

## ABSTRAK

Penyakit kardiovaskular merupakan kumpulan gangguan yang menyerang jantung dan pembuluh darah, yang menjadi penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia, menurut *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) 2014-2019. Pola tidur yang tidak teratur dapat berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, seperti serangan jantung, stroke, arteriosklerosis dan hipertensi. *European Journal of Preventive Cardiology*, menemukan bahwa gangguan tidur dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah dan risiko penyakit jantung (Qiao He, 2017). Metode yang digunakan yaitu berupa wawancara, observasi, kuesioner dan studi literatur dalam melengkapi penelitian. Penting untuk meningkatkan pemahaman mengenai dampak buruk pola tidur yang tidak teratur melalui media yang menarik dan mudah dipahami yaitu berupa zine. Zine sebagai media edukasi kesehatan dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kesadaran anak muda mengenai pentingnya tidur yang teratur sebagai langkah pencegahan terhadap penyakit kardiovaskular serta menjadikan generasi penerus yang sehat.

**Kata Kunci:** kardiovaskular, penyakit, begadang, edukasi, zine