

Pemanfaatan Media Digital dalam Edukasi *Sleep Hygiene* untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Remaja MAN 2 Sumbawa

Nur Arifatus Sholihah^{1*}, Iga Maliga², Asri Reni Handayani³, Herni Hasifah⁴, Ana Lestari⁵, Hamdin⁶

^{1,2,4,6}Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

³Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

⁵Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

^{1*}arifatus93@gmail.com

Abstract

Sleep disorders among adolescents are increasing in the digital era due to excessive gadget use at night. This condition affects learning concentration, causes fatigue, and leads to emotional problems. This community service aimed to improve knowledge and healthy sleep behavior through the use of digital media in sleep hygiene education among students at MAN 2 Sumbawa. The activity was conducted on November 3rd, 2025, using interactive lectures, discussions, and educational digital posters. Evaluation was performed using pre-test and post-test to measure knowledge improvement. The results showed a 35% increase in students' knowledge after the activity. Participants also expressed commitment to reducing gadget use before bedtime and maintaining regular sleep schedules. The use of digital media proved effective in attracting adolescents' attention and simplifying learning materials. This program is expected to be implemented continuously as part of health promotion activities in schools.

Keywords: sleep hygiene, adolescents, digital media, sleep quality, health education

Abstrak

Gangguan tidur pada remaja semakin meningkat di era digital akibat penggunaan gawai hingga larut malam. Kondisi ini berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, dan gangguan emosional. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku tidur sehat melalui pemanfaatan media digital dalam edukasi *sleep hygiene* bagi siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Sumbawa. Kegiatan dilaksanakan pada bulan November 2025 dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan penggunaan poster edukatif digital. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 35% setelah kegiatan. Peserta juga berkomitmen mengurangi penggunaan gawai sebelum tidur dan menjaga jadwal tidur teratur. Pemanfaatan media digital terbukti efektif menarik perhatian remaja dan mempermudah pemahaman materi. Program ini diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kegiatan promosi kesehatan di sekolah.

Kata kunci: *sleep hygiene*, remaja, media digital, kualitas tidur, edukasi kesehatan

© 2025 Author
Creative Commons Attribution 4.0 International License



1. Pendahuluan

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh manusia. Selama tidur, tubuh melakukan proses regenerasi sel, konsolidasi memori, serta pemulihan energi setelah beraktivitas sepanjang hari [1]. Durasi dan kualitas tidur yang baik berkontribusi besar terhadap kesehatan fisik, psikologis, serta kemampuan kognitif seseorang.

Pada masa remaja, kebutuhan tidur menjadi lebih tinggi karena individu sedang berada pada fase pertumbuhan pesat baik secara fisik maupun mental. World Health Organization (WHO) merekomendasikan remaja untuk tidur selama 8–10 jam setiap malam guna mendukung perkembangan yang optimal [2]. Namun, kenyataannya banyak remaja mengalami kekurangan tidur karena gaya hidup modern dan kebiasaan penggunaan gawai yang berlebihan.

Perubahan gaya hidup di era digital membawa dampak signifikan terhadap pola tidur remaja. Paparan cahaya biru dari layar ponsel dan komputer dapat menghambat produksi hormon melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Akibatnya, remaja menjadi sulit tidur meskipun tubuh sudah lelah [3]. Selain itu, kebiasaan bermain *game online* dan berselancar di media sosial hingga larut malam menambah risiko gangguan tidur kronis yang disebut *sleep deprivation*.

Dampak kurang tidur pada remaja tidak hanya berupa rasa kantuk di siang hari, tetapi juga gangguan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, serta peningkatan risiko stres dan depresi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tidur kurang dari 6 jam per malam cenderung mengalami gangguan suasana hati dan daya ingat yang rendah [4]. Kondisi ini, apabila dibiarkan, dapat berpengaruh terhadap kesehatan jangka panjang seperti gangguan metabolisme dan obesitas.

Untuk mencegah berbagai dampak tersebut, dibutuhkan strategi edukasi yang mampu mendorong remaja menerapkan perilaku tidur sehat atau dikenal dengan istilah *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* meliputi serangkaian perilaku positif yang membantu individu memperoleh tidur berkualitas, seperti menjaga jadwal tidur dan bangun yang teratur, menghindari konsumsi kafein sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan bebas gangguan [5].

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukatif mengenai *sleep hygiene* mampu meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan tidur sehat pada remaja. Misalnya, penelitian Rahman et al. [2] menemukan bahwa penyuluhan menggunakan video edukatif dapat meningkatkan pemahaman siswa SMA tentang pentingnya tidur cukup [6]. Namun demikian, bentuk edukasi yang hanya

menggunakan metode ceramah tradisional sering kali kurang efektif menarik minat remaja.

Generasi remaja saat ini termasuk dalam kategori *digital native*, yaitu generasi yang sangat akrab dengan teknologi dan media sosial. Oleh karena itu, pendekatan promosi kesehatan yang efektif sebaiknya menyesuaikan dengan gaya belajar dan media yang mereka sukai. Salah satunya adalah melalui pemanfaatan media digital seperti poster, infografis, dan video pendek yang disebarluaskan melalui platform digital [7].

Media digital memiliki keunggulan karena bersifat visual, menarik, dan mudah diakses kapan pun. Menurut Lestari et al. (2023), kampanye kesehatan yang dikemas dalam bentuk visual interaktif mampu meningkatkan keterlibatan audiens hingga dua kali lipat dibandingkan metode konvensional [8]. Dengan demikian, penggunaan media digital dalam edukasi *sleep hygiene* diharapkan dapat memperluas jangkauan informasi sekaligus meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan.

Perguruan tinggi sebagai pelaksana Tri Dharma memiliki tanggung jawab untuk memberikan kontribusi nyata dalam mengatasi permasalahan sosial dan kesehatan di masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat menjadi salah satu wujud implementasi peran tersebut, terutama dalam bidang promosi kesehatan preventif di kalangan remaja [9]. Melalui kegiatan ini, dosen dan mahasiswa dapat berkolaborasi untuk menciptakan solusi edukatif yang berdampak langsung bagi masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang *sleep hygiene* ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Sumbawa, yang merupakan salah satu sekolah dengan populasi remaja aktif dan padat aktivitas akademik. Berdasarkan observasi awal, banyak siswa mengeluhkan kesulitan tidur akibat kebiasaan bermain gawai di malam hari. Situasi ini menjadi dasar pemilihan lokasi kegiatan untuk memberikan edukasi kesehatan berbasis media digital yang relevan dengan kehidupan siswa sehari-hari.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya *sleep hygiene* serta mendorong perubahan perilaku tidur ke arah yang lebih sehat. Melalui pemanfaatan media digital, diharapkan pesan edukasi menjadi lebih menarik, mudah dipahami, dan berpotensi diterapkan secara berkelanjutan oleh para siswa.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman remaja MAN 2 Sumbawa tentang tidur sehat, tetapi juga menjadi model implementasi pengabdian berbasis promosi kesehatan yang dapat diadaptasi di sekolah lain. Pendekatan digital dalam kegiatan pengabdian seperti ini diharapkan mampu mendukung

terciptanya budaya hidup sehat di kalangan remaja sekaligus memperkuat kontribusi perguruan tinggi dalam pengembangan masyarakat yang sehat dan produktif.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Sumbawa pada bulan November 2025. Sasaran kegiatan adalah 35 siswa kelas XI yang berusia antara 15–18 tahun. Pelaksanaan kegiatan melibatkan tiga dosen dari STIKES Griya Husada Sumbawa dan dibantu oleh dua mahasiswa sebagai fasilitator.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

1. Tahap Persiapan. Tim pengabdian melakukan observasi awal untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi siswa terkait pola tidur. Selanjutnya, dilakukan penyusunan materi edukasi mengenai *sleep hygiene* serta pembuatan media edukasi digital berupa poster interaktif yang menampilkan pesan-pesan kesehatan tentang pentingnya tidur cukup, menghindari gawai sebelum tidur, dan menjaga rutinitas tidur.
2. Tahap Pelaksanaan. Edukasi dilakukan secara tatap muka di aula MAN 2 Sumbawa menggunakan pendekatan partisipatif. Kegiatan dimulai dengan sesi pembukaan, penyampaian materi, tanya jawab, dan diskusi interaktif. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi kelompok, dan studi kasus ringan mengenai kebiasaan tidur remaja. Media digital berupa poster edukatif ditampilkan melalui layar proyektor dan dibagikan dalam format digital agar peserta dapat mengaksesnya kembali.
3. Tahap Evaluasi. Evaluasi dilakukan melalui pengisian *pre-test* dan *post-test* untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan siswa tentang *sleep hygiene*. Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif untuk menghitung peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan.

4. Tahap Dokumentasi dan Refleksi. Seluruh kegiatan didokumentasikan dalam bentuk foto dan laporan kegiatan. Selain itu, dilakukan refleksi bersama guru pendamping untuk membahas tindak lanjut penerapan perilaku tidur sehat di lingkungan sekolah.

Kegiatan ini dirancang agar peserta tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu mengaplikasikan perilaku tidur sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan berbasis media digital dipilih karena sesuai dengan karakteristik remaja sebagai generasi yang dekat dengan teknologi dan visual edukatif [10]. Dokumentasi kegiatan ditampilkan pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Kegiatan edukasi *sleep hygiene* bersama siswa MAN 2 Sumbawa (Dokumentasi Tim Pengabdian, 2025).

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi *sleep hygiene* dilaksanakan pada bulan November 2025 di MAN 2 Sumbawa dengan peserta sebanyak 35 siswa kelas XI. Kegiatan berlangsung dengan antusias, ditandai dengan banyaknya siswa yang aktif bertanya serta membagikan pengalaman pribadi terkait kebiasaan tidur mereka. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya tidur yang cukup, dampak negatif penggunaan gawai sebelum tidur, serta cara menjaga rutinitas tidur yang sehat.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan media digital berupa poster interaktif yang ditampilkan melalui proyektor di ruang aula sekolah. Poster tersebut berisi pesan-pesan edukatif yang dikemas dengan visual menarik agar mudah dipahami oleh peserta remaja. Suasana kegiatan edukasi dapat dilihat pada Gambar 1 di bagian metode.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan peserta diperoleh melalui *pre-test* dan *post-test*. Data hasil pengisian kuesioner menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Tabel 1. Perbandingan Nilai Rata-rata Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi Sleep Hygiene

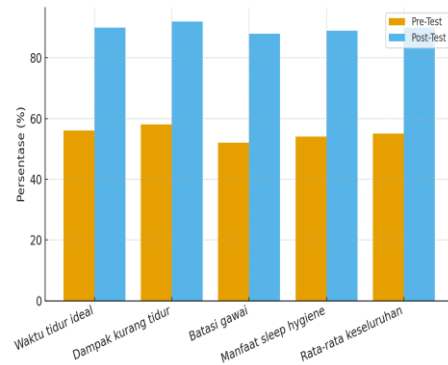
Indikator Penilaian	Sebelum (Pre-Test)	Sesudah (Post-Test)	Peningkatan
Pengetahuan tentang waktu tidur ideal	56%	90%	+34%
Pengetahuan dampak kurang tidur	58%	92%	+34%
Kebiasaan membatasi gawai sebelum tidur	52%	88%	+36%
Pemahaman manfaat sleep hygiene	54%	89%	+35%
Rata-rata keseluruhan	55%	90%	+35%

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa rata-rata pengetahuan siswa mengalami peningkatan dari 55% menjadi 90% setelah kegiatan edukasi. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek kebiasaan membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, yaitu sebesar 36%. Hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi dengan media digital efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai kebiasaan tidur sehat.



Gambar 2. Poster edukasi digital *sleep hygiene* yang digunakan dalam kegiatan di MAN 2 Sumbawa.

Gambar 2 menampilkan poster edukasi digital yang digunakan sebagai media utama dalam kegiatan. Poster ini berisi pesan sederhana tentang pentingnya tidur cukup, dampak penggunaan gawai sebelum tidur, dan langkah-langkah menjaga kebersihan tidur (*sleep hygiene*). Media visual seperti ini membantu menarik perhatian remaja dan mempermudah pemahaman materi selama sesi edukasi.



Gambar 3. Diagram perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* peserta edukasi *sleep hygiene* di MAN 2 Sumbawa.

Gambar 3 memperlihatkan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* peserta kegiatan. Terlihat peningkatan signifikan pada seluruh indikator pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Diagram ini memperkuat hasil pada Tabel 1 bahwa intervensi edukasi dengan pendekatan media digital mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara menyeluruh.

Peningkatan rata-rata pengetahuan siswa sebesar 35% menunjukkan bahwa kegiatan edukasi *sleep hygiene* melalui media digital memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap pentingnya tidur yang cukup. Peningkatan ini juga menegaskan bahwa pendekatan edukasi berbasis visual interaktif lebih mudah diterima oleh remaja dibandingkan metode ceramah konvensional.

Aspek yang mengalami peningkatan tertinggi adalah kebiasaan membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, yaitu sebesar 36%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai memahami hubungan antara paparan cahaya biru dari layar gawai dengan gangguan kualitas tidur. Pengetahuan baru ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku, seperti mengurangi waktu penggunaan gawai di malam hari dan menjaga rutinitas tidur yang lebih teratur.

Media digital dalam bentuk poster interaktif terbukti menjadi sarana edukasi yang efektif karena mampu menyampaikan pesan kesehatan dengan tampilan yang menarik, ringkas, dan mudah dipahami. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahman dkk. [5] yang menyatakan bahwa penggunaan media digital dapat meningkatkan minat belajar dan retensi informasi kesehatan pada remaja.

Selain itu, temuan ini mendukung studi Susanto dkk. [6] yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis *sleep hygiene* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur remaja. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi positif terhadap upaya promosi kesehatan di kalangan pelajar, khususnya dalam membentuk kebiasaan tidur yang sehat di era digital.

Namun demikian, keterbatasan kegiatan ini terletak pada waktu pelaksanaan yang singkat dan jumlah responden yang terbatas. Untuk kegiatan selanjutnya, disarankan agar dilakukan pemantauan jangka panjang guna mengetahui keberlanjutan perubahan perilaku tidur siswa.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi *sleep hygiene* di MAN 2 Sumbawa telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon positif dari peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan siswa sebesar 35% setelah diberikan edukasi menggunakan media digital. Peningkatan ini membuktikan bahwa media digital efektif sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan yang menarik dan mudah dipahami oleh remaja.

Kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap dan komitmen peserta dalam menerapkan kebiasaan tidur sehat, seperti mengurangi penggunaan gawai sebelum tidur dan menjaga waktu istirahat yang teratur. Pendekatan edukasi berbasis visual digital dapat dijadikan model dalam promosi kesehatan di lingkungan sekolah karena sesuai dengan karakteristik generasi muda yang akrab dengan teknologi.

Program ini diharapkan dapat menjadi kegiatan berkelanjutan melalui kolaborasi antara perguruan tinggi dan sekolah. Untuk pengabdian selanjutnya, disarankan agar dilakukan pendampingan jangka panjang guna memantau penerapan perilaku tidur sehat dan memperluas jangkauan sasaran ke sekolah lain di wilayah Sumbawa.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terimakasih kepada pihak MAN 2 Sumbawa atas izin, kerja sama, dan partisipasi aktif seluruh siswa serta guru pendamping selama kegiatan berlangsung.

Daftar Rujukan

- [1]. Lestari, A., Putri, N., & Pratama, R. (2023). *Efektivitas kampanye kesehatan berbasis visual interaktif pada remaja*. Jurnal Promosi Kesehatan, 15(2), 45–53.
- [2]. Rahman, F., Hidayat, R., & Sari, P. (2021). *Pengaruh video edukatif terhadap pemahaman siswa SMA tentang tidur cukup*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 10(1), 12–20.
- [3]. Susanto, D., Widodo, A., & Fitria, L. (2020). *Penerapan sleep hygiene untuk meningkatkan kualitas tidur remaja*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Remaja, 8(3), 101–110.
- [4]. World Health Organization. (2019). *Adolescent health: Sleep recommendations for adolescents*. Geneva: WHO Press.
- [5]. Horne, J., & Reyner, L. (1999). *Sleep-related accidents and sleepiness in adolescents*. Journal of Sleep Research, 8(1), 13–19.
- [6]. Brown, F. C., Buboltz, W. C., & Soper, B. (2002). *Development and evaluation of the Sleep Hygiene Index*. Journal of Behavioral Medicine, 25(3), 223–237.
- [7]. Carskadon, M. A. (2011). *Sleep in adolescents: The perfect storm*. Pediatric Clinics of North America, 58(3), 637–647.
- [8]. Owens, J. A., & Weiss, M. R. (2017). *Insufficient sleep in adolescents: Causes and consequences*. Minerva Pediatrica, 69(4), 326–336.
- [9]. Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- [10]. Dinas Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman promosi kesehatan remaja berbasis sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.