit	0,686

Uji Validitas Kuesioner

Pengujian validitas bertujuan untuk mengetahui kevalidan sebuah nilai dari kuesioner yang dibagikan kepada responden. Untuk mengukur nilai validitas, bisa menggunakan tool SPSS untuk dilakukan uji statistik secara cepat dan mudah. Sebuah data dapat dinyatakan memiliki validitas apabila nilai r hitung > dari nilai r tabel. Selain itu, validitas data memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05. Pada uji validitas hasil riset terlihat bahwa terdapat dua pertanyaan yang tidak valid yaitu memegang muka tanpa mencuci tangan serta pergi ke kampus dengan menggunakan mobil atau angkot. Hal ini menandakan tidak ada hubungan antara pertanyaan yang ditunjukkan dengan pengaruh kebersihan tempat tinggal dan pola makan terhadap penyakit kulit pada santri di pesantren Al-Ihsan. Terlepas dari itu, pertanyaan kuesioner lainnya bersifat valid dan sesuai dengan tema riset yang dilakukan serta dapat memberikan hasil validasi yang baik.

Tabel 3. Uji Validitas Kuesioner

Pertanyaan	r Hitung	r Table	Validitas
K1	0,294		Tidak Valid
K2	0,397		Valid
K3	0,416		Valid
K4	0,349		Valid
K5	0,465		Valid
K6	0,188		Tidak Valid
K7	0,465		Valid
K8	0,492		Valid
PM1	0,463		Valid
PM2	0,568		Valid
PM3	0,564	0,334	Valid
PM4	0,59		Valid
PM5	0,46		Valid
J1	0,772		Valid
J2	0,498		Valid
J3	0,477		Valid
J4	0,46		Valid
J5	0,465		Valid
J6	0,64		Valid
J7	0,553		Valid

Uji Reabilitas Kuesioner

Uji reliabilitas merupakan sebuah tolak ukur bagi data kuesioner untuk secara konsisten menjadi alat ukur dalam sebuah penelitian. Jika data kuesioner dianggap reliabel, maka kuesioner tersebut dapat digunakan untuk pengukuran data secara berulang-ulang. Dasar dari uji reliabilitas adalah nilai Cronbach Alpha. Apabila nilai Cronbach Alpha melebihi 0,6 maka kuesioner termasuk dalam kategori reliabel. Pada hasil uji reliabel data hasil riset, didapatkan nilai 0,818 dengan total 20 pertanyaan. Hal ini menunjukkan bahwa kuesioner bersifat reliabel untuk menjadi alat pengumpulan data karena nilainya lebih dari 0,6.

Tabel 4. Uji Reliabilitas Kuesioner

Cronbach's Alpha	N of Items
0,818	20

Penyebab Timbulnya Kejadian *acne vulgaris* pada santri

Jika ditinjau dari umur, santri didominasi oleh umur 20 tahun. Umur seseorang yang rentan mengalami *acne vulgaris* adalah 14-19 tahun. Pada usia ini, manusia mengalami lonjakan hormon androgen yang menjadi salah satu faktor penyebab *acne vulgaris*. Hormon ini berperan penting dalam perubahan dan penyesuaian tubuh yang apabila beredar di aliran darah, hormon ini menyebabkan hiperplasia pada kelenjar glandula sebacea dan meningkatkan resiko munculnya *acne vulgaris*.

Pada kuesioner mengenai kondisi penyakit kulit *acne vulgaris* ini dapat diambil garis besar bahwa timbulnya *acne vulgaris* pada santri ternyata jarang hingga kadang-kadang. Mayoritas santri yang tinggal adalah dari semester 5. Hal ini berkaitan dengan kebersihan dan pola makan dimana orang yang mengkonsumsi makanan dengan kandungan gula, karbohidrat serta indeks glikemik yang cenderung tinggi biasanya menderita *acne vulgaris* karena tidak memiliki pola makan yang baik. Namun dari hasil kuesioner yang sebagian besar santri jarang timbul *acne vulgaris*, mempunyai pola makan yang kurang teratur. Hal ini karena adanya perbedaan faktor genetik yang memiliki pengaruh besar pada aktivitas kelenjar palit (glandula sebacea) dimana setiap orang memiliki metabolisme tubuh yang berbeda-beda pada reaksi yang terjadi di kelenjar pilosebacea, sehingga meskipun memiliki pola makan yang tidak baik namun bisa jadi jarang menimbulkan *acne vulgaris* (Harahap, 2000).

Hal ini juga berlaku pada kebersihan tempat tinggal mereka. Walaupun kondisi luar ruangan cukup kotor tetapi pada data terlihat bahwa santri rajin membersihkan ruangan tempat tinggal mereka. Hal ini dapat meminimalisir pertumbuhan bakteri penyebab *acne vulgaris*. Selain itu, para santri kebanyakan menggunakan kendaraan yang tertutup seperti mobil atau angkot dimana potensi untuk terkena debu di jalan juga kecil dan memberikan proteksi bagi kulit mereka walau tidak memakai masker. Santri yang kebanyakan tidak memakai masker juga menjadi faktor jarangnyanya tumbuh *acne vulgaris* karena masker dapat menyimpan keringat yang bisa membuat pori-pori tersumbat dan memperbesar resiko *acne vulgaris* yang timbul.

Beberapa metode klinis untuk menghindari *acne vulgaris* diantaranya adalah menjaga kebersihan kulit wajah. Pada dasarnya, kulit setiap orang memiliki kondisi yang berbeda sehingga perawatannya pun disesuaikan dengan kondisi kulit. Tindakan awal untuk mencegah bakteri penyebab *acne vulgaris* tumbuh adalah dengan mencuci muka secara rutin. Beberapa produk sabun pencuci muka diketahui telah mengandung zat antibakteri yang bisa merusak dinding sel bakteri dan membuat bakteri menuju kematian. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hafsari dan Nurfajriah (2012), salah satu bahan yang bisa bertindak sebagai antibakteri adalah daun sirih. Meskipun begitu, produk harus disesuaikan dengan kondisi muka dan jenis kulit seperti kulit kering, sensitif, berminyak atau kombinasi. Pola makan dan kebersihan juga menjadi faktor dalam pertumbuhan bakteri *acne vulgaris* di muka (Lestari dkk., 2021).

Pada grafik kondisi *acne vulgaris* terlihat pada pertanyaan kepercayaan diri saat tumbuh *acne vulgaris*, mayoritas santri jarang mengalami rasa tidak percaya diri atau pesimis. Ketidakpercayadirian yang tumbuh pada diri dapat meningkatkan hormon stress. Penelitian yang dilakukan oleh Manarisip (2015), menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan kejadian

acne vulgaris pada mahasiswa semester 5 dimana mahasiswa yang mengalami stres memiliki masalah *acne vulgaris* pada mukanya. Pada santri di pesantren yang memiliki rasa kepercayaan diri tinggi, otomatis memiliki tingkat stres yang rendah yang menyebabkan rendahnya pertumbuhan *acne vulgaris* di muka.

KESIMPULAN

Hasil riset mengenai hubungan pola makan dan kebersihan tempat tinggal pada santri di pondok pesantren Al-Ihsan menunjukkan hasil bahwa santri mempunyai frekuensi *acne vulgaris* rendah serta cenderung jarang terkena *acne vulgaris*. Beberapa faktor yang mempengaruhi hal ini diantaranya santri yang menjaga kebersihan tempat tinggal mereka sehingga potensi timbulnya *acne vulgaris* juga rendah karena bakteri penyebab *acne vulgaris* tidak dapat tumbuh dengan baik. Selain itu, walaupun santri memiliki pola makan yang tidak sehat, mereka jarang terkena *acne vulgaris* karena perbedaan hormon pada tubuh setiap orang berbeda. Santri yang memiliki Tingkat kepercayaan diri tinggi serta stress yang rendah juga menjadi faktor wajah santri tidak ditumbuhi *acne vulgaris*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ferreira, B. R. (2019) Acne, *Advances in Integrative Dermatology*. 1, pp. 33-56.
- Graha, W. P. S. (2018). Hubungan Antara Personal Hygiene Kulit Wajah dengan Tingkat Terjadinya Acne Vulgaris di Pondok Pesantren Al-Munawwar Yogyakarta. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hafsari, A. R., & Nurfajriah, S. (2012). Uji Aktivitas Ekstrak Daun Sirih (*Piper betle* Linn.) Dalam Menghambat Pertumbuhan *Pseudomonas aeruginosa*. *BIODJATI*. 1(1), 72-78.
- Harahap, M., (2000). Ilmu Penyakit Kulit. Jakarta ; Hipokrates
- Harini, Y., Hestiningih, R., & Sakundarno, M. (2016). Gambaran Kondisi Sanitasi lingkungan dan Perilaku Santri Terkait Penyakit Penyakit Skabies (Studi di Pondok Pesantren Darussalam Banyuwangi). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(4), 514-520.
- Lestari, R. T., Gifanda, L. Z., Kurniasari, E. L., Harwiningrum, R. P., Kelana, I., Fauziyah, K., Widyasari, S. L., Tiffany., Krisimonika, D. I., Salean, C., & Priyandani, Y. (2021). Perilaku Mahasiswa Terkait Cara Mengatasi Jerawat. *Jurnal Farmasi Komunitas*. 8(1), 15-19.
- Manarisip, C. K. (2015). Hubungan Stress dengan Kejadian Acne Vulgaris pada Mahasiswa Semester 5 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*. 3(1), 1-6.
- Rofifah, T. N., Lagiono, & Utomo, B. (2018). Hubungan Sanitasi Asrama dan Personal Hygiene Santri dengan Kejadian Skabies di Pondok Pesantren Al Ikhsan Desa Beji Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Lingkungan-Keslingmas*, 38(1), 102-110.
- Wibawa, I. G. A. E., & Winaya, K. K. (2019). Karakteristik penderita Acne vulgaris di Rumah Sakit Umum (RSU) Indera Denpasar periode 2014-2015. *Jurnal Medika Udayana*. vol 8(11): 1-4.