

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital dan perubahan sosial abad ke-21 mengubah pola hidup generasi muda. Ritme cepat, mobilitas tinggi, dan konsumsi informasi yang intens membuat keseimbangan antara aktivitas dan istirahat menjadi sulit dijaga. Paparan cahaya buatan dari gawai mengganggu ritme sirkadian dan pola tidur alami (Zhong *et al.*, 2025). Dalam konteks kesehatan masyarakat, gangguan tidur tidak hanya merupakan persoalan klinis, tetapi juga cerminan gaya hidup modern yang berdampak pada produktivitas, kesehatan mental, dan kesejahteraan (Çıray *et al.*, 2023).

Mahasiswa merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan tidur. Ketergantungan pada teknologi, stres akademik, dan kebiasaan begadang menyebabkan ketidakaturan jam tidur antara hari kuliah dan akhir pekan (De Fátima *et al.*, 2022). Mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* dengan kecenderungan eveningness sehingga risiko *social jetlag* lebih tinggi (Hena & Garmy, 2020). *Social jetlag* adalah ketidaksesuaian antara ritme biologis dan jadwal sosial yang terlihat dari perbedaan jadwal tidur antara hari kuliah dan akhir pekan (Caliandro *et al.*, 2021).

Meskipun *social jetlag* tidak diklasifikasikan sebagai penyakit, kondisinya memiliki dampak klinis yang nyata. Ketidaksesuaian ritme biologis dengan jadwal sosial menimbulkan efek domino berupa kelelahan, gangguan konsentrasi, penurunan fungsi kognitif, gangguan regulasi emosi, hingga penurunan performa akademik. *Social jetlag* juga dikaitkan dengan risiko obesitas, resistensi insulin, peningkatan kortisol, gangguan metabolik, serta gejala depresi pada kelompok usia muda (Xu *et al.*, 2023). Pada mahasiswa, risiko ini lebih besar karena masa dewasa awal merupakan periode sensitif terhadap gangguan ritme biologis (Q. Chen *et al.*, 2025).

Secara operasional, *social jetlag* diukur melalui selisih titik tengah tidur antara hari kerja dan akhir pekan (De Fátima *et al.*, 2022). Prevalensi global menunjukkan kondisi ini umum terjadi. Lebih dari separuh mahasiswa Brasil mengalami *social jetlag* ≥ 1 jam, sekitar 40 persen remaja Eropa mengalami pola serupa, dan di Asia kondisi ini dikaitkan dengan stres serta depresi pada mahasiswa Korea dan Jepang (Enomoto & Kubo, 2025; Jang & Lee, 2023). Di Bangladesh, *social jetlag* berhubungan dengan peningkatan risiko kelebihan berat badan, sedangkan di Australia sekitar 17 persen remaja terdampak akibat kebiasaan digital malam hari (Anam *et al.*, 2022; Illingworth *et al.*, 2025). Sementara itu, penelitian tentang *social jetlag* di Indonesia masih terbatas.

Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa *social jetlag* berhubungan dengan gangguan metabolik dan penurunan performa akademik akibat terganggunya ritme sirkadian (Arab *et al.*, 2024; Vestergaard *et al.*, 2024). Kondisi ini semakin relevan mengingat tingginya kelelahan akademik dan meningkatnya masalah kesehatan mental pada mahasiswa Indonesia.

Studi pendahuluan pada 91 mahasiswa FKM UMI angkatan 2025 menunjukkan seluruh responden berada pada salah satu kategori *social jetlag*. Nilainya berada pada rentang 0–6 jam dengan median 3 jam dan rata-rata 4,94 jam. Berdasarkan kategorinya, 32 mahasiswa (35,2%) berada pada kategori ringan, 11 mahasiswa (12,1%) sedang, dan 48 mahasiswa (52,7%) berat. Hasil ini menegaskan bahwa setiap responden memiliki tingkat *social jetlag* dengan derajat yang bervariasi.

Mahasiswa FKM UMI memiliki posisi strategis sebagai calon promotor kesehatan, namun tingginya paparan digital dan tekanan akademik menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan kesehatan dan praktik keseharian. Mahasiswa baru berada pada masa adaptasi sehingga lebih rentan mengalami pergeseran pola tidur dan gejala awal *social jetlag* (Alfonsi *et al.*, 2020).

Mahasiswa memerlukan informasi kesehatan yang jelas dan mudah diakses. Pengetahuan dan sikap dipilih sebagai outcome karena keduanya merupakan determinan awal perilaku kesehatan. Menurut model KAP, peningkatan pengetahuan membentuk sikap dan berujung

pada tindakan sehat. *Health Belief Model* menegaskan bahwa persepsi kerentanan, keparahan, manfaat, dan hambatan menjadi kunci keputusan perilaku (Rosenstock, 1974).

Mahasiswa Indonesia mengakses informasi kesehatan terutama melalui media digital. Sebanyak 72%-78% mahasiswa mencari informasi kesehatan melalui internet dan media sosial (Balqis *et al.*, 2025). Selain itu, 98,1% mahasiswa menggunakan perangkat elektronik dalam dua jam sebelum tidur (Pham *et al.*, 2021), dan 96,5% menggunakan *smartphone* sebelum tidur (Elsheikh *et al.*, 2023). Ketergantungan digital ini menjadikan media digital kanal yang paling sesuai untuk edukasi kesehatan

Media digital mendukung cara mahasiswa memproses informasi. Infografis menyajikan pesan secara visual dan ringkas. Sebanyak 92% responden menyatakan infografis membantu memahami informasi kesehatan lebih cepat (Zadro *et al.*, 2022). Podcast menawarkan format auditori yang fleksibel dan membantu pemahaman mahasiswa (Maharani *et al.*, 2025). Video animasi menarik perhatian dan meningkatkan pemahaman pesan kesehatan (Putri *et al.*, 2025).

Transformasi promosi kesehatan perlu mengikuti pola konsumsi informasi mahasiswa yang semakin digital. Media seperti infografis, podcast, dan video animasi efektif dalam menyederhanakan informasi, memberikan narasi yang menarik, dan meningkatkan keterlibatan audiens. Ketiga media ini mewakili format visual, auditori, dan

audiovisual yang sesuai dengan preferensi belajar mahasiswa. Penggunaan media digital terbukti meningkatkan pengetahuan dan memengaruhi sikap terhadap perilaku hidup sehat, dan lebih efektif pada mahasiswa dibanding penyuluhan konvensional (J. Chen & Wang, 2021; Morgado *et al.*, 2024; Navarrete-Muñoz *et al.*, 2024).

Namun, penelitian tentang *social jetlag* masih banyak berfokus pada aspek medis dan fisiologis, dan konteks Indonesia belum tergambarkan secara memadai. Sebagian besar penelitian menggunakan desain deskriptif atau potong lintang (*cross-sectional*), dan belum banyak yang membandingkan efektivitas berbagai media digital secara langsung dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap mahasiswa (Alfonsi *et al.*, 2020; Casjens *et al.*, 2022). Belum ada studi yang secara langsung membandingkan infografis, podcast, dan video animasi dalam satu desain intervensi.

Penelitian ini menawarkan pendekatan baru dengan membandingkan pengaruh infografis, podcast, dan video animasi terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa FKM UMI angkatan 2025 mengenai *social jetlag*. Desain pre-test dan post-test dipilih karena mampu mengukur perubahan kognitif dan afektif secara langsung setelah intervensi. Penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris yang kuat dan mendukung transformasi digital promosi kesehatan di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Media Promosi Kesehatan Digital (Infografis, Podcast, dan Video Animasi) terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang *social jetlag* pada mahasiswa FKM UMI angkatan 2025”. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur promosi kesehatan digital, khususnya dalam konteks gangguan ritme sirkadian pada mahasiswa yang masih terbatas di Indonesia. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar pengembangan intervensi edukatif berbasis digital yang lebih efektif, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik generasi *digital native*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi secara akademik, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang strategi promosi kesehatan yang mendukung pembentukan kebiasaan tidur sehat dan pencegahan *social jetlag* pada mahasiswa..

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dirumuskan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan tingkat pengetahuan mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian media promosi kesehatan digital berupa infografis, podcast, dan video animasi pada masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol?
2. Apakah terdapat perbedaan tingkat sikap mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian media promosi kesehatan digital berupa

infografis, podcast, dan video animasi pada masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol?

3. Apakah terdapat perbedaan perubahan tingkat pengetahuan mahasiswa antar kelompok intervensi (infografis, podcast, dan video animasi) dan kelompok kontrol?
4. Apakah terdapat perbedaan perubahan tingkat sikap mahasiswa antar kelompok intervensi (infografis, podcast, dan video animasi) dan kelompok kontrol?

C. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, adapun tujuan penelitian ini terdiri atas tujuan umum dan tujuan khusus sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

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

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat pengetahuan mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian media promosi kesehatan digital berupa infografis, podcast, dan video animasi pada masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

- b. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat sikap mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian media promosi kesehatan digital berupa infografis, podcast, dan video animasi pada masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- c. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan perubahan tingkat pengetahuan mahasiswa antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian media promosi kesehatan digital.
- d. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan perubahan tingkat sikap mahasiswa antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian media promosi kesehatan digital.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Untuk memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu promosi kesehatan, khususnya dalam penerapan media digital (infografis, podcast, dan video animasi) sebagai sarana edukasi gaya hidup sehat dan pencegahan gangguan tidur seperti *social jetlag*. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai pendekatan edukatif berbasis perilaku dalam konteks mahasiswa di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa, khususnya mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, mengenai pentingnya menjaga ritme tidur yang teratur serta dampak *social jetlag* terhadap kesehatan dan performa akademik.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Untuk menjadi referensi dalam pengembangan strategi promosi kesehatan di lingkungan kampus melalui media digital yang interaktif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik generasi muda.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk menjadi dasar dan referensi bagi penelitian lanjutan yang mengkaji efektivitas media digital lain atau variabel perilaku kesehatan lainnya, guna memperluas penerapan promosi kesehatan berbasis teknologi.