

**THE SOCIAL CAMPAIGN PROGRAM OF THE IMPORTANCE OF
HEALTHY SLEEP PATTERNS FOR ADOLESCENT**

TIARA DWI OKTAVIANI

NIM 42317110017

ABSTRACT

Sleep is one of the necessities of every human being that has important benefits for the body. This is important because every human being needs time to rest enough after undergoing activities that are quite draining of energy such as studying, working, school, and other activities. Sleep becomes the main and basic basic need, if it is not fulfilled then humans become unproductive to meet further needs. The need for rest and sleep for each individual varies according to the stage of development of the activity undertaken.

In Indonesia, the prevalence of sleep disorders in adolescents reaches 62.9% with sleep-wake transition disorders as the most common type of disorder. Half of the subjects had a difference in waking time between school days and holidays, 72.9% had a non-significant difference in sleep time. Half of the subjects slept sufficient time during the school day, and holidays.

Seeing this reality, education and social campaigns are needed. This campaign is expected to be able to make people aware, especially teenagers, of the impact that occurs if unhealthy sleep patterns are continuously carried out. The ultimate goal of this social campaign is to be able to pay more attention to sleep quality and good sleep patterns. It is important to maintain a sleep pattern because it will greatly affect the body's metabolism and interfere with productivity and daily activities.

Keywords: Social campaigns, Sleep patterns, Stay up, Adolescent, Insomnia

**PERANCANGAN KAMPANYE SOSIAL PENTINGNYA POLA TIDUR
YANG SEHAT PADA REMAJA
TIARA DWI OKTAVIANI
NIM 42317110017**

ABSTRAK

Tidur adalah salah satu keperluan pada setiap manusia yang punya manfaat penting bagi tubuh. Hal itu penting dikarenakan setiap manusia membutuhkan waktu untuk beristirahat yang cukup setelah menjalani aktivitas yang cukup menguras energi seperti belajar, bekerja, sekolah, dan aktivitas lainnya. Tidur menjadi kebutuhan dasar yang utama dan mendasar, apabila hal itu tidak terpenuhi maka manusia menjadi tidak produktif lagi untuk memenuhi kebutuhan selanjutnya. Kebutuhan istirahat dan tidur setiap individu berbeda-beda sesuai tahap perkembangan aktivitas yang dijalani.

Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada remaja mencapai 62,9% dengan gangguan transisi tidur-bangun sebagai jenis gangguan yang paling sering ditemui. Separuh dari subjeknya memiliki perbedaan waktu bangun antara hari sekolah dengan hari libur, 72,9% memiliki perbedaan waktu tidur yang tidak signifikan. Separuh subjek tidur dengan waktu yang cukup selama hari sekolah, dan hari libur.

Melihat realita tersebut, diperlukan adanya edukasi dan kampanye sosial. Kampanye ini diharapkan dapat menyadarkan masyarakat khususnya para remaja dari dampak yang terjadi apabila pola tidur yang tidak sehat terus menerus dilakukan. Tujuan akhir dari kampanye sosial ini adalah diharapkan dapat lebih memperhatikan kualitas tidur dan pola tidur yang baik. Penting menjaga pola tidur karena akan sangat berpengaruh pada metabolisme tubuh dan mengganggu produktivitas dan aktivitas sehari - hari.

Keywords: Kampanye sosial, Pola tidur, Begadang, Remaja, Insomnia