

Produktif dan Sehat Reproduksi “Prosesi” bagi Remaja di Masa Pandemi Covid-19

Ari Widyaningsih^{1*}, Isfaizah², Guntur RP Herdinata³, Fredy Eko Setyawan⁴

^{1,2}Prodi Kebidanan Program Sarjana

^{3,4}Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Ngudi Waluyo

^{1*}widyaningsihari@gmail.com

ABSTRAK

Pandemic covid-19 berdampak pada sebagian besar aktivitas masyarakat termasuk kelompok remaja, yang semula remaja dapat melakukan aktifitas fisik dan berbaur dengan teman sebaya serta sekolah menjadi lebih banyak berselancar di dunia maya. Tingginya frekuensi dan durasi bermain smartfphone menyebabkan beberapa remaja berpotensi membuka situs-situs pornografi yang berbahaya bagi perkembangan fisik dan psikis remaja. Beberapa penelitian menunjukkan 85% remaja (suarabaya, bandung, Jakarta dan yigayakarta) sudah aktif secara seksual sejak berusia 13-15 tahun, Aktifitas seksual yang terlalu dini dan tidak bertanggung jawab akan berdampak besar bagi kesehatan reproduksinya. Berbagai resiko kesehatan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan, seperti tuntutan kawin muda dan berhubungan seksual, kurangnya akses mendapatkan pendidikan dan pekerjaan. Berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan produktifitas dan kesehatan reproduksi sehingga remaja akan mampu menata masa depan dengan lebih produktif dan sehat reproduksinya. Pemberian pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi pada remaja dan terapi EFT mampu meningkatkan pengetahuan remaja putra dan putri tentang masalah kesehatan reproduksi dan pelatihan terapi EFT memperbaiki control diri dengan peningkatan pola piker positif dan pergaulan yang sehat karena pemberian pengetahuan terapi EFT dapat membuat pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan akan berada dalam keadaan rileks.

Kata kunci : Kesehatan Reproduksi; Remaja; Emotional Freedom Technique (EFT)

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has an impact on most community activities including groups of teenagers, who were originally teenagers can do physical activity and mingle with peers and schools to become more surfing in cyberspace. The high frequency and duration of playing smartfphones causes some teenagers to potentially open pornographic sites that are harmful to the physical and psychological development of adolescents. Some studies show that 85% of adolescents (suarabaya, bandung, Jakarta and yigayakarta) have been sexually active since the age of 13-15 years, sexual activity that is too early and irresponsible will have a big impact on their reproductive health. These various health risks are influenced by various interconnected factors, such as the demands of young marriage and sexual intercourse, lack of access to education and employment. Based on the above phenomenon, the author is interested in doing community service to improve productivity and reproductive health so that adolescents will be able to organize the future with more productive and healthy reproduction. Providing health education about reproductive health in adolescents and EFT therapy is able to increase the knowledge of young men and women about reproductive health issues. and EFT therapy training improves self-control by increasing positive piker patterns and healthy associations because the provision of knowledge of EFT therapy can make breathing regular, heart rate becomes regular and stable will smooth blood circulation that flows into the body and will be in a relaxed state.

Keywords : Kesehatan Reproduksi; teenager; Emotional Freedom Technique (EFT)

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak (dependen) menuju masa dewasa (independent) yang berkisar antara usia 10 sampai 24 tahun. Pada masa ini remaja akan banyak sekali mengalami perubahan fisik dan psikis karena pengaruh lingkungan social yang memicu stress pada remaja. Pandemi covid-19 berdampak pada sebagian besar aktivitas masyarakat termasuk kelompok remaja, yang semula remaja dapat melakukan aktifitas fisik dan berbaur dengan teman sebaya serta sekolah menjadi lebih banyak berselancar di dunia maya. Pembatasan sosial juga membuat remaja merasa bosan karena harus berdiam diri di rumah dan tidak bisa berinteraksi dengan teman-temannya. Tingginya frekuensi dan durasi bermain smartphone menyebabkan beberapa remaja berpotensi membuka situs-situs pornografi yang berbahaya bagi perkembangan fisik dan psikis remaja.

Problematika remaja dapat terjadi sehubungan dengan adanya perbedaan kebutuhan (motif) dan aktualisasi dari kemampuan penyesuaian diri (adaptasi) remaja terhadap lingkungan tempat hidupnya dan tumbuh berkembangnya sebagai seorang pribadi manusia dan makhluk social. Masa transisi ini merupakan masa yang kritis bagi remaja, disaat muncul keinginan lepas mandiri dari ketergantungan orang tua, rasa ingin tahu yang berlebihan dan mulai rentah terhadap perilaku beresiko. Beberapa remaja tidak mampu mengenali minat dan potensi bakat yang dimilikinya sehingga menyebabkan tidak produktifnya remaja.

Data dunia menunjukkan bahwa sekitar 1 milyar penduduk dunia adalah kaum remaja (hampir 1 dari 6 penduduk dunia adalah remaja) dan 85% nya hidup dinegara berkembang. Jumlah penduduk Indonesia saat ini diperkirakan sebesar 271,34 juta jiwa per, dimana 50-75 juta merupakan kaum remaja. Data kabupaten pati proporsi remaja sebesar 23,26% dari total penduduk. Jika kita melihat piramida penduduk maka akan terlihat piramida penduduk terbalik dimana remaja menduduki prosentase tinggi yang memerlukan prioritas perhatian dari semua aspek kehidupan.

Beberapa penelitian menunjukkan 85% remaja (suarabaya, bandung, Jakarta dan yogyakarta) sudah aktif secara seksual sejak berusia 13-15 tahun, Aktifitas seksual yang terlalu dini dan tidak bertanggung jawab akan berdampak besar bagi kesehatan reproduksinya. Angka kejadian aborsi yang tidak aman di Indonesia berkisar 700.000 ribu kasus (2003) dan 50% merupakan unsafe abortion. Kehamilan tidak diinginkan pada remaja juga mengalami peningkatan setiap tahunnya yaitu sebesar 150.000-200.000 kasus. Tingginya remaja yang menikah dibawah umur (15-19 tahun) dan memiliki anak sebesar 10% menjadi ancaman bagi kesehatan reproduksinya dimasa depan. Berbagai resiko kesehatan ini dipengaruhi oleh berbagai factor yang saling berhubungan, seperti tuntutan kawin muda dan berhubungan seksual, kurangnya akses mendapatkan pendidikan dan pekerjaan. Berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan produktifitas dan kesehatan reproduksi sehingga remaja akan mampu menata masa depan dengan lebih produktif dan sehat reproduksiya.

2. PERMASALAHAN MITRA

Masih minimnya kegiatan promosi kesehan untuk siswa/siswi SMA/ sederajat tentang menumbuhkan produktifitas siswa/siswi dengan menggali potensi, minat dan bakat menyebabkan kurang produktifnya remaja di masa pandemic covid-19 serta minimnya kesehatan reproduksi dan keinginan mencoba-coba (secara seksual) akan meningkatkan tingginya perilaku penyimpangan yang berbahaya bagi kesehatan reproduksinya dimasa mendatang

3. METODE PELAKSANAAN

- a. Perijinan lahan ke Kepala Sekolah SMK Cordova Kajen Pati
- b. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya :

- 1) Pre test
- 2) Penjelasan tentang kesehatan reproduksi remaja
- 3) Penjelasan tentang gangguan kesehatan reproduksi dan penyimpangan seksual
- 4) Penjelasan tentang tehnik terapi EFT untuk meningkatkan produktifitas remaja remaja

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 25 Januari 2022 di SMK Cordova Kajen Pati pada 4 kelas yang terdiri dari 3 kelas Farmasi dan 1 kelas Manajemen dengan total siswa sebanyak 124 siswa/siswi. Berikut ada hasil dari pengabdian kepada masyarakatnya :

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Peserta Pengabdian di SMK Cordova Kajen Pati

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	31.45
Perempuan	85	68.55
Jurusan		
Farmasi	94	75.81
Manajemen	30	24.19
Umur		
17 tahun	103	83.06
18 tahun	19	15.32
19 tahun	2	1.62
Keterjangkauan Informasi		
Ya	110	88.71
Tidak	14	11.29

Berdasarkan tabel 6.1 karakteristik siswa/siswi di SMK Cordova Kajen Pati sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebesar 68.15% dengan jurusan farmasi sebesar 75,81%, berusia 17 tahun sebesar 83.06%, dan memiliki keterjangkauan informasi tentang kesehatan reproduksi sebesar 88.71%

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Pre-Test Dan Post-Test Tentang Kesehatan Reproduksi

Kategori	Min	Max	Means	SD
Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi				
Pre-test	54	96	71.13	9.114
Post-test	68	99	82.16	5.024
Pengetahuan tentang EFT				
Pre-test	54	83	68.89	6.701
Post-test	68	99	81.86	4.744

Tabel Setelah dilakukan uji normalitas diperoleh nilai pengetahuan siswa/siswi tentang kesehatan reproduksi sebelum diberikan pendidikan kesehatan berdistribusi normal (0.272) dan setelah diberikan pendidikan kesehatan data berdistribusi tidak normal (0.001). sedangkan uji normalitas untuk pengetahuan siswa/siswi tentang EFT sebelum diberikan pendidikan kesehatan berdistribusi normal (0.121) dan pengetahuan tentang EFT setelah diberikan pendidikan berdistribusi tidak normal (0.001), sehingga uji beda untuk variabel pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan EFT menggunakan paired sample t-test. Hasil uji beda dipresentasikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 3. Perbedaan Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Kesehatan Reproduksi Di SMK Cordova Pati

Kategori	N	p
Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi: Post test-Pre-test		0.000
Negative rank	0	
Positif rank	119	
Ties	5	
Total	124	
Pengetahuan tentang EFT: Post test-pre test		0.000
Negative rank	0	
Positif rank	121	
Ties	3	
Total	124	

Tabel 6.3 menunjukkan bahwa tidak ada yang mengalami penurunan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi terdapat perbedaan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, yang mengalami kenaikan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sebanyak 119 siswa/siswi dan pengetahuan tetap tentang kesehatan reproduksi sebanyak 5 orang. Uji beda diperoleh ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi ($p < 0.001$).

Tabel 6.3 menunjukkan bahwa tidak ada yang mengalami penurunan pengetahuan tentang EFT terdapat perbedaan pengetahuan tentang EFT sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, yang mengalami kenaikan pengetahuan tentang EFT sebanyak 119 siswa/siswi dan pengetahuan tetap tentang EFT sebanyak 5 orang. Uji beda diperoleh ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang EFT ($p < 0.001$).

Pengetahuan merupakan hasil dari sebuah proses yang dilakukan individu melalui penginderaan yang dimilikinya untuk mendapatkan hasil akhir berupa pengetahuan. Pengetahuan juga merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengetahui tentang keadaan dalam dirinya (Notoadmodjo, 2014). Faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang terbagi dua yaitu faktor internal meliputi pendidikan, semakin besar atau tinggi pendidikan seorang maka akan semakin baik pula pengetahuan dan pemahaman akan suatu hal yang berdampak pada perilaku positif. Umur seorang individu akan mempengaruhi ia dalam berpikir secara matang. Faktor eksternal yang mempengaruhi pengetahuan yaitu, lingkungan, sosial budaya dan media masa atau informasi. Lingkungan mempunyai pengaruh yang besar dalam mempengaruhi pengetahuan seseorang baik pengetahuan yang bersifat positif maupun negatif. Sosial budaya yang berlaku di lingkungan tempat tinggal dapat mempengaruhi pengetahuan serta sikap individu dalam menerima informasi. Informasi yang diperoleh dari berbagai media baik

formal maupun informal akan membentuk opini serta kepercayaan masyarakat yang menjadi landasan baru dalam pembentukan pengetahuan (Wawan, 2010). Berdasarkan data diatas hampir sebagian besar responden memiliki keterjangkauan informasi tentang kesehatan reproduksi yang baik sebesar 89%, hal ini dapat terlihat dari pengetahuan remaja sebelum diberikan informasi tentang kesehatan reproduksi memiliki nilai yang tinggi yaitu 96. Sebagian besar informasi mereka peroleh dari internet pada saat berselancar di media social.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, individu mempunyai dorongan untuk mengerti, dengan pengalamannya untuk memperoleh pengetahuan. Salah satu faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya informasi. Informasi yang dimaksudkan pada penelitian ini ialah promosi kesehatan. Pemberian promosi kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan seseorang. Salah satu kegiatan promosi kesehatan adalah pemberian informasi atau pesan kesehatan untuk memberikan atau meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan agar memudahkan terjadinya perilaku sehat. (Notoatmodjo, 2014).

Selain itu alat bantu yang digunakan untuk melakukan promosi kesehatan dapat mendukung proses dalam penyampaian materi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Dalam kegiatan ini alat bantu yang digunakan dalam memberikan promosi kesehatan berupa slide materi, video, dan presentasi materi. Semakin banyak alat bantu yang digunakan semakin banyak pula materi yang tersampaikan karena para remaja semakin menggunakan indera yang ada pada tubuh mereka. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indera. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Alat bantu dalam promosi kesehatan terbagi menjadi tiga, yaitu: alat bantu lihat (*visual aids*) yang berguna dalam membantu menstimulasikan indera mata, alat bantu dengar (*audio aids*) yang dapat membantu untuk menstimulasi indera pendengar, dan alat bantu lihat/dengar (*audiovisual aids*) (Dwi, Irvani dan Nurcahyati, 2015)

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi remaja merupakan dasar bagi remaja dalam bersikap dan berperilaku terhadap kesehatan dirinya. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan reproduksinya akan lebih bertanggungjawab mengenai dirinya dikemudian hari. Pengetahuan kesehatan reproduksi yang salah mengakibatkan remaja mudah jatuh kedalam hal-hal yang berbau negatif, seperti berpacaran tidak sehat, seks pranikah, kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi tidak aman, penyakit infeksi menular seksual dan terjangkit HIV/AIDS (Miswanto, 2014). Setelah diberikan promosi kesehatan mengenai kesehatan reproduksi pengetahuan remaja di SMK Cordova Pati tidak ada yang mengalami penurunan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi terdapat perbedaan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, yang mengalami kenaikan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sebanyak 119 siswa/siswi dan pengetahuan tetap tentang kesehatan reproduksi sebanyak 5 orang.

Adapun kajian ilmu yang baru pertama kali dikenalkan kepada siswa/i SMK Cordova Pati tentang manajemen mental yang berkaitan dengan psikologi. Pengetahuan dan sikap remaja tentang seksul pranikah sebelumnya sudah dijelaskan, selanjutnya penjelasan akan manajemen mental remaja keterkaitan dengan emosi, yaitu; Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan salah satu metode pengobatan yang mudah dipelajari (Crannage, Ali. 2018). Perawatan ini efektif untuk sebagian besar kecemasan atau masalah berbasis trauma efek luar biasa dengan rasa sakit dengan mengobati rasa sakit diingat yang berkontribusi untuk sakit kronis, sangat aman, mudah untuk diajarkan, adalah bantuan diri alami intervensi pengobatan (Callahan & Callahan, 2000;

Durlacher, 1994; Flint, 2001), dan dapat diajarkan menggunakan secara sukarela oleh anak-anak (Flint, Lammers, & Mitnick, 2014). Menurut Fachri Hisyam (2016) terapi EFT berfokus pada kata atau kalimat yang disampaikan berulang dengan irama yang teratur serta sikap pasrah kepada Tuhan dengan di sertai keihlasan. Terapi EFT ini akan membuat Irama nafasnya menjadi lebih teratur, jantung berdenyut lebih teratur dan stabil sehingga sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dengan lancar dan dampak klien dalam keadaan yang luar biasa rileks.

Terapi EFT memakai rangsangan berupa Tapping atau ketukan ringan pada titik acupoint dalam tubuh. Ketika tubuh dilakukan stimulus berupa ketukan ringan atau Tapping maka respons yang muncul yaitu terjadi peningkatan mobilisasi sinyal-sinyal dalam neurotransmitter yang memberikan dampak menurunnya regulasi hypothalamic-pituitary-adrenal Axis (HPA axis) hingga terjadi produksi hormon stres dalam hal ini adalah kortisol menjadi berkurang (Hari Prasetyo, 2018). Terapi EFT yang mendasarkan pada energy psychology dan spiritual power dapat memberikan kontribusi tersendiri untuk pengembangan brief therapy dalam membantu mengatasi permasalahan fisik dan psikologis (Verasari, 2014).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Masehi bahwa penyuluhan memberikan peningkatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang seksual pranikah. (Dodi, 2015). Pengetahuan remaja di SMK Cordova Pati setelah diberikan promosi kesehatan menjadi meningkat dilihat dari pengisian kuesioner sebelum diberikan promosi kesehatan pengetahuan remaja sebatas tahu dan setelah diberikan promosi kesehatan menjadi memahami karena jawaban benar lebih banyak. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa peningkatan pengetahuan dimulai dari tahu (know) diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya kemudian memahami (comprehension) mampu menjelaskan atau menyebutkan contoh sampai menyimpulkan materi yang telah dipelajari, kemudian dilanjutkan mengaplikasikan ilmu tersebut.

Pada pengabdian yang dilakukan terdapat beberapa remaja yang masih memiliki pengetahuan kurang. Hal ini kemungkinan terjadi karena media dan sarana yang digunakan penyuluhan tidak mendukung saat kegiatan. Media seperti pengeras suara dan layar proyektor terbatas hanya untuk peserta didalam ruangan sehingga kebanyakan siswa mengintip melalui celah-celah jendela. Sarana seperti ruangan aula memiliki kapasitas ruangan yang kecil sehingga sebagian siswa berada diluar ruangan.

5. KESIMPULAN

Pemberian pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi pada remaja dan terapi EFT mampu meningkatkan pengetahuan remaja putra dan putri tentang masalah kesehatan reproduksi dan pelatihan terapi EFT memperbaiki control diri dengan peningkatan pola pikir positif dan pergaulan yang sehat karena pemberian pengetahuan terapi EFT dapat membuat pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan akan berada dalam keadaan rileks.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini disambut baik oleh Kepala Sekolah SMK Cordova Kajen Pati dan siswa/siswinya, sehingga bisa berjalan dengan lancar dan tercapai yang kami harapkan. Oleh karena itu dalam kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kepala Sekolah SMK Cordova Kajen Pati beserta jajarannya
2. Siswa/Siswi SMK Cordova Kajen Pati
3. Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Akhirnya kami berharap semoga kegiatan pengabdian ini dapat dirasakan manfaatnya bagi berbagai pihak terutama siswa/siswi SMK Cordova Kajen Pati dan sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N. 2013. Kesehatan Reproduksi Remaja. http://cyber.unissula.ac.id/journal/dosen/publikasi/210104090/635Kespro_Remaja.pdf diakses tanggal 4 januari 2014.
- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta
- Azwar, S. 2011. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya Edisi ke – 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, Kementerian kesehatan I. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012: Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta; 2013.
- Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional. *Aktivitas Seksual Remaja*. Tersedia dalam: <http://www.bkkbn.go.id/viewberita.aspx?beritaID=1770> ; 2013.
- BKKBN. *Kajian Profil penduduk Remaja (10-24 tahun) : Ada apa dengan remaja*. Policy Brief Puslitbang kependudukan-BKKBN; 2011;1.
- Centers for Disease Control and Prevention.(a) *Sexual Risk Behavior: HIV, STD, and Teen Pregnancy Prevention*. Tersedia dalam: https://www.cdc.gov/healthyyouth/sexualbehaviors/index.htm?s_cid=hyhomp_age-004 ; 2015.
- Crannage, Ali. (2018). *Stress and our mental health – what is the impact & how can we tackle it?*. www.mqmentalhealth.org/posts/stress-and-mental-health Diakses pada 2 Juli 2020. Mental Health Research Charity | MQ.
- Dodi N. 2015. *Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Seks Pranikah di SMA Muhammadiyah 4 Kartasura*.
- Dwi E, Irvani Y, dan Nurcahyati S. 2015. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Mengenai Upaya Pencegahan Penyakit Menular Seksual*. Vol. 2 No. 2.
- Fachri, Hisyam. 2016. *The Real Art of Hypnosis Kolaborasi Seni Hipnosis Timur – Barat*. Jakarta: Gagas Media
- Hari Prasetyo, S. I. P. A. I. R. R. 2018. *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap Kelas Iii Di Rsud Sleman Yogyakarta*. *Nursing*, 4, 76–86.
- Kemendes RI. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. 2015. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (online) 2015.
- Miswanto. 2014. 'Pentingnya Pendidikan dan Seksualitas pada Remaja', *Jurnal Studi Pemuda*, 3(2), pp. 111–122.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Statistik BP. 2016. *Publikasi Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (Supas)*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Wawan, D. 2010. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Penerbit Nuha Medika.
- Verasari, M. 2014. *Efektivitas Terapi Spritual Emotion Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Remaja Sebagai Residen Napza*. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 5(1), 75–101.

