



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph7306>

PENGARUH VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
MAHASISWA FKM UMI TENTANG *JET LAG* SOSIAL

Syabil Gema Syuhada¹, ^KYusriani², Andi Surahman Batara³

^{1,2}Peminatan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Peminatan Administrasi Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): yusriani.yusriani@umi.ac.id
gemaabil35@gmail.com¹, yusriani.yusriani@umi.ac.id², as.ammankbatara@gmail.com³

ABSTRAK

Jet lag sosial merupakan kondisi ketidaksesuaian antara ritme biologis individu dengan jadwal sosial yang dapat berdampak pada kesehatan dan performa akademik mahasiswa. Tingginya penggunaan perangkat digital pada malam hari menyebabkan mahasiswa rentan mengalami gangguan pola tidur dan *jet lag* sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh video animasi terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia tentang *jet lag* sosial. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental* menggunakan rancangan *pre-test and post-test*. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia angkatan 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 15 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Intervensi diberikan dalam bentuk video animasi edukatif mengenai *jet lag* sosial. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan proporsi pengetahuan kategori cukup dari 46,7% pada *pre-test* menjadi 66,7% pada *post-test*. Selain itu, proporsi sikap positif meningkat dari 33,3% menjadi 60% setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada variabel pengetahuan ($p = 0,019$) dan sikap ($p = 0,011$). Ukuran efek intervensi tergolong besar, yaitu sebesar 0,61 pada variabel pengetahuan dan 0,66 pada variabel sikap. Penelitian ini menyimpulkan bahwa video animasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap mahasiswa terkait *jet lag* sosial. Video animasi dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan digital dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya pengelolaan pola tidur yang sehat.

Kata kunci : Video animasi; *jet lag* sosial; pengetahuan; sikap; mahasiswa.

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 14 Februari 2026

Received in revised form : 18 Februari 2026

Accepted : 13 Maret 2026

Available online : 1 Juni 2026

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Social jet lag, which affects students' health and academic performance, is a significant concern linked to the mismatch between biological rhythms and social schedules. Heavy use of digital devices at night increases susceptibility to sleep disorders and social jet lag. This study aims to determine the effect of animated videos on students' knowledge and attitudes regarding social jet lag at the Faculty of Public Health, Muslim University of Indonesia. This study is quantitative, with a quasi-experimental pre-test and post-test design. The study was conducted among students of the Faculty of Public Health, Muslim University of Indonesia, class of 2025, with a sample of 15 respondents selected using simple random sampling. The intervention was given in the form of an educational animated video about social jet lag. Data were collected using a knowledge and attitude questionnaire that had been tested for validity and reliability, then analyzed using the Wilcoxon test. The results showed an increase in the proportion of knowledge in the sufficient category from 46.7% in the pre-test to 66.7% in the post-test. In addition, the proportion of positive attitudes increased from 33.3% to 60% after the intervention. The Wilcoxon test results showed a significant difference between pre-test and post-test scores for knowledge ($p = 0.019$) and attitude ($p = 0.011$). The intervention effect size was relatively large, at 0.61 for knowledge and 0.66 for attitude. This study concluded that the animated video was effective in improving students' knowledge and attitudes regarding social jet lag. The animated video can be used as a digital health promotion medium to raise students' awareness of the importance of managing healthy sleep patterns.

Keywords : Animated video; social jet lag; knowledge; attitudes; students.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah memengaruhi cara mahasiswa mengatur waktu aktivitas dan istirahat sehari-hari, terutama melalui peningkatan penggunaan perangkat elektronik hingga waktu malam. Pola penggunaan gawai yang berkepanjangan tersebut berkontribusi terhadap ketidakteraturan jadwal tidur pada kelompok usia dewasa awal.⁽¹⁾ Paparan cahaya buatan dari layar perangkat digital pada malam hari diketahui dapat mengganggu sistem ritme sirkadian tubuh dengan menekan sekresi melatonin, sehingga berdampak pada penurunan kualitas tidur.⁽²⁾ Gangguan tidur dalam konteks kesehatan masyarakat tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif, kesehatan mental, dan performa akademik mahasiswa.⁽³⁾

Mahasiswa termasuk kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap ketidakteraturan ritme tidur, terutama akibat kombinasi tuntutan akademik dan pola hidup digital yang semakin intens. Ketidakteraturan ini dikenal sebagai jet lag sosial, yakni kondisi ketika ritme biologis individu tidak selaras dengan jadwal sosial, yang umumnya tercermin dari perbedaan waktu tidur dan bangun antara hari perkuliahan dan akhir pekan.⁽⁴⁾ Berbagai penelitian menunjukkan bahwa jet lag sosial berhubungan dengan sejumlah dampak kesehatan, seperti kelelahan, gangguan konsentrasi, ketidakstabilan regulasi emosi, serta penurunan performa akademik pada kelompok dewasa muda.⁽⁵⁾ Temuan berbasis meta-analisis juga menguatkan bahwa jet lag sosial berkaitan secara signifikan dengan peningkatan gejala depresi, khususnya pada individu dengan selisih waktu tidur yang lebih besar antara hari kerja dan hari libur, sehingga menegaskan implikasi penting ketidaksinkronan ritme sirkadian terhadap kesehatan mental.⁽⁶⁾ Selain itu, prevalensi jet lag sosial pada mahasiswa dilaporkan relatif tinggi di berbagai negara, termasuk kawasan Eropa dan Asia, dengan sekitar 40% mahasiswa mengalami perbedaan waktu tidur ≥ 1 jam, yang menunjukkan bahwa fenomena ini merupakan isu kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian sistematis.⁽⁷⁾

Kajian empiris mengenai jet lag sosial pada populasi mahasiswa di Indonesia masih relatif terbatas, meskipun karakteristik gaya hidup digital menunjukkan potensi risiko yang cukup besar⁽⁸⁾. Mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yang sering dikaitkan dengan kecenderungan kronotipe malam (*eveningness*), sehingga lebih rentan mengalami ketidaksesuaian ritme biologis ketika harus menyesuaikan diri dengan jadwal akademik pagi hari.⁽⁹⁾ Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia (FKM UMI) angkatan 2025 menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami jet lag sosial dengan tingkat keparahan yang bervariasi, bahkan lebih dari separuh termasuk dalam kategori berat. Temuan awal tersebut mengindikasikan adanya kebutuhan yang mendesak terhadap upaya edukasi kesehatan yang kontekstual dan relevan dengan karakteristik serta pola hidup mahasiswa.

Upaya pencegahan jet lag sosial pada mahasiswa perlu diarahkan pada pendekatan promotif dan preventif yang selaras dengan karakteristik sasaran. Dalam konteks perubahan perilaku kesehatan, pengetahuan dan sikap dipahami sebagai determinan awal yang berperan penting, sebagaimana dijelaskan dalam *Health Belief Model* yang menekankan pengaruh persepsi kerentanan, tingkat keparahan, manfaat, dan hambatan terhadap pembentukan perilaku sehat.⁽¹⁰⁾ Seiring meningkatnya kecenderungan mahasiswa memanfaatkan media digital sebagai sumber utama informasi kesehatan, strategi promosi kesehatan menjadi perlu disesuaikan dengan pola konsumsi informasi tersebut.⁽¹¹⁾ Pendekatan edukasi yang tidak mempertimbangkan preferensi media sasaran berpotensi mengurangi efektivitas pesan dalam membangun kesadaran serta kesiapan mahasiswa untuk mengadopsi perilaku kesehatan yang dianjurkan.

Media promosi kesehatan berbasis digital dipandang memiliki potensi tinggi dalam penyampaian pesan kesehatan kepada mahasiswa karena mampu menghadirkan informasi secara visual dan menarik. Sebagai media audiovisual, video animasi memungkinkan integrasi antara gambar bergerak dan narasi, yang terbukti dapat meningkatkan pemahaman serta keterlibatan sasaran terhadap pesan kesehatan dibandingkan pendekatan konvensional.⁽¹²⁾ Meskipun demikian, kajian yang secara khusus menelaah pengaruh video animasi terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa mengenai jet lag sosial di Indonesia masih sangat terbatas. Keterbatasan bukti empiris tersebut menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi, terutama dalam pengembangan promosi kesehatan digital yang berfokus pada edukasi pola tidur dan pengelolaan ritme biologis.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh video animasi terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia tentang jet lag sosial. Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa FKM UMI angkatan 2025 yang berada pada fase awal perkuliahan dan rentan terhadap perubahan pola tidur.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan rancangan *pre-test* dan *post-test* yang dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas

Muslim Indonesia pada tahun 2026. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia angkatan 2025 yang berjumlah 125 orang. Sampel penelitian terdiri atas 15 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*.

Intervensi diberikan dalam bentuk media promosi kesehatan digital berupa video animasi yang memuat informasi mengenai jet lag sosial, faktor risiko, dampak terhadap kesehatan dan performa akademik, serta upaya pencegahan melalui pengelolaan pola tidur dan penggunaan gawai. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Variabel pengetahuan diukur menggunakan 20 butir soal pilihan ganda yang diklasifikasikan berdasarkan Taksonomi Bloom domain kognitif tingkat C1–C3 untuk merepresentasikan *factual*, *conceptual*, dan *procedural knowledge*. Variabel sikap diukur menggunakan 20 pernyataan dengan skala Likert empat tingkat yang diklasifikasikan berdasarkan domain afektif Taksonomi Bloom tingkat A1–A5 serta model sikap kognitif, afektif, dan konatif. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon untuk menilai perbedaan skor pengetahuan dan sikap antara *pre-test* dan *post-test*, disertai perhitungan ukuran efek. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel ringkasan statistik dengan tetap memperhatikan prinsip etika penelitian, yang mencakup partisipasi sukarela dan kerahasiaan data responden.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia

Usia (Tahun)	n	%
18	9	60
19	6	40
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 1, distribusi responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 18 tahun yaitu sebanyak 9 orang (60%), sedangkan responden berusia 19 tahun berjumlah 6 orang (40%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	2	13,3
Perempuan	13	86,7
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 2, distribusi responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 orang (86,7%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 2 orang (13,3%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
A1	2	13,3
B1	3	20
B2	3	20
B3	2	13,3
B4	2	13,3
B5	2	13,3
B6	1	6,7
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 3, distribusi responden berdasarkan kelas menunjukkan bahwa responden tersebar pada beberapa kelas di FKM UMI Angkatan 2025. Kelas B1 dan B2 masing-masing memiliki jumlah responden terbanyak yaitu 3 orang (20%), diikuti kelas A1, B3, B4, dan B5 masing-masing sebanyak 2 orang (13,3%), serta kelas B6 sebanyak 1 orang (6,7%).

Variabel yang Diteliti

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Pengetahuan *Pre-test* dan *Post-test*

Kategori Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Kurang	8	53,3	5	33,3
Cukup	7	46,7	10	66,7
Total	15	100	15	100

Berdasarkan Tabel 4, distribusi tingkat pengetahuan responden menunjukkan penurunan proporsi kategori kurang dari 53,3% pada *pre-test* menjadi 33,3% pada *post-test*, serta peningkatan kategori cukup dari 46,7% menjadi 66,7%. Kategori pengetahuan kurang menunjukkan bahwa responden memiliki pemahaman yang terbatas terkait konsep jet lag sosial, termasuk definisi, faktor risiko, dan dampaknya, sedangkan kategori cukup mencerminkan bahwa responden telah memiliki pemahaman dasar yang lebih baik meskipun belum optimal. Perubahan distribusi ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman responden setelah pemberian intervensi video animasi.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Sikap *Pre-test* dan *Post-test*

Kategori Sikap	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Negatif	10	66,7	6	40
Positif	5	33,3	9	60
Total	15	100	15	100

Berdasarkan Tabel 5, distribusi tingkat sikap responden menunjukkan penurunan proporsi sikap negatif dari 66,7% pada *pre-test* menjadi 40% pada *post-test*, serta peningkatan sikap positif dari 33,3% menjadi 60%. Sikap negatif menunjukkan bahwa responden belum memiliki kecenderungan untuk mendukung atau menerapkan perilaku terkait pengelolaan jet lag sosial, sedangkan sikap positif mencerminkan adanya penerimaan dan kesiapan responden untuk menerapkan perilaku yang lebih sehat.

Perubahan ini mengindikasikan bahwa intervensi video animasi berperan dalam membentuk sikap yang lebih positif terhadap pengelolaan jet lag sosial.

Tabel 6. Persentase Capaian Tingkat Kognitif (C1–C3) Berdasarkan Taksonomi Bloom pada *Pre-test* dan *Post-test*

Tahap Pengukuran	C1 (Mengingat)	C2 (Memahami)	C3 (Mengaplikasikan)
<i>Pre-test</i>	61,1%	80%	78,3%
<i>Post-test</i>	80%	92,0%	83,3%
Peningkatan	+18,9%	+12,0%	+5,0%

Berdasarkan Tabel 6, capaian tingkat kognitif responden pada seluruh domain Taksonomi Bloom menunjukkan peningkatan setelah intervensi, dengan peningkatan terbesar pada domain C1 (mengingat) sebesar 18,9%, diikuti C2 (memahami) sebesar 12,0%, dan C3 (mengaplikasikan) sebesar 5,0%.

Tabel 7. Persentase Capaian Tingkat Sikap Berdasarkan Komponen Taksonomi Bloom pada *Pre-test* dan *Post-test*

Tahap Pengukuran	Komponen Sikap Kognitif (A1-A2)	Komponen Sikap Afektif (A3)	Komponen Sikap Konatif (A4-A5)
<i>Pre-test</i>	89,7%	85,2%	83,3%
<i>Post-test</i>	91,1%	89,3%	89,5%
Peningkatan	+1,4%	+4,1%	+6,2%

Berdasarkan Tabel 7, capaian tingkat sikap responden pada seluruh komponen menunjukkan peningkatan setelah intervensi, dengan peningkatan terbesar pada komponen konatif (A4–A5) sebesar 6,2%, diikuti komponen afektif (A3) sebesar 4,1%, dan komponen kognitif (A1–A2) sebesar 1,4%.

Analisis Bivariat

Tabel 8. Hasil Uji Wilcoxon Perbandingan Skor Pengetahuan dan Sikap pada *Pre-test* dan *Post-test*

Variabel	Z	p-value (Asymp. Sig. 2-tailed)	Keterangan
Pengetahuan	-2,352	0,019	Signifikan
Sikap	-2,556	0,011	Signifikan

Berdasarkan Tabel 8, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada variabel pengetahuan ($p=0,019$) dan sikap ($p=0,011$).

Tabel 9. Ukuran Efek (*Effect Size*) Uji Wilcoxon Perubahan Skor Pengetahuan dan Sikap

Variabel	Z	p-value (Asymp. Sig. 2-tailed)	Effect Size (r)	Interpretasi
Pengetahuan	2,352	0,019	0,61	Besar
Sikap	2,556	0,011	0,66	Besar

Keterangan : Interpretasi ukuran efek uji Wilcoxon menggunakan kriteria Cohen (1988), di mana nilai $r < 0,10$ dikategorikan sangat kecil, $0,10-0,29$ kecil, $0,30-0,49$ sedang, dan $\geq 0,50$ besar.

Berdasarkan Tabel 9, hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perubahan skor pengetahuan ($Z = 2,352$; $p = 0,019$) dan sikap ($Z = 2,556$; $p = 0,011$) setelah intervensi video animasi. Ukuran efek yang diperoleh tergolong besar, dengan nilai $r = 0,61$ pada pengetahuan dan $r = 0,66$ pada sikap.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden penelitian berada pada fase dewasa awal yang bertepatan dengan periode awal perkuliahan, yaitu tahap kehidupan yang ditandai oleh perubahan pola aktivitas harian, meningkatnya otonomi dalam pengaturan waktu, serta intensitas penggunaan perangkat digital. Pada fase ini, mahasiswa memiliki kebebasan yang lebih besar dalam menentukan waktu tidur dan aktivitas malam hari, namun belum selalu diiringi dengan kemampuan adaptasi ritme biologis terhadap tuntutan akademik. Kondisi tersebut meningkatkan kerentanan terhadap ketidakteraturan pola tidur dan pergeseran waktu istirahat, yang merupakan karakteristik utama terjadinya jet lag sosial. Fenomena ini muncul sebagai akibat dari ketidaksesuaian waktu tidur antara hari perkuliahan dan hari libur, serta dipengaruhi oleh kebiasaan penggunaan media elektronik menjelang tidur.⁽¹³⁾

Pada populasi mahasiswa, jet lag sosial juga dikaitkan dengan berbagai luaran kesehatan mental, seperti kelelahan emosional, gangguan konsentrasi, dan penurunan kesejahteraan psikologis, sehingga isu ini semakin relevan dalam perspektif kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, intervensi edukasi pada kelompok usia dewasa awal memiliki dasar rasional yang kuat sebagai upaya promotif dan preventif, khususnya untuk meningkatkan kesadaran serta membentuk sikap terhadap pengelolaan pola tidur sejak awal masa perkuliahan.⁽¹⁴⁾

Dominasi responden perempuan masih wajar dalam konteks program kesehatan masyarakat dan mencerminkan komposisi mahasiswa pada bidang studi tersebut. Secara substantif, kondisi ini tidak mengurangi relevansi pesan edukasi yang disampaikan, mengingat jet lag sosial merupakan fenomena lintas gender yang terutama dipengaruhi oleh tuntutan sosial, jadwal akademik, serta kebiasaan tidur, bukan oleh perbedaan biologis semata.

Pengaruh Video Animasi Terhadap Pengetahuan

Peningkatan pengetahuan responden setelah pemberian intervensi video animasi dapat dijelaskan melalui karakteristik pembelajaran audiovisual yang menggabungkan unsur visual bergerak dan narasi. Penyajian materi dengan format tersebut memfasilitasi proses pemilahan informasi penting, pengorganisasian konsep, serta integrasi dengan pengetahuan awal responden. Namun demikian, efektivitas pembelajaran melalui video tetap dipengaruhi oleh desain penyajian materi agar tidak menimbulkan beban kognitif yang berlebihan.⁽¹⁵⁾ Temuan ini didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa media video mampu meningkatkan pengetahuan sasaran secara signifikan dalam konteks promosi kesehatan, termasuk pada edukasi higiene sanitasi dan isu kesehatan lainnya.^(16,17) Selain itu, tinjauan sistematis dan meta-analisis juga melaporkan bahwa pendekatan pembelajaran

berbasis video berkontribusi terhadap peningkatan akuisisi pengetahuan dan perubahan sikap secara bermakna.⁽¹⁸⁾

Pola peningkatan pengetahuan yang lebih menonjol pada level kognitif dasar dibandingkan kemampuan aplikasi dapat dipahami secara teoretis. Kemampuan mengingat dan memahami informasi umumnya terbentuk lebih cepat setelah paparan edukasi, sedangkan kemampuan mengaplikasikan pengetahuan membutuhkan penguatan melalui latihan berulang, pengalaman praktis, serta dukungan konteks nyata. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan tahapan proses belajar yang bersifat bertahap sesuai dengan hierarki kognitif.

Jika ditinjau berdasarkan Taksonomi Bloom pada domain kognitif, intervensi video animasi dalam penelitian ini berperan dalam memperkuat capaian pembelajaran pada berbagai level. Peningkatan terbesar pada domain C1 (mengingat) menunjukkan efektivitas video animasi sebagai stimulus kognitif awal yang mendukung proses *encoding* dan *recall* informasi melalui visualisasi dan penekanan pesan utama. Peningkatan pada domain C2 (memahami) mencerminkan kemampuan responden dalam menangkap makna serta hubungan antar konsep secara lebih komprehensif. Sebaliknya, capaian yang relatif lebih kecil pada domain C3 (mengaplikasikan) dapat dipahami mengingat karakteristik intervensi yang bersifat edukatif satu arah, sehingga lebih berfokus pada penguatan pemahaman konseptual dibandingkan pembentukan keterampilan praktis. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa peningkatan pada level kognitif tinggi cenderung lebih terbatas apabila intervensi tidak disertai latihan praktik atau penguatan berulang. Oleh karena itu, video animasi dalam konteks penelitian ini memiliki relevansi praktis sebagai media edukasi kesehatan yang efektif untuk membangun pemahaman konseptual responden mengenai jet lag sosial sebagai fondasi awal perubahan perilaku kesehatan.

Pengaruh Video Animasi Terhadap Sikap

Perubahan sikap responden setelah pemberian intervensi video animasi dapat dipahami melalui proses persuasi dan pembelajaran sosial, di mana pesan kesehatan tidak hanya diproses secara kognitif, tetapi juga melibatkan respons emosional dan kecenderungan untuk bertindak. Penyajian pesan dalam bentuk visual bergerak yang disertai narasi kontekstual meningkatkan relevansi personal pesan, sehingga memperkuat proses internalisasi dan mendorong terbentuknya sikap yang lebih positif pada responden.⁽¹⁹⁾ Peningkatan sikap yang ditemukan dalam penelitian ini, khususnya pada komponen kognitif, menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya memengaruhi persepsi dan perasaan responden, tetapi juga mendorong kesiapan untuk melakukan perubahan perilaku terkait pengelolaan jet lag sosial. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian ini yang menunjukkan peningkatan terbesar pada komponen kognitif sebesar 6,2%, yang mengindikasikan bahwa intervensi lebih kuat memengaruhi kecenderungan bertindak dibandingkan aspek kognitif sikap.

Kondisi ini menunjukkan bahwa video animasi mampu menyampaikan pesan kesehatan secara lebih persuasif dan mudah dipahami, sehingga responden lebih terdorong untuk menerima dan mempertimbangkan penerapan perilaku yang dianjurkan. Selain itu, peningkatan yang lebih besar pada

komponen konatif dibandingkan komponen lainnya menunjukkan bahwa intervensi memiliki potensi dalam memengaruhi niat perilaku, meskipun perubahan pada aspek kognitif sikap relatif lebih terbatas. Temuan ini menguatkan bahwa media audiovisual tidak hanya berfungsi sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai stimulus yang mampu memengaruhi dimensi afektif dan kecenderungan tindakan dalam pembentukan sikap kesehatan.^(20,21)

Selain itu, penggunaan media video edukasi juga dilaporkan berpengaruh terhadap sikap dan kecenderungan perilaku dalam berbagai konteks layanan kesehatan, yang menunjukkan bahwa pendekatan audiovisual memiliki potensi kuat dalam memengaruhi dimensi afektif dan konatif sikap.⁽²²⁾ Dukungan empiris lainnya menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang memadukan video dengan media digital berkontribusi signifikan terhadap peningkatan niat sasaran untuk menerapkan perilaku kesehatan yang dianjurkan, sehingga memperkuat kesiapan individu dalam proses perubahan perilaku.⁽²³⁾

Jika ditinjau berdasarkan Taksonomi Bloom pada domain afektif, peningkatan capaian sikap pada seluruh komponen (A1–A5) menunjukkan bahwa intervensi video animasi memengaruhi sikap responden secara bertahap, mulai dari kesadaran dan penerimaan hingga kecenderungan untuk bertindak. Peningkatan yang lebih menonjol pada komponen konatif (A4–A5) memiliki implikasi penting dalam promosi kesehatan, karena menunjukkan bahwa intervensi tidak berhenti pada perubahan persepsi dan perasaan, tetapi juga mendorong kesiapan psikologis responden untuk mempertimbangkan penyesuaian perilaku terkait pola tidur dan jet lag sosial. Sementara itu, capaian yang relatif lebih kecil pada komponen kognitif sikap (A1–A2) dapat dijelaskan oleh tingginya tingkat sikap awal responden sebelum intervensi, yang berpotensi menimbulkan *ceiling effect* sehingga ruang peningkatan pada aspek tersebut menjadi lebih terbatas. Secara keseluruhan, besarnya perubahan sikap menegaskan peran video animasi sebagai pemicu awal yang kuat dalam proses perubahan perilaku kesehatan yang bersifat bertahap.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan video animasi sebagai media promosi kesehatan digital berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia angkatan 2025 mengenai jet lag sosial. Intervensi ini efektif dalam memperkuat pemahaman konseptual serta mendorong kesiapan sikap terhadap pengelolaan pola tidur. Temuan tersebut menegaskan bahwa video animasi memiliki relevansi praktis sebagai strategi edukasi kesehatan dalam konteks promosi kesehatan berbasis media digital pada mahasiswa.

Pengembangan intervensi serupa disarankan untuk dipadukan dengan pendekatan yang lebih interaktif guna memperkuat penerapan sikap dalam praktik nyata. Selain itu, penelitian lanjutan dengan cakupan sampel yang lebih luas dan pengamatan jangka panjang diperlukan untuk mengevaluasi keberlanjutan perubahan perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zhong C, Masters M, Donzella SM, Diver WR, Patel A V. Electronic Screen Use and Sleep Duration and Timing in Adults. *JAMA Netw Open* [Internet]. 2025 Mar 3 [cited 2025 Nov 2];8(3):e252493–e252493. Available from: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2831993>
2. Yue L, Cui N, Jiang L, Cui N. Screen use before sleep and emotional problems among adolescents: Preliminary evidence of mediating effect of chronotype and social jetlag. *J Affect Disord* [Internet]. 2023 May 1 [cited 2026 Feb 12];328:175–82. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032723002112>
3. Yeo SC, Lai CKY, Tan J, Lim S, Chandramoghan Y, Tan TK, et al. Early morning university classes are associated with impaired sleep and academic performance. *Nat Hum Behav* [Internet]. 2023 Apr 1 [cited 2025 Nov 3];7(4):502–14. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36806401/>
4. Evanger LN, Saxvig IW, Pallesen S, Gradisar M, Lie SA, Bjorvatn B. Associations Between Sleep Patterns, Circadian Preference, and Anxiety and Depression: A Two-Year Prospective Study Among Norwegian Adolescents. *Clocks Sleep* [Internet]. 2025 Jun 1 [cited 2026 Feb 12];7(2):26. Available from: <https://www.mdpi.com/2624-5175/7/2/26/html>
5. Chen CX, Li TMH, Zhang J, Li SX, Yu MWM, Tsang CC, et al. The impact of sleep-corrected social jetlag on mental health, behavioral problems, and daytime sleepiness in adolescents. *Sleep Med* [Internet]. 2022 Dec 1 [cited 2025 Nov 14];100:494–500. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389945722011558>
6. Sun S, Yang Y, Yu F, He Y, Luo C, Zhang M, et al. Social jetlag and depressive symptoms among young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry* [Internet]. 2025 Dec 1 [cited 2026 Feb 12];25(1):664. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12218947/>
7. Caliandro R, Streng AA, van Kerkhof LWM, van der Horst GTJ, Chaves I. Social Jetlag and Related Risks for Human Health: A Timely Review. *Nutrients* [Internet]. 2021 Dec 1 [cited 2025 Nov 2];13(12):4543. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8707256/>
8. Maulana A, Rahman S, Riduansyah M. Pengaruh Gadget Terhadap Pola Tidur Mahasiswa: Literature Review. *Journal of Mental Health*. 2025 Jul 25;2(1):9–19.
9. Çıray N, Adaiçi M, Özcan A, Çıray N, Adaiçi M, Özcan A. Relationship Between Chronotype, Social Jetlag, Attention Control, and Academic Achievement in Nursing Students During the COVID-19 Pandemic. *Turkish Journal of Sleep Medicine*. 2023 Sep 1;10(3):229–34.
10. Alyafei A, Easton-Carr R. The Health Belief Model of Behavior Change. *StatPearls* [Internet]. 2024 May 19 [cited 2025 Nov 9]; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK606120/>
11. Balqis SSA, Rahmi, Anshori I, Asmiyanto T, Hanif Inamullah M. In pursuit of well-being: Health information-seeking patterns among university students in Indonesia. *Information Development* [Internet]. 2025 [cited 2025 Nov 25];02666669251350137. Available from: <https://scholar.ui.ac.id/en/publications/in-pursuit-of-well-being-health-information-seeking-patterns-amon/>
12. Hansen S, Jensen TS, Schmidt AM, Strøm J, Vistisen P, Høybye MT. The Effectiveness of Video Animations as a Tool to Improve Health Information Recall for Patients: Systematic Review. *J Med Internet Res* [Internet]. 2024 Dec 30 [cited 2026 Jan 27];26(1):e58306. Available from: <https://www.jmir.org/2024/1/e58306>
13. Illingworth G, Manchanda T, Skripkauskaitė S, Fazel M, Waite F. Social jetlag and sleep habits in

- children and adolescents: Associations with autonomy (bedtime setting and electronics curfew) and electronic media use before sleep. *Chronobiol Int* [Internet]. 2025 [cited 2025 Nov 14];42(1):46. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11854036/>
14. Luo J, Yang J, Dai T, Zhao J, Wu S, Zhou L, et al. Non-linear relationship between social jetlag and depressive symptoms among Chinese college students. *Scientific Reports* 2025 15:1 [Internet]. 2025 May 26 [cited 2026 Feb 11];15(1):18317-. Available from: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-03371-3>
 15. Staneviciene E, Žekienė G. The Use of Multimedia in the Teaching and Learning Process of Higher Education: A Systematic Review. *Sustainability (Switzerland)* [Internet]. 2025 Oct 1 [cited 2026 Feb 11];17(19):8859. Available from: <https://www.mdpi.com/2071-1050/17/19/8859/html>
 16. Muflihah A, Baharuddin A, Yusriani K, Lingkungan PK, Masyarakat K, Muslim Indonesia U, et al. Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Hygiene Sanitasi Pengelola DAMIU Kecamatan Rappocini Kota Makassar. *Window of Public Health Journal* [Internet]. 2022 Jun 30 [cited 2026 Feb 8];3(3):546–53. Available from: <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/511>
 17. Firmalia ID, Yusriani, Astrina A. Pengaruh Edukasi Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap Perilaku Ibu Hamil Anemia Di Puskesmas Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar Tahun 2020. *Window of Public Health Journal* [Internet]. 2021 Jun 30 [cited 2026 Feb 12];2(3):406–14. Available from: <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/173>
 18. Morgado M, Botelho J, Machado V, Mendes JJ, Adesope O, Proença L. Video-based approaches in health education: a systematic review and meta-analysis. *Sci Rep* [Internet]. 2024 Dec 1 [cited 2025 Nov 2];14(1):23651. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11464794/>
 19. Zunan Nurbakti A, Dwi Yoga Saputra D, Lundy F, Terapan Promosi Kesehatan S, Promosi Kesehatan J, Kemenkes Malang P, et al. Pengaruh Video Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar tentang Diare di Kabupaten Tulungagung. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat* [Internet]. 2025 Nov 15 [cited 2026 Feb 11];4(4):1009–16. Available from: <https://journal.yp3a.org/index.php/sehatrakyat/article/view/5840>
 20. Yusriani, Agustini T. Edukasi Melalui Media Video Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Siswa dalam Mencegah Penularan Covid-19. *Konferensi Nasional Pengabdian Masyarakat (KOPEMAS)* [Internet]. 2021 [cited 2026 Feb 12];1(1). Available from: <https://new-conference.unisma.ac.id/index.php/KOPEMAS/article/view/691>
 21. Candra D, Sonda M. Efektifitas Video Animasi Sebagai Sarana Edukasi Peningkatan Pengetahuan & Sikap Remaja Putri Kelas IX Tentang Pernikahan Dini Di Sekolah Smp Santa Theresia Langgur Kabupaten Maluku Tenggara. *Media Kebidanan* [Internet]. 2024 Dec 31 [cited 2026 Feb 11];3(2):81–7. Available from: <https://ojs3.poltekkes-mks.ac.id/index.php/medkeb/article/view/1041>
 22. Ahyar K, Sididi M, Gobel F. Pengaruh Media Video Animasi Terhadap Perilaku Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Siswa SLB YPAC Makassar. *Window of Public Health Journal* [Internet]. 2023 Oct 30 [cited 2026 Feb 11];4(5):840–50. Available from: <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/1288>
 23. Akbar K, Yusriani, Khidri M. Pengaruh Edukasi Ceria Menggunakan E-Modul dan Video terhadap Intention Siswa dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)* [Internet]. 2024 May 31 [cited 2026 Feb 12];5(1):138–45. Available from: <https://salnesia.id/kepo/article/view/935>