

RINGKASAN

Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Promosi Kesehatan
Skripsi, Maret 2026

Syabil Gema Syuhada
14120220021

“Pengaruh Media Promosi Kesehatan Digital (Infografis, Podcast, dan Video Animasi) terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang *Social Jetlag* pada Mahasiswa FKM UMI Angkatan 2025 ”

(xix + 329 halaman + 26 Tabel + 18 Lampiran)

Mahasiswa rentan mengalami ketidakaturan pola tidur akibat tuntutan akademik, aktivitas sosial, dan tingginya penggunaan media digital pada malam hari. Perbedaan waktu tidur antara hari kuliah dan akhir pekan berpotensi menimbulkan kelelahan, gangguan konsentrasi, perubahan suasana hati, serta penurunan performa akademik. Studi pendahuluan pada mahasiswa FKM UMI angkatan 2025 menunjukkan seluruh responden mengalami perbedaan pola tidur dengan derajat bervariasi, sehingga diperlukan intervensi promosi kesehatan yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa melalui pemanfaatan media digital.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media promosi kesehatan digital berupa infografis, podcast, dan video animasi terhadap pengetahuan dan sikap tentang *social jetlag* pada mahasiswa FKM UMI angkatan 2025.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi-experimental menggunakan model *pre-test–post-test multiple group control design*. Sampel penelitian berjumlah 60 responden yang dibagi secara merata ke dalam empat kelompok, masing-masing terdiri dari 15 responden, yaitu kelompok infografis, podcast, video animasi, dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling* berdasarkan kelas. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan dan sikap yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* dalam masing-masing

kelompok, uji Kruskal–Wallis untuk membandingkan perubahan skor ($\Delta = \text{post-test-pre-test}$) antar kelompok, serta uji Mann–Whitney sebagai analisis lanjut antar pasangan kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh kelompok intervensi mengalami peningkatan skor pengetahuan yang signifikan, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang bermakna. Namun demikian, tidak ditemukan perbedaan peningkatan pengetahuan yang signifikan antar kelompok intervensi. Pada variabel sikap, peningkatan skor yang signifikan hanya terjadi pada kelompok video animasi, sementara kelompok infografis, podcast, dan kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Analisis antar kelompok juga tidak menunjukkan perbedaan perubahan sikap yang bermakna.

Secara keseluruhan, infografis, podcast, dan video animasi efektif meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai social jetlag, dengan perubahan sikap yang signifikan hanya terjadi pada kelompok video animasi. Namun demikian, hasil uji perbandingan menunjukkan tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antar ketiga media tersebut, baik pada variabel pengetahuan maupun sikap. Dengan demikian, tidak dapat ditetapkan satu media yang secara statistik lebih unggul dibandingkan media lainnya. Ketiga media dapat dimanfaatkan sebagai strategi promosi kesehatan digital di lingkungan perguruan tinggi, dengan video animasi berpotensi lebih kuat dalam memengaruhi aspek sikap. Institusi pendidikan disarankan mengintegrasikan media digital dalam edukasi pola tidur sehat, dan penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain yang lebih kuat serta menambahkan variabel perilaku untuk memperoleh gambaran efektivitas yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka : 150 referensi (1956–2025), 85,8% 5 tahun terakhir

Kata Kunci : Infografis, Podcast, Video Animasi, Social Jetlag, Pengetahuan, Sikap