



**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG  
YOGA DI MTS NU UNGARAN KABUPATEN SEMARANG**

**ARTIKEL**

**Oleh :**

**ELFRIDA ASNI DWIYANTI**

**152191057**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2020**

## **GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG YOGA DI MTS NU UNGARAN KABUPATEN SEMARANG**

Elfrida Asni Dwiyanti, Rini Susanti,  
S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo  
Semarang [elfridaasni@gmail.com](mailto:elfridaasni@gmail.com)  
[rinisusanti@unw.ac.id](mailto:rinisusanti@unw.ac.id)

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Di saat situasi pandemic covid-19, membuat kehidupan berubah dan harus mentaati protokol kesehatan. Sekolah diliburkan sehingga mewajibkan siswa-siswi untuk melakukan pembelajaran online. Hal tersebut menimbulkan masalah dan tekanan bagi remaja sehingga mereka mengalami stres atau kecemasan. Upaya untuk mengelola stres atau kecemasan dapat dilakukan yoga. Yoga memiliki berbagai manfaat, terutama untuk mengatasi stres atau kecemasan.

**Tujuan:** Untuk Mengetahui Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.

**Metode:** desain penelitian yaitu metode penelitian diskriptif dengan pendekatan *cross sectional*, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 30 orang.

**Hasil:** Data hasil penelitian menunjukkan pengetahuan remaja tentang yoga dalam kategori baik sebesar 13,3 %, kategori cukup sebesar 53,3%, dan kategori kurang 33,3%.

**Simpulan:** Simpulan dari penelitian ini pengetahuan remaja MTs NU Ungaran tentang yoga dalam kategori cukup. Disarankan kepada remaja agar mencari tahu tentang yoga secara mandiri.

Kata kunci : Pengetahuan, Remaja, Yoga

## ABSTRAC

**Background:** The covid 19 pandemic has completely changed our lives and we must following the health protocols. The schools currently remain closed and the students continue their education through online learning. During the online learning, it is normal for students to be stressed, or worried about the current situation. Yoga can make efforts to manage stress or anxiety. Yoga has various benefits, especially for dealing with stress or anxiety.

**Objective of study:** To find out an overview knowledge of yoga among young ages in MTS NU Ungaran.

**Methodology of study:** A descriptive method with cross sectional approach was utilized by the researcher as the method of this research. The sampling technique used for this study is purposive sampling to determine the adolescents aged 12-15 years in MTS NU Ungaran about 30 students were calculated.

**Result:** From the result data showed adolescents' knowledge on yoga in the good category with 13,3%, moderate category with 53.3%, and the lower category with 33,3%.

**Conclusion:** Stress is one of the issues at adolescents so that management and controlling are required. The students of MTS NU Ungaran were categorized in the sufficient category at managing stress by yoga. Adolescents are advised to find out information about Yoga.

Keywords : knowledge, adolenscents, yoga

## **PENDAHULUAN**

Gangguan mental emosional salah satunya adalah stres atau kecemasan. Menurut Augesti, dkk (dalam Fitry, 2019) stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Remaja juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada remaja dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri.

Upaya untuk mengelola stres atau kecemasan dapat dilakukan yoga. Yoga adalah the living science karena hampir seluruh aspek kehidupan dapat dikaitkan dengannya. Walaupun telah berumur ribuan tahun, yoga dianggap tetap sesuai untuk dipraktikkan oleh masyarakat modern saat ini. Masyarakat yang tertarik untuk mempelajari yoga berasal dari berbagai macam latar belakang. Ada yang ingin mendapatkan tubuh yang lebih baik, sedangkan sebagian yang lain ingin menghilangkan ketidaknyamanan pada bagian tubuh tertentu, seperti sakit punggung dan pinggang. Ada pula yang menginginkan yoga untuk meredakan kegelisahan dan sebagai pegangan untuk mengisi kekosongan dalam hidup (Tilong, 2017).

Dalam penelitian Faridah, dkk (2016) mengatakan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat stres pada remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional. Dimana tingkat stres sebelum diberikan senam yoga pada kelompok eksperimen adalah sedang sebanyak 66,7% dan ringan 33,3%, kemudian setelah diberikan senam yoga menjadi ringan 40,0% dan normal 60,0%.

Di saat situasi pandemic covid-19, membuat kehidupan berubah dan harus mentaati protokol kesehatan. Sekolah diliburkan sehingga mewajibkan siswa-siswi untuk melakukan pembelajaran online. Pembelajaran online membuat siswa-siswi memiliki keluhan akademik seperti kurang memahami materi karena tidak mendapat penjelasan secara langsung atau tatap muka dari guru dan banyaknya tugas yang diberikan

oleh guru. Selain itu pada fase remaja, mereka akan mengalami permasalahan psikologis. Di usia remaja biasanya mereka suka membuat kelompok untuk kebutuhan pengakuan, perhatian sehingga membuat remaja suka terlibat di beberapa grup atau kelompok pertemanan. Dampak dari pandemic covid-19 ini, mengakibatkan kurangnya sosialisasi karena tidak dapat bertemu dengan teman sebayanya. Hal tersebut menimbulkan masalah dan tekanan bagi remaja sehingga mereka mengalami stres atau kecemasan. Stres atau kecemasan bisa muncul karena ketidaktahuan remaja untuk mengelola kecemasan terhadap diri sendiri. Stres atau kecemasan bisa dikelola dengan yoga karena yoga memiliki berbagai manfaat, terutama untuk mengatasi stres atau kecemasan. Yoga dapat menstimulasi pengeluaran hormon endofrin, sehingga membuat pikiran menjadi lebih tenang dan bahagia. Yoga dapat dilakukan dirumah dan kapan saja, teknik yoga untuk mengatasi stres tidak sulit sehingga dapat dilakukan sendiri.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 remaja Mts NU Ungaran, 3 orang dari 10 remaja pernah mendengar atau mengetahui tentang yoga melalui internet seperti google. Sebelumnya 10 remaja Mts NU Ungaran belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang yoga. Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Populasi dalam penelitian ini ialah semua remaja MTs NU Ungaran yaitu 776 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive Sampling* dengan kriteria inklusi yaitu sampel bersekolah di MTs NU Ungaran dan sampel tinggal di Pondok Pesantren, kemudian didapatkan sampel sejumlah 30 responden dengan 17 orang berjenis kelamin perempuan dan 13 orang berjenis kelamin laki-laki. Pengumpulan data menggunakan koesioner. Dan analisis data menggunakan analisis univariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Pengertian Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang**

Pengetahuan remaja tentang Pengertian Yoga.	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	18	60.0
Cukup	8	26.7
Kurang	4	13.3
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan sebagian responden memiliki pengetahuan yang baik tentang pengertian yoga yaitu sebanyak 18 responden (60,0%), sebesar 8 responden (26,7%) memiliki pengetahuan cukup, dan sebesar 4 responden (13.3%) memiliki pengetahuan kurang.

**Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Pengertian Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang**

No.	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1.	Yoga adalah proses menyatukan antara tubuh, pikiran-perasaan dan spiritual dalam diri manusia	26	87	4	13
2.	Yoga tidak berkaitan dengan seluruh aspek kehidupan (aspek kesehatan, spiritualitas, psikologis )	17	57	13	43
3.	yoga adalah ilmu yang memungkinkan kita menjalani kehidupan yang harmonis melalui pengendalian pikiran dan tubuh	21	70	9	30
4.	Yoga adalah gerakan tertentu yang berhubungan dengan kesehatan	25	83	5	17
5.	Yoga adalah cara untuk meningkatkan kondisi atau kekuatan fisik dan psikis.	22	73	8	27

Tabel 2 menunjukkan bahwa Pengetahuan Remaja Tentang Yoga untuk Mengatasi Stres sebagian besar responden benar menjawab tentang pengertian yoga yaitu terdapat pada nomer 1 sebanyak 26 responden (87%) dengan pernyataan “Yoga adalah proses menyatukan antara tubuh, pikiran- perasaan dan spiritual dalam diri manusia”. Masih banyak

responden yang salah menjawab pada poin nomor 2 sebanyak 13 (43%) responden dengan pertanyaan “Yoga tidak berkaitan dengan seluruh aspek kehidupan (aspek kesehatan, spiritualitas, psikologis)”. Pada dasarnya yoga adalah the living science karena hampir seluruh aspek kehidupan (aspek kesehatan, spiritualitas, psikologis) dapat dikaitkan dengannya (Tilong, 2017).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Manfaat Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.**

Pengetahuan remaja tentang Manfaat Yoga	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	6	20.0
Cukup	15	56.7
Kurang	9	30.3
Total	30	100%

Hasil analisa sub variabel manfaat yoga didapatkan nilai dengan kategori baik sebesar 6 (20,0%), kategori cukup 15 (56,7%), dan kategori kurang sebesar 9 (30,3%).

**Tabel 4 Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Manfaat Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.**

No.	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
6.	Yoga dapat menjaga memori ingatan	22	73	8	27
7.	Yoga dapat membantu menenangkan pikiran	24	80	6	20
8.	Latihan yoga dapat mengurangi stres	22	73	8	27
9.	Yoga dapat mendatangkan kebahagiaan	20	67	10	33
10.	Yoga menghambat oksigen untuk masuk kedalam sel	17	57	13	43
11.	Latihan yoga teratur dapat memperburuk koordinasi, reaksi, memori.	14	47	16	53
12.	Melakukan yoga akan memberikan penurunan kesadaran dan kesiagaan tubuh	14	47	16	53
13.	Yoga bermanfaat untuk membantu ketenangan mental	21	70	9	30

Tabel 4 menunjukkan bahwa Pengetahuan Remaja Tentang Yoga untuk Mengatasi Stres sebagian besar responden, benar menjawab tentang manfaat yoga yaitu terdapat pada nomer 7 sebanyak 24 responden (80%) dengan pertanyaan “Yoga dapat membantu menenangkan pikiran”. Sedangkan responden yang masih banyak salah menjawab terdapat pada poin nomor 11 sebanyak 16 responden (53%) dengan pertanyaan “Latihan yoga teratur dapat memperburuk koordinasi, reaksi, memori” dan poin nomor 12 sebanyak 16 responden (53%) dengan pertanyaan “Melakukan yoga akan memberikan penurunan kesadaran dan kesiagaan tubuh”. Sebagian responden masih belum paham tentang manfaat yoga. Menurut Tilong (2017) latihan yoga teratur dapat memperbaiki koordinasi, reaksi, memori. Melakukan yoga akan memberikan peningkatan kesadaran dan kesiagaan tubuh. Banyak gerakan halus yoga yang dapat meningkatkan keselarasan.

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Persiapan Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.**

Pengetahuan remaja tentang Persiapan Yoga untuk mengatasi stres.	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	11	36.7
Cukup	12	40.0
Kurang	7	23.3
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan responden yang memiliki pengetahuan yang baik tentang persiapan yoga sebanyak 11 responden (36,7%), sebesar 12 responden (40,0%) memiliki pengetahuan cukup, dan sebesar 7 responden (23.3%) memiliki pengetahuan kurang.

**Tabel 6 Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Persiapan Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.**

No.	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
14.	Sebelum melakukan yoga, perut harus dalam keadaan kosong	10	33.3	20	66.7
15.	Saat yoga, sebaiknya mengenakan	14	47	16	53



pakaian yang ketat					
16.	Tempat terbaik untuk melakukan yoga berada di lingkungan yang tenang	23	77	7	23
17.	Pada saat yoga dianjurkan untuk rileksasi sebelum dan setelah yoga	25	83	5	17
18.	Saat yoga tidak dianjurkan untuk berbicara agar tetap fokus	22	73	8	27

Tabel 6 menunjukkan bahwa Pengetahuan Remaja Tentang Yoga untuk Mengatasi Stres sebagian besar yang benar menjawab tentang persiapan yoga yaitu terdapat pada nomer 17 sebanyak 25 responden (83%) dengan pertanyaan “Pada saat yoga dianjurkan untuk rileksasi sebelum dan setelah yoga”. Sedangkan sebagian besar responden yang salah menjawab terdapat pada nomor 14 sebanyak 20 responden (66,7%) dengan pertanyaan “Sebelum melakukan yoga, perut harus dalam keadaan kosong” . Sebagian responden belum mengetahui bahwa sebelum melakukan yoga, perut dalam keadaan kosong. Menurut Tilong (2017) perlu mengosongkan perut sebelum melakukan yoga. Sebab, jika dilakukan dalam kondisi perut kenyang, maka gerakan yoga bisa mengganggu sistem pencernaan. Namun, jika terpaksa makan, maka lakukan latihan yoga tiga jam setelah makan utama/besar. Makan besar yang dimaksud adalah makan makanan yang dapat menyenangkan, seperti sarapan, makan siang, atau makan malam.

**Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Metode Yoga untuk Mengatasi Stres di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.**

Pengetahuan remaja tentang Teknik Yoga.	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	1	3.3
Cukup	19	63.3
Kurang	10	33.3
Total	30	100%

Hasil analisa sub variabel metode yoga untuk mengatasi stres menunjukkan bahwa kategori baik 1(3,3%), kategori cukup 19 (63,3%) dan kategori kurang 10 (33,3%).

**Tabel 8 Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.**

No.	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
19.	Teknik <i>pranayama</i> (pengendalian pernapasan) harus dilakukan dengan posisi berdiri	13	43.3	17	56.7
20.	Teknik <i>pranayama</i> dapat menenangkan jiwa dan raga	23	77	7	23
21.	Teknik <i>pranayama</i> hanya memiliki 2 jenis teknik pernafasan	7	23.3	23	76.7
22.	Teknik <i>kapalabhati pranayama</i> (Pernapasan menghembuskan) dapat meredakan stres	24	80	6	20
23.	knik <i>Anuloma Viloma</i> (Pernapasan hidung alternatif), menggunakan posisi tangan <i>Vishnu mudra</i> (tekuk jari telunjuk dan jari tengah ke arah telapak tangan)	22	73.3	8	26.7
24.	Teknik <i>Anuloma Viloma</i> dapat diulangi hingga 5 putaran	19	63.3	11	36.7
25.	<i>Corpse pose</i> merupakan teknik gerakan yoga dengan posisi tidur terlentang	22	73.3	8	26.7
26.	<i>Downward Facing</i> merupakan teknik gerakan yoga dengan posisi duduk bersila	6	20	24	80
27.	<i>Downward Facing</i> dapat memperbaiki pola pernafasan yang mampu melawan efek dari stres	21	70	9	30
28.	<i>Bridge pose</i> adalah teknik dengan posisi tubuh terlentang, menekuk lutut, menekan kaki dan mengangkat pinggul	22	73	8	27
29.	<i>Child's pose</i> adalah posisi berlutut dengan kedua lutut membentuk huruf V dengan selangkangan sedikit lebih lebar dengan sisi luar pinggang	20	66.7	10	33.3
30.	<i>Child's pose</i> , posisi telapak tangan berada di lantai dan jalankan tubuh ke depan perlahan-lahan	18	60	12	40

Tabel 8 menunjukkan bahwa Pengetahuan Remaja Tentang Yoga sebagian besar yang benar menjawab tentang teknik yoga yaitu terdapat pada nomer 22 sebanyak 24 responden (80%) dengan pertanyaan “Teknik

*kapalabhati pranayama* (Pernapasan menghembuskan) dapat meredakan stres”. Sebagian besar responden salah menjawab pernyataan terdapat pada nomor 26 sebanyak 24 responden (80%) dengan pernyataan “*Downward Facing* merupakan teknik gerakan yoga dengan posisi duduk bersila”. *Downward Facing* bukan teknik gerakan yoga dengan duduk bersila. Gerakan yoga ini (*Downward Facing*) disebut sebagai *down dog* pose. Pose ini memberikan pasokan darah yang ekstra bagi area dada juga untuk memperbaiki pola pernafasan yang mampu melawan efek dari stres. Cara melakukannya adalah tempatkan jari kaki di lantai. Perlahan lahan langkahkan kaki ke belakang sejajar dengan tangan hingga memiliki jarak yang cukup untuk membentuk segitiga terbalik saat mengangkat bokong ke atas (Pangkalan Ide, 2008).

**Tabel 9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.**

Pengetahuan remaja tentang Yoga.	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	4	13.3
Cukup	16	53.3
Kurang	10	33.3
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 9 hasil analisa univariat variabel pengetahuan remaja tentang yoga, dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi pengetahuan tertinggi adalah pengetahuan cukup sebanyak 16 (53,3%), pengetahuan kurang sebanyak 10 (33,3%), dan pengetahuan baik sebanyak 4 (13,3%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden cukup lebih banyak, jauh berbeda dengan hasil pengetahuan responden baik. Dari data tersebut didapatkan hasil pengetahuan remaja tentang yoga di MTs NU Ungaran memiliki pengetahuan cukup.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Faridah, dkk (2015) tentang Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam persiapan Menghadapi Ujian Nasional yang menunjukkan bahwa ada pengaruh antara senam yoga terhadap tingkat stres remaja

dalam persiapan menghadapi ujian nasional dengan nilai p-value sebesar  $0,0001 < \alpha (0,05)$ , dimana tingkat stres sebelum diberikan senam yoga pada kelompok eksperimen adalah sedang sebanyak 66,7% dan ringan 33,3%, kemudian setelah diberikan senam yoga menjadi ringan 40,0% dan normal 60,0%.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fitry (2019), tentang Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama yang menunjukkan nilai mean sebelum 74,33 dan sesudah 64,53 artinya ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah yoga pranayama.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian pembahasan dan hasil penelitian di atas, yang telah dilakukan terhadap 30 responden remaja putra-putri pondok yang bersekolah di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang pada bulan Desember 2020 maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengetahuan remaja MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang tentang gambaran pengetahuan remaja tentang yoga dalam kategori cukup sebanyak 16 responden.
2. Pengetahuan remaja MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang tentang pengertian yoga memiliki pengetahuan baik sebanyak 18 responden.
3. Pengetahuan remaja MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang tentang manfaat yoga memiliki pengetahuan cukup sebanyak 15 responden.
4. Pengetahuan remaja MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang tentang persiapan yoga memiliki pengetahuan cukup sebanyak 12 responden.
5. Pengetahuan remaja MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang tentang teknik yoga memiliki pengetahuan cukup sebanyak 19 responden.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- A. Wawan Dan Dewi. 2011. *Pengetahuan, Peirlaku Dan Sikap Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Adi D.Tilong. 2017. *Yoga & Meditasi Mempercepat Kehamilan*. Jakarta:Laksana

- Arum Sukma K.2010. *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup*. Universitas Gadjah Mada
- Faridah A, Luh Putu Dietha Septi Dyah KD, Dwi Novitasari. 2016. *Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional*. Jurnal Ilmiah Kebidanan (JIK)
- Fitry R.S Simanjutak. 2019. *Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat I D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama Tahun 2019*.
- Gunarsa, Dinggih D.2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia
- Ika, E. F., dkk. 2014. *Keterampilan Dasar Kebidanan*. Jakarta: Trans Fitramaya
- Mulyaningrum.2006. *A chapter of Book, Stress Management*. Malaysia : PTS Professional Publishing
- Ngafif, M. 2013. *Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi dengan Sikap Remaja Terhadap Perilaku Seksual di SMAN 1 Sayaegan Yogyakarta*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan* . Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT.Rineka Cipta
- Pangkalan Ide. 2008.*Yoga Stres 50 gerakan yoga stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo
- Prasetyo, A. R., Nurtjahjanti, H., Fauziah, N., & Kustanti, E. R. 2016. *Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Penerbang Militer Melalui Penerapan Terapi Yoga Tawa*. Jurnal Psikologi
- Riskesdas. 2013. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta : Kementerian Republik Indonesia
- Riskesdas. 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jawa Tengah : Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah
- Sarwono, S. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Raja Grafindo
- Sarwono, Sarlito W. 2013. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajawali Pers

Saryono. 2011. *Metodelogi Penelitian Keperawatan*. Purwokerto : UPT. Percetakan dan Penerbitan UNSOED

Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan, Edisi 2*. Yogyakarta : Graha Ilmu

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : PT Alfabet

Sunaryo. 2013. *Psikologi Untuk Keperawatan, Edisi 2*. Jakarta : EGC

Wirenviona, Rima dan A.A Istri Dalem Cinthya Riris. 2020. *Edukasi Kesehatan Remaja*. Jawa Timur: Airlangga University Press

