

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan faktor penting bagi kesehatan fisik dan mental. Namun, banyak orang dewasa muda berusia 18-23 tahun mengalami kurang tidur karena stres dan faktor gaya hidup seperti penggunaan smartphone yang berlebihan dan tekanan akademis. Kurangnya pemahaman mengenai kualitas tidur dan kurangnya media edukasi yang relevan membuat masalah ini sering terabaikan. Dengan melakukan survei, wawancara, observasi, dan studi literatur terhadap audiens, penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur di kalangan dewasa muda. Penelitian ini berfokus pada pembuatan media komik digital sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran dan mengedukasi orang dewasa muda tentang pentingnya kualitas tidur melalui webtoon. Tujuannya adalah untuk mendorong pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kualitas tidur dan memberdayakan individu untuk mengenali dan mengatasi masalah tidur melalui pendekatan yang menarik dan mudah diakses.

Katakunci

Kualitas tidur, komik digital, literasi kesehatan, webtoon, media edukasi