

## **Edukasi Terkait Pencegahan Insomnia pada Remaja di Kos Jaqlin Kelurahan Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang**

**Karolina Mutiara<sup>1</sup>, Patriana Olivia<sup>2</sup>, Mectildis Odje<sup>3</sup>, Imelda Herlinda Slay<sup>4</sup>, Britny  
Oematan<sup>5</sup>, Cristina Rony Nayoan<sup>6</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Nusa Cendana, Indonesia*

*Received : 17 Juni 2026, Revised : 30 Juni 2026, Published : 6 Juli 2026*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Patriana Olivia

**E-mail:** [riyanatambuk14@gmail.com](mailto:riyanatambuk14@gmail.com)

### **Abstrak**

*Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering dialami remaja dan dapat memengaruhi kesehatan, konsentrasi belajar, produktivitas, serta kualitas hidup. Kegiatan edukasi kesehatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pencegahan insomnia di Kos Jaqlin. Metode yang digunakan berupa edukasi kesehatan melalui presentasi, diskusi, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test terhadap 15 remaja. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi. Analisis menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test ( $p = 0,001$ ), dengan tingkat pemahaman peserta mencapai 80%. Peserta mampu memahami penyebab, dampak, dan langkah pencegahan insomnia yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja untuk menerapkan pola tidur yang sehat sebagai upaya pencegahan insomnia.*

**Kata kunci** - edukasi kesehatan, insomnia, remaja

### **Abstract**

*Insomnia is one of the most common sleep disorders among adolescents and can affect their health, learning concentration, productivity, and quality of life. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge and awareness regarding insomnia prevention at Jaqlin Boarding House. The program was implemented through health education using presentations, discussions, and evaluations with pre-test and post-test involving 15 adolescents. The results showed an improvement in participants' knowledge after the educational intervention. Analysis using the Wilcoxon Signed-Rank Test demonstrated a statistically significant difference between the pre-test and post-test scores ( $p = 0.001$ ), with participants' level of understanding reaching 80%. Most participants were able to understand the causes, impacts, and preventive measures of insomnia that can be applied in their daily lives. These findings indicate that health education is effective in improving adolescents' knowledge and awareness of maintaining healthy sleep patterns as an effort to prevent insomnia.*

**Keywords** - health education, insomnia, adolescents

**How To Cite :** Mutiara, K., Olivia, P., Odje, M., Slay, I. H., Oematan, B., & Nayoan, C. R. (2026). Edukasi Terkait Pencegahan Insomnia pada Remaja di Kos Jaqlin Kelurahan Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(5), 1988–1995. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i5.4636>

**Copyright** ©2026 Karolina Mutiara, Patriana Olivia, Mectildis Odje, Imelda Herlinda Slay, Britny Oematan, Cristina Rony Nayoan

## PENDAHULUAN

Insomnia merupakan gangguan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur, merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang signifikan dan dialami oleh berbagai kelompok usia, termasuk remaja dan mahasiswa. Berdasarkan data National Sleep Foundation (2018), kejadian insomnia di kawasan Asia Tenggara mencapai 67% dari 1.508 orang yang disurvei, dengan 7,3% kasus terjadi pada kalangan mahasiswa (Kristiyani et al., 2022).

Sementara prevalensi insomnia di Indonesia, pada remaja diperkirakan mencapai 10% dari total populasi, atau sekitar 28 juta orang, dengan dampak yang bersifat multidimensi, antara lain penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berinteraksi, serta penyelesaian tugas (Eka Sudiarti & Rahmawati Lestari, 2022). Mahasiswa merupakan kelompok yang berisiko tinggi mengalami insomnia akibat beban akademik, sosial, dan adaptasi lingkungan yang tinggi. Kondisi serupa ditemukan di wilayah Nusa Tenggara Timur, dengan estimasi 20–40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur setiap tahun, dan 17% di antaranya mengalami masalah serius (Sunbanu et al., 2021). Penelitian pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction*, kecemasan, dan stres terhadap kejadian insomnia (Radja et al., 2024).

Permasalahan ini terkonfirmasi melalui analisis awal kelompok terhadap 10 penghuni Kos Jaqlin. Sebanyak 9 dari 10 penghuni memiliki kebiasaan tidur larut malam sekaligus menggunakan gawai sebelum tidur, 6 orang mengonsumsi kafein pada malam hari, dan 6 di antaranya mengalami lebih dari satu faktor risiko tersebut secara bersamaan. Dampak insomnia pada remaja dan mahasiswa bersifat multidimensi. Insomnia berdampak pada proses belajar, seperti penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berinteraksi dengan individu atau lingkungan, serta penurunan penyelesaian tugas. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara insomnia dengan performa akademik mahasiswa, di mana mahasiswa yang mengalami insomnia memiliki risiko 2,5 kali lebih besar untuk tidak lulus ujian dibandingkan mahasiswa yang tidak mengalami insomnia.

Mengingat tingginya risiko insomnia pada mahasiswa serta gambaran nyata yang ditemukan di Kos Jaqlin, upaya edukasi kesehatan mengenai insomnia menjadi penting dan mendesak untuk dilaksanakan. Edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa mengenai insomnia, faktor penyebab dan risikonya, serta upaya pencegahan melalui penerapan *sleep hygiene* yang baik, sehingga penghuni Kos Jaqlin dapat mengenali kondisi insomnia sejak dini dan menjaga kualitas tidur sebagai bagian dari kesehatan secara menyeluruh.

## METODE

Sasaran dalam kegiatan edukasi kesehatan ini adalah remaja penghuni Kos Jaqlin di Kelurahan Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang. Kegiatan edukasi ini dilakukan selama 1 minggu mulai 16-20 Mei 2026. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 15 orang (laki-laki 6 dan perempuan 9 orang). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pencegahan insomnia melalui pemberian edukasi kesehatan. Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi materi presentasi dan poster edukasi mengenai insomnia. Kombinasi warna efektif, gambar relevan, tata letak baik, konsistensi desain, dan elemen interaktif dapat membuat poster menjadi alat komunikasi kesehatan yang efektif, mampu menarik perhatian, memudahkan pemahaman, dan mendorong perubahan perilaku positif di masyarakat (Wahyuningrum & Hernawati, 2021). Selain itu, penguatan informasi juga dilakukan melalui grup *WhatsApp* sebagai media komunikasi lanjutan.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan. Pre-test diberikan sebelum penyampaian materi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, sedangkan post-test diberikan setelah kegiatan selesai untuk mengetahui peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah intervensi edukasi. Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan:

---

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

1. Tingkat partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung.
2. Peningkatan skor pengetahuan peserta berdasarkan hasil pre-test dan post-test.
3. Kemampuan peserta memahami penyebab, dampak, dan cara pencegahan insomnia.
4. Keaktifan peserta dalam diskusi dan tanya jawab selama kegiatan berlangsung.

Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan mengenai pencegahan insomnia dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi dan tanya jawab, pemberian poster edukasi, penguatan pesan kesehatan melalui grup *WhatsApp*, serta latihan relaksasi sederhana. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks. Kegiatan dinyatakan berhasil apabila terdapat peningkatan nilai rata-rata *post-test* minimal 20% dibandingkan *pre-test*. Selain itu, keberhasilan kegiatan juga ditentukan apabila minimal 80% peserta memperoleh skor *post-test* dalam kategori baik, yaitu mampu menjawab  $\geq 80\%$  dari seluruh pertanyaan mengenai penyebab, dampak, dan pencegahan insomnia dengan benar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai pencegahan insomnia dilaksanakan pada mahasiswa penghuni Kos Jaqlin Oesapa, Kota Kupang. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pengertian insomnia, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu penyuluhan kesehatan, pembagian media edukasi berupa poster, penguatan pesan kesehatan melalui grup *WhatsApp*, latihan relaksasi sederhana, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test.

Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

#### 1. Penyuluhan Kesehatan

Tahap awal kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang diberikan meliputi definisi insomnia, faktor risiko insomnia pada mahasiswa, dampak kurang tidur terhadap kesehatan fisik dan mental, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri. Pada tahap ini peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman terkait gangguan tidur yang pernah dialami. Sebagian besar peserta mengaku sering tidur larut malam karena tugas kuliah, penggunaan telepon genggam sebelum tidur, serta konsumsi minuman berkafein pada malam hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa faktor risiko insomnia cukup banyak ditemukan pada kelompok mahasiswa.



Gambar 1.

Penyampaian materi edukasi pencegahan insomnia kepada peserta.

2. Distribusi Media Edukasi

Selain penyuluhan, peserta juga diberikan poster edukasi yang berisi informasi mengenai insomnia dan langkah-langkah pencegahannya. Poster dibuat menggunakan bahasa sederhana dan ilustrasi yang mudah dipahami sehingga dapat membantu peserta memahami materi yang diberikan. Penggunaan media poster bertujuan memperkuat daya ingat peserta terhadap informasi yang telah diperoleh selama penyuluhan. Media visual diketahui mampu meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan karena dapat dibaca kembali setelah kegiatan selesai.



Gambar 2.

Pembagian poster edukasi kepada peserta.

3. Penguatan Pesan Melalui WhatsApp

Sebagai bentuk tindak lanjut, materi edukasi dan pesan-pesan kesehatan terkait pola tidur sehat dibagikan melalui grup *WhatsApp* penghuni kos. Kegiatan ini bertujuan memperkuat pesan kesehatan yang telah diberikan selama penyuluhan sehingga peserta tetap memperoleh pengingat mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur.

4. Latihan Relaksasi

Tahap berikutnya adalah latihan relaksasi sederhana berupa teknik pernapasan dalam dan relaksasi otot ringan yang dapat dilakukan sebelum tidur. Kegiatan ini bertujuan memberikan keterampilan praktis kepada peserta untuk mengurangi stres dan ketegangan yang dapat mengganggu kualitas tidur. Peserta mengikuti latihan dengan antusias dan menyatakan bahwa teknik relaksasi yang diajarkan mudah diterapkan secara mandiri sebelum tidur.

5. Evaluasi Tingkat Pengetahuan Peserta

Evaluasi dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi edukasi kesehatan.



Gambar 3.

Pengisian pre-test dan post-test oleh peserta

**Tabel 1.**

Skor Pre-test dan Post-test Pengetahuan Remaja Perempuan Dan Laki-Laki terhadap Insomnia di Kos Jaqlin, Oesapa

Nama / inisial	Skor Pre-test	Skor Post-test
KM	5	9
MA	8	11
AK	5	9
DGL	5	7
AM	8	9
AP	7	9
MM	7	9
VR	9	10
DG	9	10
RS	7	10
FD	6	9
DD	6	8
AA	8	10
AF	9	10
OP	10	10
<b>Total Skor</b>	<b>7,27</b>	<b>9,33</b>

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi kesehatan adalah 7,27 dan meningkat menjadi 9,33 setelah kegiatan edukasi dilaksanakan. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 2,06 poin setelah intervensi diberikan.

Dari total 15 peserta yang mengikuti kegiatan, sebanyak 14 peserta mengalami peningkatan skor setelah edukasi, sedangkan 1 peserta memiliki skor yang tetap karena telah memperoleh nilai maksimal pada saat pre-test. Tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan skor setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan.

**Tabel 2.**

Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test terhadap Perbedaan Pengetahuan Remaja Perempuan Dan Laki-Laki terhadap Insomnia di Kos Jaqlin, Oesapa

	Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks
total_post - total_pre	Negative Ranks	0(a)	.00	.00
	Positive Ranks	14(b)	8.00	120.00
	Ties	1(c)		
	<b>Total</b>	<b>15</b>		

Keterangan: a. total\_post < total\_pre b. total\_post > total\_pre c. total\_post = total\_pre

**Tabel 3.**

Test Statistics Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics(a)	total_post - total_pre
Z	-3.432(b)
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test pada Tabel 2 dan Tabel 3, diperoleh nilai Z sebesar -3,432 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar

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

0,001. Nilai tersebut lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  sehingga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skor pre-test dan post-test setelah diberikan edukasi kesehatan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai pencegahan insomnia yang diberikan kepada mahasiswi penghuni Kos Jaqlin Oesapa efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan peserta.

### **Pembahasan**

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswi mengenai insomnia secara signifikan. Peningkatan rata-rata skor dari 7,27 menjadi 9,33 menunjukkan bahwa peserta dapat memahami materi yang diberikan mengenai pengertian insomnia, faktor risiko, dampak, dan langkah-langkah pencegahannya. Capaian ini menegaskan bahwa pendekatan komunikasi kesehatan yang saling melengkapi efektif membantu peserta memperoleh dan mengingat informasi kesehatan dengan lebih baik.

Menurut teori komunikasi kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan tahapan awal yang penting dalam pembentukan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang baik akan memengaruhi sikap seseorang dan pada akhirnya mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat. Dalam konteks penelitian ini, peningkatan pengetahuan mengenai insomnia diharapkan dapat mendorong mahasiswa menerapkan kebiasaan tidur yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sahri dan Hasibuan (2023) yang menyatakan bahwa kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain stres akademik, penggunaan media elektronik secara berlebihan, dan pola hidup yang tidak teratur. Pengetahuan yang memadai mengenai faktor-faktor tersebut dapat membantu mahasiswa melakukan tindakan pencegahan secara mandiri.

Hasil kegiatan ini juga didukung oleh penelitian Irish et al. (2015) yang menjelaskan bahwa penerapan sleep hygiene merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Sleep hygiene meliputi menjaga jadwal tidur yang teratur, membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, menghindari konsumsi kafein pada malam hari, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Selain itu, Levenson et al. (2017) menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan pada malam hari berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan tidur pada remaja dan dewasa muda. Temuan ini sesuai dengan hasil diskusi selama kegiatan, dimana sebagian besar peserta mengaku masih sering menggunakan telepon genggam sebelum tidur sehingga berpotensi mengganggu kualitas tidur mereka.

Keberhasilan program juga tercermin dari tingginya partisipasi peserta, yang aktif bertanya dan berdiskusi sepanjang kegiatan, menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan dan masalah kesehatan yang mereka hadapi sehari-hari. Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan. Evaluasi yang dilakukan hanya mengukur perubahan pengetahuan dalam jangka pendek sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku tidur peserta secara langsung. Oleh karena itu, diperlukan evaluasi lanjutan untuk mengetahui apakah peningkatan pengetahuan yang terjadi dapat diikuti oleh perubahan perilaku dan peningkatan kualitas tidur secara nyata. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi kesehatan mengenai pencegahan insomnia pada sasaran laki-laki dan perempuan penghuni Kos Jaqlin Oesapa terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat, memperbaiki kualitas tidur, serta mendukung kesehatan fisik, kesehatan mental, dan prestasi akademik mahasiswa.



Gambar 4.

Dokumentasi akhir kegiatan edukasi kesehatan tentang pencegahan insomnia di Kos Jaqlin, Kelurahan Oesapa.

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai pencegahan insomnia pada remaja penghuni Kos Jaqlin, Kelurahan Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai insomnia, faktor risiko, dampak, serta langkah-langkah pencegahannya. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 7,27 pada *pre-test* menjadi 9,33 pada *post-test*. Analisis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi ( $p = 0,001$ ).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur sebagai upaya pencegahan insomnia. Diharapkan peningkatan pengetahuan tersebut dapat mendorong peserta untuk menerapkan pola tidur yang sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menjaga kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup.

### Saran :

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai pencegahan insomnia diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan pada remaja, khususnya mahasiswa penghuni kos. Materi edukasi dapat dikembangkan dengan pendampingan penerapan *sleep hygiene* dan pemantauan kebiasaan tidur peserta sehingga perubahan pengetahuan dapat diikuti oleh perubahan perilaku yang nyata. Selain itu, kegiatan serupa disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak serta melakukan evaluasi jangka panjang terhadap kualitas tidur peserta untuk mengetahui keberlanjutan efektivitas program edukasi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh penghuni Kos Jaqlin Kelurahan Oesapa yang telah bersedia menjadi peserta dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi kesehatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, Ibu Cristina Rony Nayoan, S.K.M., M.P.H., Ph.D., atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana serta semua pihak yang telah membantu dan mendukung sehingga kegiatan edukasi mengenai pencegahan insomnia dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimoradi, Z., Broström, A., Tsang, H. W. H., Griffiths, M. D., Haghayegh, S., Ohayon, M. M., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2022). Sleep problems during COVID-19 pandemic and their association to psychological distress: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 36, 100916.
- Benjafield, A. V., Kuniyoshi, F. H. S., Malhotra, A., Martin, J. L., Morin, C. M., Maurer, L. F., Cistulli, P. A., Pépin, J. L., & Wickwire, E. M. (2025). Estimation of the global prevalence and burden of insomnia: A systematic literature review-based analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 82, 102121. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2025.102121>.
- Hasibuan, I. S. M., Humaira, A., Siregar, M. S., & Harahap, R. A. (2024). Literatur Review Penggunaan Poster Sebagai Media Komunikasi Kesehatan. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(8), 3347-3352.
- Hershner, S., & Chervin, R. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73–84.
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 22, 23–36.
- Kompas.id. (2023, 7 Maret). Kurang tidur pada remaja memicu banyak masalah individu dan sosial. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/03/07/kurang-tidur-pada-remaja-memicu-banyak-masalah-individu-dan-sosial>
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36–41.
- Owens, J., Adolescent Sleep Working Group. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921–e932.
- Sahri, M., & Hasibuan, R. K. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 5–13. <https://jmk.stikesmitrakeluarga.ac.id/index.php/jmk/article/download/97/69>
- Sunbanu, V. M., Rante, S. D. T., & Damanik, E. M. B. (2021). Hubungan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa Teknik Sipil di Politeknik Negeri Kupang selama pandemi COVID-19. *Cendana Medical Journal*. <https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/5965>.
- Suni, E., & Vyas, N. (2024). Sleep Hygiene. Sleep Foundation. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org>
- Taheri, S., Lin, L., Austin, D., Young, T., & Mignot, E. (2004). Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. *PLoS Medicine*, 1(3), e62.
- Wheaton, A. G., Jones, S. E., Cooper, A. C., & Croft, J. B. (2018). Short sleep duration among middle school and high school students. *MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report*, 67(3), 85–90.
- World Health Organization. (2024). Adolescent health. Geneva: WHO. Retrieved from <https://www.who.int>
- Yıldırım, M., Arslan, G., & Wong, P. T. P. (2022). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among young adults during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 41(11), 7812–7823.