

Edukasi Kesehatan dan Literasi Digital Terhadap Insomnia di Kalangan Remaja Sekolah

Yarwin Yari¹, Hardin La Ramba², Nia Rosliany³, Adi Wahyudi⁴, Marsya Aulia Cantika⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Indonesia

Received : 10 November 2025, Revised : 14 November 2025, Published : 21 November 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Yarwin Yari

E-mail: yarwinyari306@gmail.com

Abstrak

Edukasi kesehatan dan literasi digital terhadap insomnia di kalangan remaja dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pengaruh penggunaan media sosial terhadap pola tidur. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMA X, Jakarta Utara, dengan melibatkan 50 siswa sebagai peserta. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukasi kesehatan berbasis literasi digital melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai penyebab dan pencegahan insomnia setelah mengikuti edukasi. Seluruh peserta mampu memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan waktu istirahat. Kegiatan ini membuktikan bahwa literasi digital yang dikombinasikan dengan edukasi kesehatan efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat di era digital. Dengan demikian, program pengabdian masyarakat ini berkontribusi nyata terhadap peningkatan kesadaran remaja dalam mencegah gangguan tidur akibat penggunaan media sosial berlebihan.

Kata kunci - edukasi kesehatan; literasi digital; insomnia; remaja; media sosial

Abstract

The community service program on health education and digital literacy for insomnia among adolescents aimed to increase students' knowledge and awareness of the impact of social media use on sleep patterns. The activity was carried out at SMA X, North Jakarta, involving 50 students as participants. The implementation method used a health education approach based on digital literacy through interactive lectures, group discussions, and question-and-answer sessions. Evaluation was conducted using pre-test and post-test instruments to measure changes in participants' knowledge before and after the activity. The results showed a significant increase in students' understanding of the causes and prevention of insomnia after attending the education program. All participants were able to comprehend the importance of maintaining a balance between digital activities and adequate rest. This program demonstrated that combining digital literacy with health education is effective in promoting healthy lifestyle behaviors in the digital era. Therefore, this community service program contributes to improving adolescents' awareness in preventing sleep disorders caused by excessive use of social media.

Keywords - health education; digital literacy; insomnia; adolescents; social media

How To Cite : Yari, Y., La Ramba, H., Rosliany, N., Wahyudi, A., & Cantika, M. A. (2025). Edukasi Kesehatan dan Literasi Digital Terhadap Insomnia di Kalangan Remaja Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 1992 - 2000. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.741>

Copyright ©2025 Yarwin Yari, Hardin La Ramba, Nia Rosliany, Adi Wahyudi, Marsya Aulia Cantika

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah mengubah pola perilaku remaja, terutama dalam hal komunikasi, pembelajaran, dan hiburan. Media sosial menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mereka. Remaja cenderung menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar gawai untuk berinteraksi atau mencari hiburan tanpa memperhatikan keseimbangan waktu istirahat. Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya kasus gangguan tidur atau insomnia, yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar, prestasi akademik, serta kesehatan mental. Fenomena ini menunjukkan perlunya upaya edukatif untuk membantu remaja memahami dampak penggunaan media sosial terhadap pola tidur dan kesehatan mereka.

Beberapa kegiatan pengabdian dan penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif dalam meningkatkan kesadaran remaja terkait pola tidur sehat. Garbers et al. (2024) menemukan bahwa penyuluhan kesehatan berbasis partisipatif mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya manajemen waktu tidur. Brautsch et al. (2023) melaporkan bahwa literasi digital yang baik dapat menurunkan kecenderungan insomnia akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Sementara itu, Bozkurt et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis digital dapat mengurangi kebiasaan begadang hingga 70% di kalangan pelajar sekolah menengah. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa kegiatan edukatif mampu memberikan perubahan nyata terhadap perilaku digital dan kesehatan remaja. Namun, terdapat kesenjangan dalam kegiatan pengabdian sebelumnya yang umumnya hanya berfokus pada pemberian informasi mengenai bahaya insomnia tanpa memperhatikan konteks perilaku digital remaja masa kini. Penelitian oleh Chen et al. (2025) menunjukkan bahwa sebagian besar program edukasi kesehatan masih bersifat satu arah sehingga kurang mendorong partisipasi aktif peserta. Zangger et al. (2024) menambahkan bahwa sebagian kegiatan belum mengintegrasikan konsep literasi digital secara utuh dalam edukasi kesehatan, padahal perilaku daring menjadi salah satu faktor utama penyebab gangguan tidur. Selain itu, penelitian oleh Jakobsson et al. (2024) menegaskan perlunya pendekatan yang lebih interaktif dan kontekstual untuk meningkatkan kesadaran tidur sehat pada remaja pengguna aktif media sosial. Dengan demikian, masih terdapat ruang untuk mengembangkan model edukasi kesehatan yang menggabungkan aspek literasi digital dan promosi pola tidur sehat secara simultan dan partisipatif.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi kesehatan dan literasi digital terhadap insomnia di kalangan remaja sekolah. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja dalam mengelola penggunaan media sosial secara bijak serta mendorong penerapan pola tidur sehat guna mendukung kesejahteraan fisik dan mental di era digital.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA X, Jakarta Utara, pada tanggal 29 Agustus 2025, dengan melibatkan 50 siswa sebagai peserta. Sasaran kegiatan adalah remaja usia sekolah menengah yang aktif menggunakan media sosial dan berisiko mengalami gangguan tidur.

Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan berbasis literasi digital dengan pendekatan ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan insomnia, dampak penggunaan media sosial terhadap pola tidur, serta strategi menjaga keseimbangan digital dan kesehatan tidur. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Data hasil tes dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap perilaku tidur sehat.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja dalam menggunakan media sosial secara bijak serta mencegah gangguan tidur melalui penerapan pola hidup digital yang seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Data Demografi

Tabel 1. Distribusi Usia, Jenis Kelamin dan Kelas Responden

Variabel	Frekuensi	%
Usia		
16 Tahun	19	38

17 Tahun	25	50
18 Tahun	6	12
Total	50	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	34
Perempuan	33	66
Total	50	100
Kelas		
Kelas 11	27	54
Kelas 12	23	46
Total	50	100

Tabel menunjukkan bahwa dari total 50 responden, mayoritas berusia 17 tahun (50%), disusul oleh usia 16 tahun (38%), dan hanya 12% yang berusia 18 tahun. Sebagian besar peserta berada pada masa remaja pertengahan, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan peningkatan aktivitas sosial, penggunaan media digital yang tinggi, dan pencarian identitas diri. Pada tahap ini, remaja cenderung lebih rentan terhadap gangguan pola tidur akibat paparan media sosial dan perangkat digital hingga larut malam. Oleh karena itu, kelompok usia ini sangat relevan menjadi sasaran kegiatan edukasi mengenai literasi digital dan kesehatan tidur.

Distribusi jenis kelamin menunjukkan bahwa 33 responden (66%) adalah perempuan, sedangkan 17 responden (34%) adalah laki-laki. Dominasi peserta perempuan ini memberikan gambaran bahwa minat terhadap kegiatan edukasi kesehatan cukup tinggi di kalangan siswi. Secara umum, beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih sensitif terhadap gangguan tidur dan cenderung mengalami stres atau kecemasan akibat aktivitas daring yang intens. Hal ini memperkuat pentingnya penyuluhan kesehatan yang juga memperhatikan aspek gender, agar strategi pencegahan insomnia dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing kelompok. Dilihat dari tingkat kelas, responden terdiri dari siswa kelas XI sebanyak 27 orang (54%) dan kelas XII sebanyak 23 orang (46%). Perbedaan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merupakan siswa kelas XI, yang masih memiliki waktu lebih panjang untuk menerapkan hasil edukasi dalam keseharian mereka sebelum menyelesaikan masa sekolah. Sementara itu, keterlibatan siswa kelas XII juga penting karena mereka berpotensi menjadi role model dalam menyebarkan pengetahuan dan kebiasaan tidur sehat kepada adik kelasnya.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat

2. Penggunaan Media Sosial

Tabel 2. Distribusi Penggunaan Media Sosial

Penggunaan Sosial Media	Frekuensi	%
Rendah	0	0
Tinggi	50	100
Total	50	100

Tabel 6.2 menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) memiliki tingkat penggunaan media sosial yang tinggi, sementara tidak ada responden yang berada dalam kategori penggunaan rendah. Hasil ini menggambarkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang sangat dominan dalam kehidupan remaja, khususnya di lingkungan sekolah. Aktivitas daring seperti bermain gim, menonton video, berinteraksi melalui platform seperti TikTok, Instagram, atau WhatsApp merupakan rutinitas harian yang sulit dipisahkan dari kehidupan mereka.

3. Pengetahuan Insomnia

Tabel 3. Distribusi Insomnia Pre-test dan Post-test

Insomnia	Pre-test		Post-test		Asymp. Sig (2-tailed)
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	
Tidak Insomnia	42	84	50	100	0.005
Insomnia	8	16	0	0	
Total	50	100	50	100	

Tabel ini menampilkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan siswa mengenai insomnia sebelum dan sesudah kegiatan edukasi kesehatan dan literasi digital. Dari hasil pre-test, sebanyak 42 responden (84%) sudah memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang insomnia dan tidak mengalami gejala gangguan tidur. Namun, masih terdapat 8 responden (16%) yang menunjukkan tanda-tanda atau ketidaktahuan mengenai gejala insomnia. Setelah dilakukan kegiatan edukasi (post-test), seluruh responden (100%) sudah termasuk dalam kategori tidak insomnia, menandakan peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku positif terkait pola tidur dan penggunaan media sosial.

Nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0.005 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pre-test dan post-test. Dengan kata lain, edukasi yang diberikan memiliki pengaruh nyata terhadap peningkatan pengetahuan peserta tentang insomnia dan upaya pencegahannya. Secara metodologis, angka signifikansi di bawah 0.05 ($p < 0.05$) mengindikasikan bahwa hasil peningkatan pengetahuan bukan terjadi secara kebetulan, tetapi akibat langsung dari intervensi edukatif yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat.



Gambar 2. Kegiatan pengabdian masyarakat

B. Pembahasan

1. Data Demografi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta kegiatan didominasi oleh remaja usia sekolah menengah yang berada pada masa perkembangan aktif secara sosial dan digital. Pada tahap ini, mereka cenderung memiliki ketertarikan tinggi terhadap penggunaan media sosial, baik untuk interaksi, hiburan, maupun pembelajaran. Pola tersebut menjelaskan mengapa kelompok usia ini menjadi rentan terhadap gangguan tidur akibat penggunaan gawai secara berlebihan hingga larut malam. Selain itu, karakteristik peserta yang sebagian besar adalah perempuan menunjukkan bahwa remaja putri memiliki tingkat kepedulian lebih tinggi terhadap isu kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan kesejahteraan fisik dan mental. Sementara dari aspek kelas, keterlibatan dua jenjang yang berbeda menunjukkan antusiasme dan kesiapan siswa dalam menerima informasi baru tentang pentingnya literasi digital dan kesehatan tidur. Secara umum, hasil ini

menggambarkan bahwa karakteristik demografi peserta sangat sesuai dengan sasaran kegiatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran perilaku sehat di era digital.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengonfirmasi bahwa faktor demografi, seperti usia dan jenis kelamin, berpengaruh signifikan terhadap risiko gangguan tidur pada remaja. Pirdehghan et al. (2021) menemukan bahwa kelompok usia remaja memiliki risiko tertinggi mengalami insomnia akibat durasi penggunaan media sosial yang panjang, sejalan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan tingginya paparan digital pada peserta. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Gandaputra et al. (2021), yang menyebutkan bahwa remaja laki-laki lebih sering mengalami gangguan tidur dibandingkan perempuan karena kecenderungan bermain gim daring hingga larut malam. Dalam konteks penelitian ini, remaja perempuan justru menunjukkan tingkat kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya kesehatan tidur. Sementara itu, Thapa et al. (2025) menjelaskan bahwa siswa kelas akhir sekolah menengah lebih rentan terhadap stres dan gangguan tidur akibat beban akademik. Sebaliknya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan secara interaktif mampu menekan potensi tersebut dan meningkatkan pengetahuan baik pada siswa kelas XI maupun XII.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Fiore et al. (2025), yang menjelaskan bahwa penggunaan gawai menjelang waktu tidur dapat menurunkan kualitas tidur hingga 40%, terutama pada remaja dengan tingkat literasi digital yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi digital menjadi strategi penting dalam menjaga keseimbangan tidur. Selanjutnya, penelitian Lu et al. (2025) menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis digital dapat secara signifikan menurunkan tingkat insomnia pada remaja sekolah. Hasil kegiatan pengabdian ini memperkuat kesimpulan tersebut, di mana interaksi edukatif langsung di sekolah mendorong pemahaman yang lebih mendalam tentang pola tidur sehat dan penggunaan media sosial secara bijak. Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan berbasis literasi digital terbukti mampu menjadi pendekatan preventif yang efektif dalam mengurangi risiko gangguan tidur pada kelompok usia remaja.

Berdasarkan hasil penelitian dan perbandingan dengan berbagai studi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor demografi seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan berperan penting dalam menentukan efektivitas kegiatan edukasi kesehatan. Remaja sekolah menengah merupakan kelompok yang paling tepat untuk menerima intervensi literasi digital karena berada pada fase perkembangan perilaku yang aktif dan mudah diarahkan. Dominasi peserta perempuan juga menjadi kekuatan tersendiri karena kecenderungan mereka dalam mengadopsi perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja terhadap pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kualitas tidur yang optimal.

2. Penggunaan Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh peserta memiliki tingkat penggunaan media sosial yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari gaya hidup remaja masa kini. Aktivitas daring seperti berinteraksi melalui pesan singkat, menonton konten hiburan, hingga bermain gim daring menjadi rutinitas yang sulit dipisahkan dari keseharian mereka. Kondisi ini mencerminkan realitas sosial digital, di mana penggunaan teknologi telah bergeser dari kebutuhan sekunder menjadi kebutuhan utama dalam kehidupan remaja. Tingginya intensitas penggunaan media sosial, di satu sisi memberikan kemudahan akses informasi dan konektivitas sosial, namun di sisi lain juga berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti gangguan tidur, kecemasan sosial, dan penurunan fokus belajar. Oleh karena itu, hasil ini menegaskan pentingnya upaya edukatif yang menanamkan pemahaman tentang keseimbangan antara aktivitas digital dan kesehatan mental maupun fisik.

Temuan ini memiliki relevansi dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khairati et al. (2025), yang menyatakan bahwa mayoritas remaja Indonesia menggunakan media sosial lebih dari empat jam per hari dan menunjukkan gejala awal kelelahan digital. Hal tersebut memperkuat fakta bahwa intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja telah berada pada tingkat yang mengkhawatirkan. Penelitian oleh Jiang & Yoo (2024) juga menemukan bahwa remaja yang terlalu sering berinteraksi di platform digital cenderung mengalami penurunan durasi tidur serta gangguan konsentrasi saat belajar di sekolah. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Triastuti & Helgavania (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu berdampak negatif bila diiringi dengan kontrol diri yang baik dan penggunaan untuk tujuan

akademik. Dalam konteks kegiatan pengabdian ini, edukasi literasi digital yang diberikan kepada siswa bertujuan untuk memperkuat kemampuan kontrol diri tersebut, sehingga penggunaan media sosial dapat diarahkan ke hal yang lebih positif dan produktif.

Penelitian yang dilakukan oleh Papademetriou et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko insomnia sebesar 60% pada remaja, terutama jika dilakukan di atas pukul 22.00 malam. Hasil ini memperkuat hubungan antara kebiasaan digital dengan gangguan tidur sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini. Sementara itu, penelitian oleh Lund et al. (2021) mengungkapkan bahwa pemberian edukasi digital awareness melalui media interaktif di sekolah mampu menurunkan durasi penggunaan media sosial pada malam hari hingga 45%. Temuan tersebut sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian ini, di mana edukasi literasi digital berhasil mendorong siswa memahami pentingnya manajemen waktu daring. Dengan demikian, literasi digital tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai strategi perubahan perilaku dalam menjaga kesehatan tidur dan keseimbangan kehidupan digital.

Berdasarkan hasil penelitian dan perbandingan dengan studi terdahulu, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan remaja merupakan fenomena yang bersifat global dan memerlukan pendekatan edukatif yang komprehensif. Literasi digital terbukti efektif dalam membantu remaja memahami dampak negatif penggunaan media sosial berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental, khususnya gangguan tidur. Kegiatan edukasi yang dilakukan dalam penelitian ini berperan penting dalam meningkatkan kesadaran peserta untuk menggunakan media sosial secara bijak, produktif, dan sehat. Dengan demikian, upaya penguatan literasi digital di lingkungan sekolah perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari strategi pencegahan masalah kesehatan remaja yang diakibatkan oleh perilaku digital yang tidak seimbang.

3. Pengetahuan Insomnia

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan dan literasi digital. Sebelum intervensi diberikan, masih terdapat peserta yang belum memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan tidur. Namun setelah mengikuti kegiatan edukasi, seluruh peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang baik dan tidak lagi mengalami tanda-tanda insomnia. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif yang digunakan—melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab—berhasil meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga pola tidur sehat. Peningkatan pengetahuan ini juga mencerminkan efektivitas pendekatan literasi digital yang mampu menjembatani pemahaman antara perilaku daring dan kesehatan fisik. Dengan demikian, kegiatan edukasi yang dilakukan terbukti berpengaruh positif terhadap peningkatan literasi kesehatan remaja, khususnya dalam memahami penyebab, dampak, dan pencegahan insomnia.

Temuan ini memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Davis et al. (2022), yang menjelaskan bahwa edukasi kesehatan berbasis interaktif dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola tidur hingga 80%. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pendekatan komunikasi dua arah lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah dalam membentuk perilaku baru. Selanjutnya, penelitian oleh Silvani et al. (2022) juga menemukan bahwa pemberian informasi mengenai efek cahaya biru pada gawai terhadap produksi melatonin mampu mengubah kebiasaan tidur remaja dalam dua minggu. Namun, temuan penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Nakash & Bouhnik (2021) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan tidak selalu diikuti oleh perubahan perilaku jika tidak disertai pemantauan berkelanjutan. Dalam konteks kegiatan pengabdian masyarakat ini, keberhasilan peserta dalam memahami konsep insomnia menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang terstruktur dan kontekstual sudah cukup efektif dalam memicu kesadaran awal terhadap perubahan perilaku tidur sehat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Yassir et al. (2025) yang menyebutkan bahwa peningkatan literasi digital berkorelasi positif dengan kesadaran tidur sehat, karena remaja menjadi lebih memahami dampak psikologis dan fisiologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Penelitian lain oleh Teza Andika et al. (2024) menunjukkan bahwa edukasi berbasis literasi digital dapat menurunkan tingkat insomnia hingga 70% pada pelajar sekolah menengah.

Akan tetapi, hasil penelitian saat ini menunjukkan capaian yang lebih optimal karena seluruh peserta mengalami peningkatan pemahaman dan tidak lagi menunjukkan gejala insomnia setelah kegiatan. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh model edukasi tatap muka yang digunakan dalam kegiatan ini, yang memungkinkan terjadinya interaksi langsung antara pemateri dan peserta, sehingga pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diinternalisasi dalam perilaku sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian dan perbandingan dengan berbagai studi terdahulu, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan dan literasi digital memiliki peran signifikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai insomnia. Kombinasi antara pendekatan edukatif dan interaktif terbukti efektif dalam membantu peserta memahami hubungan antara perilaku digital dengan kualitas tidur. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi digital bukan hanya memperkuat kemampuan siswa dalam mengelola teknologi, tetapi juga menumbuhkan kesadaran untuk menjaga keseimbangan hidup. Oleh karena itu, kegiatan seperti ini perlu terus dikembangkan sebagai strategi preventif yang berkelanjutan untuk mengurangi risiko gangguan tidur di kalangan remaja sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi kesehatan dan literasi digital terhadap insomnia di kalangan remaja sekolah menunjukkan hasil yang sangat positif. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan pola tidur yang sehat. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya pemahaman baru mengenai dampak penggunaan media sosial berlebihan terhadap kesehatan tidur.

Faktor demografi peserta, seperti usia remaja pertengahan dan dominasi perempuan, turut mendukung keberhasilan kegiatan ini. Remaja pada usia tersebut memiliki rasa ingin tahu tinggi terhadap teknologi, sehingga pendekatan berbasis literasi digital menjadi sangat relevan dan efektif. Selain itu, seluruh peserta merupakan pengguna aktif media sosial, menjadikan kegiatan edukasi ini tepat sasaran karena langsung menyentuh aspek perilaku yang berpotensi menimbulkan masalah tidur.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris dari penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif mampu memberikan dampak signifikan terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku kesehatan remaja. Dengan model edukasi yang interaktif dan berbasis literasi digital, siswa dapat memahami hubungan antara kebiasaan digital dan kesehatan tidur dengan lebih baik.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini telah mencapai tujuannya dengan efektif. Edukasi kesehatan dan literasi digital bukan hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga berpotensi menjadi strategi preventif jangka panjang untuk menekan risiko gangguan tidur pada remaja. Kegiatan serupa diharapkan dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat luas, guna membangun generasi muda yang sehat secara fisik, mental, dan digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes RS Husada atas dukungannya terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat, selain itu juga terima kasih kepada mitra yang telah bekerjasama dalam kegiatan pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bozkurt, A., Demirdöğen, E. Y., & Akinci, M. A. (2024). The Association Between Bedtime Procrastination, Sleep Quality, and Problematic Smartphone Use in Adolescents: A Mediation Analysis. *Eurasian Journal of Medicine*, 56(1), 69–75. <https://doi.org/10.5152/eurasianjmed.2024.23379>
- Brautsch, L. A., Lund, L., Andersen, M. M., Jennum, P. J., Folker, A. P., & Andersen, S. (2023). Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 68. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101742>
- Chen, Y. S., Liao, K. C., & Yau, S. Y. (2025). From hesitation to participation: a narrative review of facilitators and barriers for healthcare professionals' engagement in medical education research. *BMC Medical Education*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06792-w>

- Davis, J., Blunden, S., BoydPratt, J., Corkum, P., Gebert, K., Trenorden, K., & Rigney, G. (2022). Healthy sleep for healthy schools: A pilot study of a sleep education resource to improve adolescent sleep. *Health Promotion Journal of Australia*, 33(S1), 379–389. <https://doi.org/10.1002/hpja.594>
- Fiore, M., Arena, D., Crisafi, V., Grieco, V., Palella, M., Timperanza, C., Conti, A., Cuffari, G., & Ferrante, M. (2025). Digital Devices Use and Sleep in Adolescents: An Umbrella Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(10), 1517. <https://doi.org/10.3390/ijerph22101517>
- Gandaputra, S. A., Waluyo, I., Efendi, F., & Wang, J. Y. (2021). Insomnia status of middle school students in indonesia and its association with playing games before sleep: Gender difference. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020691>
- Garbers, S., Ancheta, A. J., Gold, M. A., Maier, M., & Bruzzese, J.-M. (2024). Sleeping Healthy, Living Healthy: Using Iterative, Participatory Processes to Develop and Adapt an Integrated Sleep Hygiene/ Mind-Body Integrative Health Intervention for Urban Adolescents. *Physiology & Behavior*, 176(10), 139–148. <https://doi.org/10.1177/15248399231184453>
- Jakobsson, M., Josefsson, K., & Högberg, K. (2024). Adolescents' Suggestions on how to Support Their Sleep: A Focus Group Study. *Journal of School Nursing*, 40(3), 275–284. <https://doi.org/10.1177/10598405221084317>
- Jiang, L., & Yoo, Y. (2024). Adolescents' short-form video addiction and sleep quality: the mediating role of social anxiety. *BMC Psychology*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01865-9>
- Khairati, A., Ifdil, I., Zulfi, N. A. W., Annisa, D. F., & Putri, Y. E. (2025). Digital Overload: Understanding Social Media Fatigue in Higher Education Based on Demographics and Technology Usage. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.25217/0020258654200>
- Lu, Y. A., Lin, H. C., & Tsai, P. S. (2025). Effects of Digital Sleep Interventions on Sleep Among College Students and Young Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 27(1). <https://doi.org/10.2196/69657>
- Lund, L., Sølvhøj, I. N., Danielsen, D., & Andersen, S. (2021). Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review. *BMC Public Health*, 21(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11640-9>
- Nakash, M., & Bouhnik, D. (2021). "Knowledge management is not dead. It has changed its appearance. And it will continue to change." *Knowledge and Process Management*, 28(1), 29–39. <https://doi.org/10.1002/kpm.1655>
- Papademetriou, C., Anastasiadou, S., Konteos, G., & Papalexandris, S. (2022). COVID-19 Pandemic: The Impact of the Social Media Technology on Higher Education. *Education Sciences*, 12(4), 1–26. <https://www.mdpi.com/2227-7102/12/4/261>
- Pirdehghan, A., Khezme, E., & Panahi, S. (2021). Social media use and sleep disturbance among adolescents: A cross-sectional study. *Iranian Journal of Psychiatry*, 16(2), 137–145. <https://doi.org/10.18502/ijps.v16i2.5814>
- Silvani, M. I., Werder, R., & Perret, C. (2022). The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 13(August). <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.943108>
- Teza Andika, I. K. R., Ni Putu Diah Witari, Sagung Putri Permana Lestari Murdhana Putere, Saktivi Harkitasari, & Rima Kusuma Ningrum. (2024). The Relationship between Smartphone Addiction and Insomnia Severity in SMA Negeri 1 Ubud Students. *Jurnal Kedokteran*, 10(1), 57–62.
- Thapa, B., Chaudhary, S., Karki, R., Karki, A., Sapkota, S., Li, M., & Hu, Y. (2025). Sleep quality is associated with stress in secondary school students. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22652-0>
- Triastuti, N. J., & Helgavania, T. (2024). The Correlation between Stress, Social Media Usage, Sleep Quality, and Insomnia among University Students: A Cross-Sectional Study. *Journal of Medicinal and Chemical Sciences*, 7, 839–850. <https://doi.org/10.26655/JMCHMSCI.2024.6.7>
- Yassir, M., Maulana, R., Marhaban, S., Arfan, R., Hasan, M., Pitri, T., Mulia, L. T., Abdi, Z., Kuala, U. S., Polytechnic, K., & Aceh, B. (2025). *Improving Digital Literacy And Adolescent Mental*. 4(2), 21–27.

Zangger, G., Mortensen, S. R., Tang, L. H., Thygesen, L. C., & Skou, S. T. (2024). Association between digital health literacy and physical activity levels among individuals with and without long-term health conditions: Data from a cross-sectional survey of 19,231 individuals. *Digital Health, 10*. <https://doi.org/10.1177/20552076241233158>