

ABSTRAK

Nama : Dhea Aprilia

Program Studi : Kedokteran

Judul : Faktor Pola Tidur Terhadap *Premature Skin Aging* Pada
Mahasiswa Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021
Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Latar Belakang: Penuaan kulit tidak hanya terjadi pada orang berusia lanjut, namun dapat terjadi saat memasuki usia dewasa awal atau disebut penuaan dini kulit (*premature skin aging*). Permasalahan kulit seperti munculnya kerutan dan garis-garis halus pada wajah, hiperpigmentasi juga pori-pori besar, menjadi tanda terjadinya *premature skin aging*. Faktor gaya hidup sangat mempengaruhi terjadinya *premature skin aging* salah satunya pola tidur yang buruk sehingga kualitas tidur menjadi kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami hubungan pola tidur terhadap kejadian *premature skin aging* mahasiswa Kedokteran usia 20-25 tahun Universitas Yarsi angkatan 2021 ditinjau dari prinsip pandangan kedokteran dan islam.

Metode: Penelitian dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan observasional analitik *cross sectional* menggunakan kuisioner PSQI dan pemeriksaan kulit menggunakan *Janus skin analyzer*.

Hasil: Pada penelitian ini ditemukan bahwa 86.8% mahasiswa dengan pola tidur buruk mengalami *premature skin aging*. Munculnya kerutan halus, pori-pori besar, hiperpigmentasi menjadi tanda adanya penuaan pada kulit wajah. Waktu tidur yang kurang dengan kualitas tidur menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya *premature skin aging*. Kesimpulan dari penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan faktor pola tidur terhadap terjadi *premature skin aging* pada usia 20-25 tahun.

Kata Kunci: Kulit, *Premature skin aging*, Pola Tidur.

ABSTRACT

Name : Dhea Aprilia

Study Program : Medicine

Title : Sleep Pattern Factor On Premature Skin Aging In Yarsi

*University Medical Students Class Of 2021 Reviewed From
Medicine and Islam*

Background: Skin aging does not only occur in older people, but can occur when entering early adulthood or is called premature skin aging. Skin problems such as the appearance of wrinkles and fine lines on the face, hyperpigmentation and large pores, are signs of premature skin aging. Lifestyle factors greatly influence the occurrence of premature skin aging, one of which is poor sleep patterns resulting in poor sleep quality. This study aims to determine and understand the relationship between sleep patterns and the incidence of premature skin aging in medical students aged 20-25 years at Yarsi University class of 2021 in terms of medical and Islamic principles.

Method: The research was conducted using quantitative methods with cross sectional observational analysis using the PSQI questionnaire and skin examination using the Janus skin analyzer.

Results: This study it was found that 86.8% of students with poor sleep patterns experienced premature skin aging. The appearance of fine wrinkles, large pores, hyperpigmentation are signs of aging on facial skin. Insufficient sleep time and quality sleep are factors that influence the occurrence of premature skin aging. The conclusion of the research is that there is a relationship between sleep pattern factors and premature skin aging at the age of 20-25 years.

Keywords: Skin, Premature skin aging, Sleep Patterns.