

# FAKUMI MEDICAL JOURNAL

---

## ARTIKEL RISET

URL artikel: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>

### Hubungan Pola Makan terhadap Terjadinya *Acne Vulgaris* pada Mahasiswa

---

Novia Tri Andarista<sup>1</sup>, Dian Amelia Abdi<sup>2</sup>, Asrini Safitri<sup>3</sup>, Lisa Yuniati<sup>4</sup>, Dahlia<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia,

Koresponden: dianamelia.abdi@umi.ac.id

noviatridr16@gmail.com<sup>1</sup>, dianamelia.abdi@umi.ac.id<sup>2</sup>, asrini.safitri@umi.ac.id<sup>3</sup>, lisa.yuniati@umi.ac.id<sup>4</sup>,

dahliaaz@umi.ac.id<sup>5</sup>

(0895324632504)

---

## ABSTRAK

*Acne vulgaris* merupakan salah satu penyakit kulit yang selalu mendapat perhatian bagi remaja dan dewasa muda. Salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan *acne vulgaris* adalah pola makan yang tidak baik. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap terjadinya *acne vulgaris* pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2019. Strategi dalam penelitian ini adalah penelitian analitik *observasional* dengan desain penelitian *cross-sectional*, Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2019 dengan Teknik pengambilan sampel adalah Simple random sampling. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari 155 responden diketahui 135 (87,1%) responden memiliki pola makan karbohidrat yang cukup dan 20 (12,9%) responden memiliki pola makan karbohidrat yang lebih. Sebanyak 152 (98,1%) responden memiliki pola makan lemak yang cukup dan 3 (1,9%) responden memiliki pola makan lemak yang lebih. Distribusi kejadian *Acne vulgaris* di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2019 sebanyak 79 (51,0%) responden dan tidak menderita *Acne vulgaris* sebanyak 76 (49,0%) responden, berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan karbohidrat terhadap terjadinya *acne vulgaris* dan Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan Lemak terhadap terjadinya *acne vulgaris* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2019.

Kata kunci : Pola makan; karbohidrat; lemak; *acne vulgaris*

---

#### PUBLISHED BY:

Fakultas Kedokteran  
Universitas Muslim Indonesia

#### Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

#### Email:

[fmj@umi.ac.id](mailto:fmj@umi.ac.id)

Phone: +681312119884

#### Article history

Received 1<sup>st</sup> Agustus 2024

Received in revised form 3<sup>rd</sup> September 2024

Accepted 25<sup>th</sup> September 2024

Available online 30<sup>th</sup> September 2024

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### ABSTRACT

*Acne vulgaris is one of the skin diseases that always gets attention for teenagers and young adults. One of the risk factors that can cause acne vulgaris is a poor diet. The purpose of this study was to determine the relationship of diet to the occurrence of acne vulgaris in students of the Faculty of Medicine, Muslim University of Indonesia, class of 2019. The strategy in this study is an observational analytical study with a cross-sectional research design, the population in this study is a student of the Faculty of Medicine, Muslim University of Indonesia Class of 2019 with a sampling technique is Simple random sampling. The results of this study showed that of 155 respondents, 135 (87.1%) respondents had sufficient carbohydrate diet and 20 (12.9%) respondents had more carbohydrate diet. A total of 152 (98.1%) respondents had sufficient fat diet and 3 (1.9%) respondents had more fat diet. The distribution of the incidence of acne vulgaris in the Faculty of Medicine of the Muslim University of Indonesia Class of 2019 was 79 (51.0%) respondents and did not suffer from acne vulgaris as many as 76 (49.0%) respondents, based on this it can be concluded that there is a significant relationship between carbohydrate diet to the occurrence of acne vulgaris and there is no is a significant relationship between fats diet to the occurrence of acne vulgaris*

*Keywords: Diet; carbohydrates; fats; acne vulgaris*

---

### PENDAHULUAN

Jerawat, yang dalam istilah medis disebut *Acne vulgaris*, merupakan kondisi peradangan jangka panjang yang menyerang folikel pilosebacea atau kantung rambut. Kondisi ini ditandai dengan munculnya berbagai lesi kulit seperti komedo, papul, pustul, dan nodul. Penyakit ini terjadi ketika kelenjar minyak memproduksi sebum secara berlebihan, yang kemudian menyebabkan tersumbatnya folikel rambut dan pori-pori di permukaan kulit. (1).

Menurut laporan WHO, *acne vulgaris* dalam tingkat yang serius menyerang sekitar 20% populasi wanita. Di tanah air, penyakit kulit ini sangat lazim ditemui dengan tingkat prevalensi yang mencapai 85-100% sepanjang masa hidup individu. Sebuah studi yang dilakukan di Divisi Kosmetik Medik URJ Kesehatan Kulit dan Kelamin RSUD Dr. Soetomo Surabaya mengungkapkan bahwa dalam periode tiga tahun, mayoritas kasus baru *acne vulgaris* tercatat dari kelompok pelajar dan mahasiswa. (2).

Hasil berbagai penelitian tentang kebiasaan makan di kalangan mahasiswa mengindikasikan bahwa banyak dari mereka tidak mengikuti anjuran gizi seimbang dalam pola makannya. Kondisi jerawat dapat menjadi lebih serius akibat kebiasaan makan yang tidak sehat. Hal ini diperkuat oleh sebuah riset yang dipublikasikan dalam *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, yang menyimpulkan adanya hubungan antara pola konsumsi makanan seseorang dengan risiko munculnya jerawat. (3).

Beberapa jenis makanan telah diidentifikasi sebagai pemicu *acne vulgaris*, termasuk makanan berlemak tinggi, makanan kaya karbohidrat, *junk food*, minuman beralkohol, makanan pedas, serta makanan berkalori tinggi. Korelasi antara pola makan dan kejadian *acne vulgaris* ini didukung oleh hasil penelitian Andhyka dan tim pada tahun 2020, yang membuktikan adanya kaitan antara kemunculan *acne vulgaris* dengan kebiasaan makan di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU. (4).

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas, diketahui bahwa pola makan yang buruk merupakan salah satu faktor yang dapat meyebabkan *acne vulgaris*, maka dari itu perlu diketahui bagaimana hubungan pola makan terhadap terjadinya *acne vulgaris*.

---

## METODE

Penelitian mengadopsi pendekatan analitik *observasional* dengan desain penelitian *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran, dengan sampel sebanyak 155 responden yang dipilih melalui metode Simple random sampling menggunakan formula Slovin. Pengumpulan data dilakukan melalui dua cara: data primer dihimpun menggunakan kuesioner dan semi quantitative food frequency questioner (SQ-FFQ), sementara data sekunder mengenai jumlah mahasiswa aktif angkatan 2019 diperoleh dari bagian Tata Usaha Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. Analisis data melibatkan dua metode, yaitu analisis univariat dan bivariat dengan penerapan uji statistik chi square.

## HASIL

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah Pola Makan dan *Acne vulgaris*, Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan Teknik *simple random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi hingga didapatkan sampel sebanyak 155 orang. Data yang telah diperoleh dari hasil wawancara selanjutnya dimasukkan kedalam tabel induk (*master table*) menggunakan program Microsoft Excel. Kemudian data diolah menggunakan program SPSS diperangkat komputer dan dibuat dalam bentuk tabel frekuensi dan tabel silang (*cross table*) untuk melihat hasil yang didapatkan.

Tabel 1. Distribusi *Acne vulgaris* Responden yang diteliti

<i>Acne Vulgaris</i>	N	%
Ya	79	51,0%
Tidak	76	49,0%
Total	155	100,0%

Berdasarkan tabel 1 yang merupakan hasil dari *analisis univariat* mengenai gambaran distribusi *acne vulgaris* didapatkan hasil bahwa dari 155 responden, menderita *acne vulgaris* sebanyak 79 (51,0%) responden, yang tidak menderita *acne vulgaris* sebanyak 76 (49,0%) responden.

Tabel 2. Distribusi Pola makan Karbohidrat Responden yang diteliti

Karbohidrat	N	%
Cukup	135	87,1%
Lebih	20	12,9%
Total	155	100,0%

Berdasarkan tabel 2 mengenai gambaran distribusi pola makan Karbohidrat responden didapatkan 135 (87,1%) responden memiliki pola makan karbohidrat yang cukup sedangkan 20 (12,9%) responden memiliki pola makan karbohidrat yang lebih.

Tabel 3. Distribusi Pola makan Lemak Responden yang diteliti

Lemak	N	%
Cukup	152	98,1%
Lebih	3	1,9%
Total	155	100,0%

Berdasarkan Tabel 3 mengenai gambaran distribusi pola makan lemak responden didapatkan 152 (98,1%) responden memiliki pola makan lemak yang cukup sedangkan 3 (1,9%) responden memiliki pola makan lemak yang lebih.

Tabel 4. Distribusi Pola makan Lemak Responden yang diteliti

Pola makan	<i>Acne Vulgaris</i>				Nilai <i>P</i>
	Ya		Tidak		
	n	%	n	%	
Karbohidrat					
Cukup	61	39,35%	74	47,74%	0,000
Lebih	18	11,61%	2	1,29%	
Lemak					
Cukup	77	49,68%	75	48,39%	0,515
Lebih	2	1,29%	1	0,65%	

Berdasarkan tabel 4 diatas, hasil *analisis bivariat* dengan uji *Chi square* pada hubungan pola makan (Karbohidrat dan Lemak) terhadap terjadinya *Acne vulgaris* didapatkan hasil yang bermakna atau terdapat hubungan antara pola makan Karbohidrat terhadap terjadinya *Acne vulgaris* dengan nilai  $p= 0,000 (<0,05)$  sedangkan tidak terdapat hubungan antara pola makan Lemak terhadap terjadinya *Acne vulgaris* dengan nilai  $p= 0,515 (>0,05)$ .

## PEMBAHASAN

### Pembahasan Pola Makan

Pola makan merupakan merupakan perilaku yang paling penting dan dapat mempengaruhi keadaan gizi, hal ini disebabkan karena pola makan berhubungan dengan kualitas dan kuantitas makanan serta minuman yang dikonsumsi dan dapat mempengaruhi tingkat Kesehatan individu. Dalam pola makan seimbang berkaitan dengan cara atau pengaturan mengenai jumlah, jenis, dan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang terdiri dari zat yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air, dan keanekaragaman makanan. Dalam penelitian ini akan membahas mengenai hubungan pola makan (karbohidrat dan lemak) terhadap terjadinya *acne vulgaris* (5).

Berdasarkan hasil temuan pada tabel 2 menunjukkan dari 155 responden diketahui 135 (87,1%) responden memiliki pola makan karbohidrat yang cukup dan 20 (12,9%) responden memiliki pola makan karbohidrat yang lebih. Sedangkan pada tabel 3 menunjukkan sebanyak 152 (98,1%) responden memiliki pola makan lemak yang cukup dan 3 (1,9%) responden memiliki pola makan lemak yang lebih.

Jenis karbohidrat yang paling sering dikonsumsi oleh responden dalam penelitian ini adalah nasi putih, sedangkan jenis sumber lemak yang sering dikonsumsi adalah gorengan.

Menurut AKG (2019) kebutuhan karbohidrat laki-laki usia 19-29 tahun 430 gr/hari. Menurut AKG (2019) kebutuhan karbohidrat perempuan usia 19-29 tahun 360 gr/hari. Sedangkan, kebutuhan lemak pada laki-laki menurut AKG (2019) 19-29 tahun adalah 75 gr/hari dan menurut AKG (2019) kebutuhan Lemak pada perempuan usia 19-29 tahun sebanyak 65 gr/hari. Dalam penelitian ini Sebagian besar mahasiswa memiliki pola makan (karbohidrat dan lemak) yang cukup sesuai dengan standar peraturan Menteri kesehatan republik Indonesia nomor 28 tahun 2019 (6).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Christia Dora Tobelo dkk (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa selalu mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokok dikarenakan nasi telah menjadi makanan pokok yang paling banyak dikonsumsi oleh penduduk Indonesia (7), selain itu menurut Rokhimah Hilma dkk (2022) menyatakan bahwa mengkonsumsi gorengan secara berlebihan akan berdampak buruk bagi tubuh, pada dasarnya gorengan merupakan makanan sampingan yang hanya memberikan rasa kenyang sementara, namun gorengan masih tetap dikonsumsi secara berlebihan karena faktor-faktor personal seperti enak, murah, mudah dicari dan membuat kenyang (8).

Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sibero (2019) yang menunjukkan bahwa pola makan yang cukup dikarenakan beberapa faktor seperti peranan orang tua, kebiasaan sarapan dan status gizi (9). Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Christia Dora Tobelo dkk (2021) bahwa kebiasaan makan yang baik akan mempengaruhi kecukupan gizi, faktor kebiasaan makan yang baik dipengaruhi oleh pemahaman seseorang dalam mempraktekkan pola makan (7).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Oge (2019) menyatakan bahwa dari hasil observasi awal di Fakiultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado mendapatkan hasil bahwa apabila makanan dengan indeks Glikemik yang tinggi seperti permen, soda, minuman dingin, snack, gorengan, eskrim, coklat, dll dikonsumsi secara terus menerus dapat menyebabkan *obesitas*, *diabetes*, *hipertensi* dan perubahan komposisi serta produksi sebum yang dapat memicu *inflamasi* pada kulit (10).

### **Pembahasan *Acne vulgaris***

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menderita *acne vulgaris* sebanyak 79 responden (51%) dan yang tidak menderita *acne vulgaris* sebanyak 76 responden (49%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak menderita *acne vulgaris* 79 responden (51%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rendika Fajryah Utami (2019) bahwa responden terbanyak menderita *acne vulgaris* 135 responden (77,1%) dan tidak menderita *acne vulgaris* sebanyak 40 responden (22,9%)(11).

Meskipun penyebab pasti *acne vulgaris* belum dapat dipastikan, para ahli telah mengidentifikasi empat mekanisme utama dalam etiopatogenesis kondisi ini. Mekanisme tersebut meliputi peningkatan produksi sebum, terjadinya *hiperproliferasi epidermis folikel* rambut, keberadaan kolonisasi bakteri *Propionibacterium acnes* (P. acnes), serta munculnya respons *inflamasi*.

Pembahasan Hubungan Pola Makan Karbohidrat terhadap Terjadinya *Acne vulgaris*

Berdasarkan hasil uji *chi square* yang dilakukan didapatkan pola makan karbohidrat yang cukup dengan terjadinya *acne vulgaris* sebanyak 61 responden, tidak terjadinya *acne vulgaris* sebanyak 74 responden dan pola makan karbohidrat lebih dengan terjadinya *acne vulgaris* sebanyak 18 responden dan tidak terjadinya *acne vulgaris* sebanyak 2 responden. Didapatkan P-value 0,000 (<0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan karbohidrat terhadap terjadinya *acne vulgaris*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ade Rosyida Akbar dkk (2022) bahwa terbukti terdapat hubungan pola makan salah satunya karbohidrat dengan kejadian *acne vulgaris* dengan menggunakan uji *mann-whitney* rerata asupan karbohidrat pada responden dengan *acne vulgaris* lebih tinggi yaitu 462,90 gram/hari (12).

Berbagai jenis makanan berkarbohidrat seperti nasi putih, bubur beras, aneka roti (baik dari gandum putih maupun gandum utuh), sereal, kentang rebus, ubi jalar, keripik, kue, makanan berbahan tepung putih, dan semangka termasuk dalam kategori makanan berindeks glikemik tinggi. Makanan dengan indeks *glikemik* dapat mencetuskan *Acne vulgaris* melalui mekanisme peningkatan kadar *insulin* dan IGF-1. Selanjutnya, IGF-1 akan mengaktifkan *hipersekreasi androgen*, yang berperan penting dalam *patogenesis Acne vulgaris* dengan cara meningkatkan *proliferasi* kelenjar sebacea dan mendorong terjadinya hiperkeratinosit, yang merupakan tahap awal pembentukan *Acne vulgaris*.

#### Pembahasan Hubungan Pola Makan Lemak terhadap Terjadinya *Acne vulgaris*

Berdasarkan hasil uji *chi square* yang dilakukan didapatkan pola makan lemak yang cukup dengan terjadinya *acne vulgaris* sebanyak 77 responden, tidak terjadinya *acne vulgaris* sebanyak 75 responden dan pola makan lemak lebih dengan terjadinya *acne vulgaris* sebanyak 2 responden dan tidak terjadinya *acne vulgaris* sebanyak 1 responden. Didapatkan P-value 0,515 (>0,05) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan lemak terhadap terjadinya *acne vulgaris*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Basri (2021) terhadap siswi SMA Negeri 5 Semarang menunjukkan tidak adanya korelasi yang bermakna antara konsumsi lemak jenuh dengan kemunculan *acne vulgaris*. Dari total 60 responden, ditemukan bahwa 45 siswi yang memiliki asupan lemak jenuh berlebih namun rutin membersihkan wajah tetap mengalami jerawat. Di sisi lain, siswi dengan asupan lemak jenuh yang tergolong cukup juga mengalami *acne vulgaris*, yang diduga disebabkan oleh kebiasaan yang jarang membersihkan wajah. Fenomena ini diperkirakan menjadi alasan tidak ditemukannya hubungan antara tingkat konsumsi lemak jenuh dengan kejadian *acne vulgaris*. (13).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Berliana Agata Siregar (2021) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara asupan lemak jenuh dengan kejadian *acne vulgaris*. Diet tinggi lemak jenuh meskipun tidak menyebabkan timbulnya *acne vulgaris* namun dapat memperburuk *acne vulgaris* yang sudah ada. Produksi sebum dapat meningkat akibat tingginya asupan lemak atau karbohidrat, sementara jenis karbohidrat yang dikonsumsi dapat memengaruhi komposisi sebum yang dihasilkan. Dapat disimpulkan bahwa perubahan yang signifikan dalam jumlah dan

komposisi asupan makanan berpotensi memengaruhi mekanisme yang berperan dalam proses produksi sebum. (14).

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan lemak terhadap terjadinya *Acne vulgaris* hal ini disebabkan karena mayoritas responden memiliki pola makan lemak yang cukup sebanyak 152 responden dibandingkan dengan responden dengan pola makan lemak lebih hanya 3 responden dan hanya 2 orang yang menderita *acne vulgaris*. selain itu, penyebab lain pola makan lemak tidak berhubungan pada penelitian ini dikarenakan *acne vulgaris* merupakan penyakit yang bersifat *multifaktorial* yang dapat disebabkan oleh faktor lain seperti faktor genetik, faktor ras, faktor iklim, faktor jenis kulit, faktor kebersihan wajah, faktor penggunaan kosmetik, faktor stres, faktor infeksi dan faktor pekerjaan.

Pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan produksi sebum atau minyak di wajah, yang berakibat pada memburuknya kondisi jerawat. Ketika seseorang mengonsumsi makanan yang kaya akan lemak atau karbohidrat, hal ini dapat memperparah *Acne vulgaris* melalui dua mekanisme: meningkatnya produksi sebum komedogenik dan meningkatnya kadar serum lipid, yang kemudian mengakibatkan terjadinya obstruksi pada folikel pilosebacea. (15).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* yang menyatakan bahwa pola makan yang dilakukan oleh seseorang dapat mempengaruhi kemungkinan mereka memiliki jerawat, terdapat beberapa makanan tertentu yang dapat mempengaruhi metabolisme tubuh sehingga mengaktifkan kelenjar pilosebacea untuk menghasilkan sebum dan bila terjadi penyumbatan pada *folikel* akan menimbulkan *acne vulgaris*. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa mahasiswa yang menderita *acne vulgaris* disebabkan karena mahasiswa tersebut memiliki pola makan yang tidak baik dikarenakan seringnya mahasiswa tersebut mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, gula, dan indeks *glikemik*. Namun hubungan antara pola makan dan *acne vulgaris* masih belum dapat ditentukan secara pasti. Hal ini dibuktikan dengan adanya mahasiswa yang memiliki pola makan buruk namun tidak mengalami *acne vulgaris*, yang kemungkinan disebabkan oleh perbedaan metabolisme antar individu yang mengakibatkan respons kelenjar *pilosebacea* yang berbeda-beda. Sebaliknya, terdapat juga mahasiswa dengan pola makan yang baik tetapi masih menderita *acne vulgaris*, yang diduga disebabkan oleh faktor-faktor lain seperti *predisposisi* genetik. (16,17).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian mengenai hubungan pola makan terhadap *acne vulgaris* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2019 terdapat kesimpulan bahwa: Distribusi kejadian *Acne vulgaris* di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2019 sebanyak 79 (51,0%) responden dan tidak menderita *Acne vulgaris* sebanyak 76 (49,0%) responden. Mengenai pola makan karbohidrat pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Angkatan 2019 yang cukup sebanyak 135 (87,1%) responden sedangkan pola makan karbohidrat yang lebih sebanyak 20 (12,9%) responden. Mengenai pola makan Lemak pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Angkatan

2019 yang cukup sebanyak 152 (98,1%) responden sedangkan pola makan lemak yang lebih sebanyak 3 (1,9%) responden. “Maka dari itu terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan karbohidrat terhadap terjadinya *acne vulgaris* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2019 dan Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan Lemak terhadap terjadinya *acne vulgaris* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2019. Berdasarkan hasil tersebut penulis menyarankan perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut dengan rancangan penelitian selain *cross sectional* dengan jumlah sampel yang bervariasi dan lebih banyak bukan hanya dari kalangan mahasiswa, disarankan kepada masyarakat yang membaca penelitian ini untuk selain menjaga pola makan agar terhindar dari *Acne vulgaris* perlu juga memperhatikan faktor penyebab lain yang dapat menyebabkan *Acne vulgaris*.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. FITHRIYANA R. Hubungan Kejadian Acne Vulgaris Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswi Kelas Xi Di Sman 2 Bangkinang Kota. *J Ners*. 2019;3(1):7–12.
2. Syahputra A, Anggreni S, Handayani DY, Rahmadhani M. Pengaruh Makanan Akibat Timbulnya Acne Vulgaris (Jerawat) Pada Mahasiswa Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2020. *J Kedokt STM (Sains dan Teknol Med*. 2021;4(2):75–82.
3. Ritmawati IDAA, Sawitri AAS, Sari KAK. Hubungan stres dengan kejadian acne vulgaris pada siswa kelas III di sman 1 gianyar. *Med Udayana*. 2019;8(10):4–8.
4. Habeshian KA, Cohen BA. Current issues in the treatment of acne vulgaris. *Pediatrics*. 2020;145(2):225–30.
5. Fadliana N, Mulyani I, Marniati M. Hubungan Antara Pola Makan Seimbang Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Di Desa Arongan Kab Aceh Barat. *J Pembelajaran dan Sains*. 2022;1(3):0–9.
6. Sifatullah N, Zulkarnain Z. Jerawat (Acne vulgaris): Review penyakit infeksi pada kulit. *Pros Semin Nas Biol*. 2021;(November):19–23.
7. Tobelo CD, Malonda NSH, Amisi MD, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S, et al. Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *J KESMAS*. 2021;10(2):58–64.
8. Hilma SR, Mubaiyanah I, Zahro K, Firdaus A, Dinar IY, Setiyawan H, et al. Perspektif Mahasiswa terhadap Perilaku Mengonsumsi Gorengan. *Biokultur*. 2022;11(1):55–66.
9. Cripps DJ. Current management of acne vulgaris. *Wis Med J*. 1973;72(9):189–91.
10. Oge’ LK, Broussard A, Marshall MD. Acne Vulgaris: Diagnosis and Treatment. *Am Fam Physician*. 2019 Oct;100(8):475–84.
11. Utami RF. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kejadian Akne Vulgaris pada Siswa SMKS Khazanah Kebajikan Tangerang Selatan. Jakarta Fak Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah [Internet]. 2019; Available from: [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/53885/1/RENDIKA FAJRYAH UTAMI - FK.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/53885/1/RENDIKA_FAJRYAH_UTAMI - FK.pdf)
12. Akbar AR, Mona L, Tanjung S. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Akne Vulgaris pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2019-2020. *J*

- Kedokt Nanggroe Med. 2022;5(2):1–10.
13. Mayataqillah F, Nugraheni F, Zulkarnain O. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMA Negeri 1 Bintan Timur. *J Info Kesehat.* 2023;Vol.13(1):571–6.
  14. Oon HH, Wong S-N, Aw DCW, Cheong WK, Goh CL, Tan HH. Acne Management Guidelines by the Dermatological Society of Singapore. *J Clin Aesthet Dermatol.* 2019 Jul;12(7):34–50.
  15. Kurniasih R, Pramuningtyas R, Prakoeswa FRS. Hubungan antara kecemasan dan kebersihan kulit wajah dengan kejadian akne vulgaris pada mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2017. *Univ Res Colloquium.* 2021;445–59.
  16. Siregar BA, Darmawan H. Hubungan asupan lemak jenuh dengan kejadian akne vulgaris pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Med J.* 2021;3(2):230–7.
  17. Heng AHS, Chew FT. Systematic review of the epidemiology of acne vulgaris. *Sci Rep.* 2020;10(1):1–29.