World Health Digital Journal
ISSN 3090-0743
website: https://wolgitj.science.web.id/wolgitj/index

Literatur Riview: Rancangan Media Kampanye Kurang Tidur

Literature Review: Design of Sleep Deprivation Campaign Media

Delviana Lufvita Sari Purba[1], Ade Risma[2], Bunga Nurjannah Gea[3], Putri Rahmasari[4], Miftahurrahmah El Hayatli[5]

(1, 2,3, 4, 5) Ilmu Kesehatan Masyarakat, UIN Sumatera Utara Medan

✉ Corresponding author:
delvianapurbaa@gmail.com

Abstrak

Kurang tidur telah menjadi permasalahan kesehatan masyarakat karena kekurangan tidur bisa menyebabkan masalah fungsi kognitif, emosional dan fisik pada remaja. Kampanye kurang tidur menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong perbahan perilaku terutama pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau berbagai metode dan rancangan media kampanye yang efektif untuk digunakan dalam menyampaikan pesan mengenai bahaya kurang tidur. Metode penelitian ini adalah menggunakan *studi literatur review*. Proses seleksi artikel dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria inklusi, yaitu artikel yang terbit dalam rentang tahun 2020-2025 dan memiliki relevansi langsung dengan Media Kampanye Kurang Tidur. Pengumpulan jurnal diriset melalui database *Google Schoolar*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media kampanye yang dirancang secara visual, menarik, dan interaktif seperti video animasi, motion graphic, dan buku ilustrasi efektif meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku tidur remaja. Kolaborasi antar pihak seperti tenaga medis, pendidik, dan siswa memperkuat pesan kampanye sehingga lebih kredibel dan berdampak luas terhadap peningkatan kualitas tidur dan kesehatan masyarakat. Kesimpulan dari penelitian ini mengatakan bahwa media kampanye yang dirancang secara menarik, interaktif, dan sesuai dengan sasaran efektif dalam meningkatkan kesadaran serta mendorong perubahan perilaku pola tidur remaja.

Kata Kunci: Media, kampanye, Pola Tidur

Abstract

Sleep deprivation has become a public health problem because it can cause cognitive, emotional, and physical dysfunction in adolescents. Sleep deprivation campaigns are one strategy to raise awareness and encourage behavioral changes, particularly sleep patterns. This study aims to review various methods and designs for effective campaign media to convey messages about the dangers of sleep deprivation. This research method used a literature review study. The article selection process was carried out by considering inclusion criteria, namely articles published between 2020 and 2025 and directly relevant to the Sleep Deprivation Campaign Media. Journal collections were researched through the Google Scholar database. The results of the study indicate that campaign media designed visually, attractively, and interactively, such as animated videos, motion graphics, and illustrated books, are effective in increasing knowledge and changing adolescent sleep behavior. Collaboration between parties such as medical personnel, educators, and students strengthens the campaign message, making it more credible and having a broad impact on improving sleep quality and public health. The conclusion of this study states that campaign media designed in an attractive, interactive, and targeted manner are effective in raising awareness and encouraging changes in adolescent sleep behavior.

Keywords: Media, Campaign, Sleep Pattern

PENDAHULUAN

Tidak tidur dan begadang semakin dianggap sebagai hal biasa di masyarakat modern, terutama di kalangan mahasiswa dan pekerja. Untuk menyelesaikan tugas, bekerja lembur, atau sekadar menghabiskan waktu di media sosial dan platform hiburan online, banyak orang memilih untuk bangun di malam hari.

Memiliki pola tidur yang terganggu dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, dan ini bahkan mulai dianggap sebagai bagian dari gaya hidup produktif (Anggraini et al., 2025).

Setiap makhluk hidup, terutama manusia, secara alami tidur untuk memenuhi kebutuhan tidurnya. Kualitas tidur seseorang menunjukkan seberapa baik mereka mampu mempertahankan tingkat tidur yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan (Ni Dyah Putu Purnamasari, M. Widnyana, Ni Komang Ayu Juni Antari, 2021). Gangguan tidur adalah indikator penting dari kualitas hidup karena kualitas tidur terkait erat dengan kualitas hidup (Farizy et al., 2021). Seseorang harus tidur 7 jam atau lebih setiap malam untuk tetap sehat. Tidur kurang dari 7 jam setiap malam akan berdampak pada kesehatan seperti penyakit jantung dan stroke, depresi, diabetes, dan bahkan dapat meningkatkan risiko kematian (Dany & Kusuma, 2022). Metabolisme tubuh secara keseluruhan mengalami ketidakseimbangan yang dapat membahayakan kesehatan seseorang dalam jangka panjang (Gantari et al., 2025).

National Sleep Foundation (NSF, 2024) melaporkan bahwa 80% remaja di Amerika kekurangan tidur dan 50% merasa kurang puas dengan kualitas tidur mereka, ini berdampak pada kesehatan mental mereka, seperti depresi dan kesepian.. Di Indonesia, 51% masyarakat tidur kurang dari yang dibutuhkan, dan 21% tidur kurang dari lima jam per hari, menempatkan Indonesia di urutan ke-15 di dunia dalam hal jam tidur (Anggraini et al., 2025).

Media kampanye memainkan peran penting dalam promosi kesehatan karena mereka memengaruhi persepsi dan perilaku masyarakat. Promosi kesehatan mencakup berbagai bentuk intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan perilaku sehat di kalangan masyarakat. Contoh intervensi ini termasuk kebijakan kesehatan yang mendukung lingkungan hidup sehat, program pendidikan kesehatan di sekolah, dan pelatihan komunitas (Vilasari et al., 2024).

Kampanye media harus dirancang dengan relevansi sosial dan kultural agar dapat memengaruhi audiens. Oleh karena itu, penting untuk meninjau berbagai kajian pustaka tentang strategi komunikasi kesehatan, media kampanye yang efektif, dan pendekatan perilaku dalam masalah tidur. Penelitian ini bertujuan untuk membuat gagasan awal untuk media kampanye tentang kurang tidur yang lebih tepat sasaran, kontekstual, dan mungkin mengubah pemikiran masyarakat tentang pentingnya tidur yang sehat. Dengan menyusun tinjauan literatur yang lengkap, penelitian ini bertujuan untuk membuat gagasan awal tentang media kampanye tentang kurang.

METODE PENELITIAN

Penulisan ilmiah yang dipakai atau diteliti menggunakan *studi literatur review*. Proses seleksi artikel dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria inklusi, yaitu artikel yang terbit dalam rentang tahun 2020-2025 dan memiliki relevansi langsung dengan Media Kampanye Kurang Tidur. Adapun artikel-artikel tidak sesuai atau tidak terpenuhi kriteria ini maka akan dikecualikan dan tidak ditulis dalam artikel ini. Pengumpulan jurnal diriset melalui database Google Schoolar.

Studi literatur ini menyajikan suatu informasi mengenai kemajuan dalam bidang tersebut. Melalui Studi literatur, penelitidapat mengenalkan metode tertentu, mengenalkan dan mengembangkan suatu pendekatan yang detail, serta mengidentifikasi keterkaitanya dengan teori dengan relevansinya terhadap hubungannya dengan tema atau hasil kajian yang diperoleh (Agustina et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil *Literatur Review*

No	Judul Penelitian	Penulis (Tahun)	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1	Perancangan Kampanye Pola Tidur Yang Baik Berupa Video Iklan Layanan Masyarakat Bagi	Ismawati Nasution, Dewi Iriani, Adi Surahman (2020)	Desain Eksperimen dan Metode Kualitatif	Kampanye pola tidur sehat dalam bentuk video iklan layanan masyarakat efektif meningkatkan kesadaran mahasiswa DKV di Bandung. Video berdurasi 60 detik ini disebarkan melalui media sosial

	Mahasiswa Dkv Di Kota Bandung			dan menggunakan pendekatan emosional serta sindiran untuk menggambarkan dampak negatif begadang.
2	Pengembangan Strategi Media Visual Edukatif Untuk Mengatasi Insomnia Pada Anak Usia Dini	Robby Yuliansyah, Ahmad Faiz Muntazori, Wulandari (2024)	Research and Development (R&D) dengan pendekatan Design Thinking,	Penelitian ini menghasilkan sebuah media edukatif berupa buku ilustrasi berjudul "Mengatasi Insomnia pada Anak Usia Dini" yang dirancang dengan gaya semi realis dan warna-warna kombinasi hangat dan dingin. Buku ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya orang tua, tentang gangguan tidur pada anak, termasuk penyebab, jenis, dampak, dan cara penanganannya
3	Edukasi Memiliki Jam Tidur Yang Sesuai Untuk Remaja Akhir Di Kota Bandung Melalui Motion Graphic	Arief Nur Hadiansyah, Drs. Agus Rahmat Mulyana, M.Ds. (2022)	Metode Mix Method (metode campuran kuantitatif dan kualitatif).	Penelitian ini menghasilkan media edukatif motion graphic untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya tidur 8 jam. Rata-rata remaja hanya tidur 6 jam dan tidur larut malam. Media ini dipilih karena sesuai dengan kebiasaan remaja yang aktif di media sosial, sehingga diharapkan efektif mengubah pola tidur mereka menjadi lebih sehat.
4	Perancangan Aplikasi Pengelola Pola Tidur Dengan Metode Ux Design Thinking	Shofiyyatul Badriyyah, Agung Brastama Putra (2023)	Metode UX Design Thinking	Penelitian ini menghasilkan prototipe aplikasi Hoam untuk membantu pengguna mengatur dan memantau pola tidur, dengan fitur pengingat, artikel edukatif, dan konsultasi dokter. Namun, skor usability rata-rata hanya 70, menunjukkan aplikasi masih perlu disempurnakan agar lebih sesuai dengan kebutuhan pengguna.
5	Perancangan Buku Ilustrasi Pentingnya Tidur Yang Cukup Bagi Remaja	Karillah Noriza Jasmin (2022)	Metode perancangan desain (design-based research)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa buku ilustrasi dengan gaya kartun dan bahasa sederhana efektif meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya tidur cukup. Media ini disukai karena ringan, menarik, dan sesuai dengan karakteristik remaja.
6	Edukasi Pencegahan Insomnia pada Remaja di SMK Baiturrahim Jambi	Nurfitriani (2022)	Metode Edukasi	Penggunaan media edukasi leaflet dan ppt membuat siswa/i sebanyak 75% aktif berdiskusi dan mampu mengulang kembali materi serta mendemonstrasikan teknik pernapasan dalam sebagai

				upaya pencegahan insomnia. Seluruh siswa (100%) mengikuti kegiatan dengan antusias. Edukasi ini dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya tidur dan pencegahan insomnia.
7	Video Kampanye Mengenai Digital Demensia Pada Remaja Serta Tindakan Pencegahannya	Ashra Mahira Dhirgahayu, Agus Rahmat Muliyana, Ganis Resmisari (2021)	Metode Kualitatif	Hasil menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja memahami pentingnya daya ingat, masih banyak yang tidak menyadari dampak negatif penggunaan gadget berlebih, seperti penurunan daya ingat atau digital dementia. Kampanye dalam bentuk video dinilai sebagai media yang tepat dan menarik untuk meningkatkan kesadaran karena disesuaikan dengan kebiasaan remaja yang aktif menggunakan gadget. Mayoritas responden lebih menyukai penyampaian visual dan permainan interaktif sebagai sarana edukasi.
8	Analisis Visual Storytelling dalam Video Edutainment tentang Kualitas Tidur	Muhamad Wahyudi (2022)	Metode Kualitatif	Video animasi "The Benefits of A Good Night's Sleep" secara efektif menyampaikan pesan tentang pentingnya kualitas tidur melalui visual storytelling yang sederhana dan mudah dipahami. Dukungan elemen visual dan narasi membuat informasi lebih menarik dan diterima baik oleh audiens, terbukti dari 5,5 juta penonton dan respons positif di YouTube.
9	Perancangan *Sleep Mask Relaxation* untuk Mengatasi Kesulitan Tidur Bagi Penderita Insomnia dengan *Brainstorming*	Willsen Huang, Tanya Crisanta Manalu, Safira Azizah Harahap (2024)	Metode perancangan produk dengan pendekatan brainstorming	Penelitian menghasilkan desain produk "Sleep Mask Relaxation", yaitu penutup mata untuk membantu penderita insomnia. Produk ini dilengkapi dengan alat pijat, lampu LED biru (475–485 nm) untuk merangsang hormon melatonin, serta bahan polyester yang nyaman dan tahan panas. Brainstorming menghasilkan berbagai desain, dan desain akhir menggabungkan fitur terbaik dari setiap ide, yang bertujuan untuk meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur penderita insomnia.
10	Efektifitas Pendidikan	Ni Luh Agustini Purnama,	Rancangan *quasy experiment*	Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan

Kesehatan Dengan Media Booklet Dan Audiovisal Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Remaja Dengan Gangguan Tidur	Veronica Silalahi (2020)	menggunakan media booklet dan audiovisual efektif meningkatkan perilaku sleep hygiene dan kualitas tidur remaja dengan gangguan tidur. Meskipun demikian, tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua metode tersebut dalam hal peningkatan perilaku sleep hygiene dan kualitas tidur. Hal ini menunjukkan bahwa baik booklet maupun audiovisual dapat menjadi media efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan perilaku sleep hygiene pada remaja dengan gangguan tidur.

Hasil review literatur dari 10 jurnal menunjukkan bahwa media kampanye yang dirancang dengan baik membantu meningkatkan kesadaran dan perilaku siswa tentang pola tidur yang sehat. Pemanfaatan media visual seperti buku ilustrasi, motion graphic, dan video animasi terbukti efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan secara menarik dan mudah dipahami oleh siswa. Metode pemikiran kreatif yang melibatkan pengguna langsung meningkatkan relevansi dan efektivitas kampanye.

Efektivitas Penyampaian Pesan Melalui Media Visual dan Interaktif

Menurut beberapa jurnal, media edukatif visual dapat menyampaikan informasi tentang pola tidur dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Menurut penelitian oleh Ismawati Nasution et al. (2020), kampanye yang dirancang dengan baik dan memiliki pesan emosional dapat meningkatkan kesadaran siswa akan bahaya kurang tidur, termasuk pengaruh pada konsentrasi dan risiko penyakit serius

Penelitian (Trimanda, dkk 2022) mengatakan media audio visual berguna untuk meningkatkan pengetahuan remaja dan memiliki keuntungan yang mudah dipahami karena dapat dilihat dan didengar, menarik, mudah diingat, dan tidak membosankan.

Selain itu, remaja menyukai pendekatan multimedia seperti motion graphic karena menggabungkan elemen audio dan visual yang relevan dengan aktivitas media sosial mereka (Hadiansyah et al., 2022). Menurut Wahyudi (2022) dalam analisis videonya, fokus pada cerita visual juga meningkatkan daya ingat dan keterlibatan audiens karena penyampaian pesan dilakukan melalui pendekatan estetika yang merangsang baik aspek emosional maupun kognitif penonton.

Meningkatkan Akses dan Kemudahan Informasi Melalui Platform Digital

Akses ke informasi kapan saja dan di mana saja menjadi lebih mudah dengan penggunaan platform digital seperti aplikasi mobile dan media sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian Shofiyyatul Badriyyah dan Agung Brastama (2023) yang menyatakan bahwa teknologi aplikasi tidur yang menggunakan metode UX design thinking membantu pengguna mengubah pola tidur mereka sesuai dengan kebutuhan mereka. Pendekatan yang berfokus pada empati dan keterlibatan langsung pengguna dinilai menjadi faktor penting dalam menciptakan solusi yang relevan dan mudah diterima.

Media interaktif memungkinkan siswa berpartisipasi secara aktif dalam pelajaran, yang membuatnya lebih mudah mendorong mereka untuk mengubah kebiasaan dan mengadopsi pola tidur yang sehat. Buku ilustrasi yang mudah dipahami juga menjadi pilihan yang bagus bagi remaja (Jasmin, 2022).

Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Erdanto & Martadi, 2022) yang menyatakan bahwa penggunaan media pendidikan interaktif seperti teknologi virtual reality (VR) memiliki beberapa manfaat, seperti meningkatkan daya analisis peserta didik, meningkatkan ketertarikan peserta didik, meningkatkan hasil belajar peserta didik, proses belajar menjadi lebih interaktif, meningkatkan minat dan pemahaman peserta didik, dan meningkatkan hasil belajar.

Peran Kolaborasi Multistakeholder dalam Menguatkan Kampanye

Sangat penting bagi kampanye untuk berhasil jika tenaga medis, pendidik, dan siswa bekerja sama dengan baik. Menurut penelitian, pesan menjadi lebih kredibel dan menarik karena tenaga medis memberikan data ilmiah yang akurat, guru menyebarkan materi di sekolah, dan siswa memberikan kontribusi penting dalam proses desain kampanye (Nasution et al., 2020).

Penelitian (Siregar, 2024) mengatakan bahwa kolaborasi penting untuk meningkatkan efektivitas kampanye melalui penyebaran informasi yang lebih luas, pendekatan yang lebih relevan, dan solusi yang lebih komprehensif untuk masalah yang kompleks. Dengan melibatkan banyak pihak, kampanye menjadi lebih percaya diri, inklusif, dan berdampak nyata.

Pentingnya Kualitas Informasi dalam Media Kampanye

Keberhasilan kampanye sangat bergantung pada kualitas informasi yang valid dan relevan. Audiens dibantu dalam membuat keputusan yang bijaksana tentang pola tidur mereka dengan data yang didukung penelitian. Media pendidikan interaktif dan visual meningkatkan motivasi dan memudahkan pemahaman (Purnama; Silalahi, 2020)

Pesan kampanye adalah sesuatu yang harus disampaikan kepada penerima melalui teknik kampanye tertentu. Pesan kampanye dapat berupa ide, gagasan, informasi, aktivitas, atau kegiatan tertentu yang dipublikasikan atau dipromosikan dengan tujuan untuk diketahui, dipahami, dan dipahami oleh publik atau khalayak sasarannya pada saat yang sama. Daya tarik pesan kampanye sangat penting untuk mengkomunikasikan pesan yang diinginkan dan menarik perhatian target audiens (Alamsyah & Sumarni, 2024)

Implikasi Positif untuk Kesehatan Mahasiswa dan Masyarakat

Media kampanye yang efektif memiliki kemampuan untuk mendorong perubahan perilaku positif, meningkatkan kualitas tidur siswa, dan meningkatkan kesehatan mental mereka secara signifikan. Jika institusi pendidikan, tenaga medis, dan pemerintah bekerja sama, mereka dapat meningkatkan kesehatan masyarakat dan menurunkan risiko penyakit yang terkait dengan kurang tidur (Nurfitiani et al., 2022).

Penelitian (Immanuel & Natalia 2021), mengatakan strategi kampanye akan berdampak pada adanya peningkatan dalam bersikap yang terbagi atas dua aspek, yaitu peningkatan dari sisi pengetahuan (*knowledge*) dan keterampilan (*skill*) yang nantinya berujung pada adanya perubahan sikap (*behaviour*).

Saran untuk Penelitian dan Pengembangan Selanjutnya

Untuk mengamati dampak jangka panjang kampanye dan menyelidiki platform baru seperti podcast dan sosial media interaktif, penelitian lanjutan harus mengambil pendekatan yang berlangsung lama. Shofiyyatul Badriyyah & Agung Brastama, 2023) mengatakan bahwa pengembangan aplikasi digital yang berbasis UX design juga dapat menawarkan solusi untuk mengelola pola tidur secara individual..

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan dari sepuluh jurnal, media kampanye yang visual dan interaktif seperti buku ilustrasi, motion graphic, leaflet, dan video animasi efektif meningkatkan kesadaran serta mengubah perilaku remaja terkait pola tidur sehat. Pendekatan estetis dan emosional membuat pesan lebih mudah diingat dan melibatkan audiens. Kampanye kreatif dan partisipatif, seperti metode UX design thinking, memperkuat efektivitas pesan yang relevan dan dapat diterima. Kolaborasi antara tenaga medis, pendidik, dan siswa memastikan pesan yang tepercaya dan sesuai kebutuhan. Akses digital juga memperluas jangkauan informasi. Secara keseluruhan, kampanye ini tidak hanya berdampak positif pada kualitas tidur remaja, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Miftahurrahmah selaku pembimbing atas arahan, bimbingan, dan bantuan yang diberikan selama proses penelitian ini. Penulis juga berterima kasih kepada semua pihak yang mendukung penelitian ini, termasuk pengetik dan semua orang lain yang telah membantu dalam proses penyusunan.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Agustina, D., Azzahra, D., & Anggraini, W. A. (2023). Literatur Review : Hubungan Implementasi Sistem Informasi Manajemen Puskesmas (Simpus) Dengan Kepuasan Pasien Di Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(2), 2260–2265.

[2] Alamsyah, A., & Sumarni, L. (2024). Kampanye Public Relations (Edukasi dan Kolaborasi) dalam Tingkat Kesadaran Masyarakat Akan Penggunaan Air Bersih:(Studi Deskriptif Kualitatif Pada Sobat Air Jakarta). Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial, 2(3), 331-345

[3] Anggraini, N. V., Ritanti, R., Rifai, A. R., Keperawatan, J., Kesehatan, F. I., Pembangunan, U., Veteran, N., Raya, J., Kecamatan, L., Kota, L., Kodepos, D., & Jakarta, D. K. I. (2025). *Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma X Di Kabupaten Bogor*. *10*(01), 91–99.

[4] Dany, A., & Kusuma, D. W. Y. (2022). Hubungan Intensitas Olahraga Dan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Studi Kasus Mahasiswa. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, *3*(1), 13–20. Https://Doi.Org/10.15294/Inapes.V3i1.55620

[5] Endarto, I. A., & Martadi, M. (2022). Analisis potensi implementasi metaverse pada media edukasi interaktif. BARIK-Jurnal S1 Desain Komunikasi Visual, 4(1), 37-51.

[6] Farizy, D. F., Diaru, & Graharti, R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migrain Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medical Profession Journal Of Lampung*, *Vol 11 (1)*(April), 174–179.

[7] Gantari, C. S., Hakim, I. Al, Budiman, N., Herwinadira, S., Syauqii, Z. A., Konseling, B., & Indonesia, U. P. (2025). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *9*(1), 1012–1020.

[8] Hadiansyah, A. N., Agus, D., Mulyana, R., Ds, M., Komunikasi Visual, D., Arsitektur, F., & Desain, D. (N.D.). *Edukasi Memiliki Jam Tidur Yang Sesuai Untuk Remaja Akhir Di Kota Bandung Melalui Motion Graphic*.

[9] Immanuel, J. (2021). Strategi kampanye Alzheimer Indonesia# janganmaklumdenganpikun dalam membangun kesadaran akan isu demensia. PRofesi Humas, 6(1), 67-88

[10] Jasmin. (2022). *Karillah Noriza Jasmin Nim 1812506024 Program Studi Desain Komunikasi Visual Jurusan Desain Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta 2022 Upt Perpustakaan Isi Yogyakarta*.

[11] Mukmin, A. M., Asrina, A., & Nurlinda, A. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Media Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Perilaku Seksual Pranikah Di SMA Negeri 3 Maros. Window of Public Health Journal, 3(4), 690-699

[12] Nasution, I., Iriani, D., Surahman, A., Studi Desain Komunikasi Visual, P., & Tinggi Teknologi Bandung Jl Soekarno Hatta No, S. (2020). Perancangan Kampanye Pola Tidur Yang Baik Berupa Video Iklan Layanan Masyarakat Bagi Mahasiswa Dkv Di Kota Bandung. *Rupa, Eksperimental Dan Inovatif*, *02*.

[13] Ni Dyah Putu Purnamasari, M. Widnyana, Ni Komang Ayu Juni Antari, N. L. N. A. (2021). Hubungan Antara Kualitas Tidur Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Ni. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indoneisa*, *2*(January), 119–123. Https://Doi.Org/10.4314/Ajcem.V12i3.

[14] Purnama; Silalahi. (2020). *Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet Dan Audiovisal Terhadap Perilaku Sleep Hy- Giene Dan Kualitas Tidur Remaja Dengan Gangguan Tidur*.

[15] Nurfitriani (2022). Edukasi Pencegahan Insomnia Pada Remaja Di Smk Baiturrahim Jambi. In *Seminar Kesehatan Nasional* (Vol. 1). Https://Prosiding.Stikba.Ac.Id/324

[16] Siregar, S. K. (2024). Kolaborasi Pemerintah dan Lembaga Non-Profit dalam Kampanye Eliminasi Tuberkulosis: Pendekatan Advokasi kepada Masyarakat di Surabaya. Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial, 1(11).

[17] Vilasari, D., Ode, A. N., Sahilla, R., Febriani, N., & Purba, S. H. (2024). Peran Promosi Kesehatan Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Tidak Menular (Ptm) : Studi Literatur: *Jurnal Kolaboratif Sains*, *7*(7), 2635–2648. Https://Doi.Org/10.56338/Jks.V7i7.5626