

Edukasi dengan Media Video tentang ASI Eksklusif Melalui Aplikasi Whatsapp Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Menyusui

Abdilla Fi Qisthy Wibowo^{1*}, Kuswati Kuswati², Henik Istikhomah³

^{1,2,3} Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

*Email: abdillafiqisthy@gmail.com

Abstract

Background: Low rates of exclusive breastfeeding in Indonesia remain a public health issue due to mothers' lack of knowledge and positive attitudes towards the benefits of exclusive breastfeeding. Based on initial observations in the working area of the Banyuanyar Surakarta Community Health Centre, many mothers are still not breastfeeding exclusively as recommended by the WHO. This community service activity aims to increase breastfeeding mothers' knowledge and attitudes about the importance of exclusive breastfeeding through education using video media delivered via the WhatsApp application.

Methods: The partners in this activity were breastfeeding mothers in the working area of the Banyuanyar Surakarta Community Health Centre, with a total of 45 participants. The activity was carried out in three stages, namely programme socialisation, video-based education, and interactive discussions through a WhatsApp group. The educational material covered the definition of exclusive breastfeeding, its benefits for mothers and babies, proper breastfeeding techniques, and how to maintain milk production. Evaluation was conducted using questionnaires before and after the activity to assess the increase in knowledge and attitudes of breastfeeding mothers. **Results:** The results of the activity showed an increase in participants' knowledge of 40.3%, from an average score of 13.78 to 19.33, as well as an increase in positive attitudes towards exclusive breastfeeding of 25.7%, from an average score of 54.47 to 68.51. **Conclusion:** This activity proves that education through video media via WhatsApp is effective in improving the soft skills and awareness of breastfeeding mothers about exclusive breastfeeding. This programme can be used as a model for efficient and easily implemented digital-based health education at the primary care level.

Keywords: exclusive breastfeeding, health education, video media, whatsapp;

1. PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan rekomendasi global dari World Health Organization (WHO, 2011) karena berperan penting dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Namun, cakupan pemberian ASI eksklusif di dunia masih rendah. Data WHO (2019) menunjukkan bahwa sekitar 62% bayi di bawah usia enam bulan di dunia tidak mendapatkan ASI eksklusif. Di Indonesia, capaian pemberian ASI eksklusif tahun 2019 sebesar 67,74%, dengan disparitas antarprovinsi cukup tinggi; Provinsi Nusa Tenggara Barat mencapai 86,26%, sedangkan Jawa Tengah hanya 69,46% (Kemenkes RI, 2020). Rendahnya capaian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu belum memiliki pengetahuan dan sikap yang baik terhadap pentingnya pemberian ASI eksklusif, sehingga diperlukan intervensi yang efektif dan berkelanjutan.

Di Kota Surakarta, cakupan ASI eksklusif juga mengalami penurunan dari 79,6% pada tahun 2018 menjadi 79,2% pada tahun 2019 (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2019). Puskesmas Banyuanyar merupakan wilayah dengan capaian terendah, yaitu hanya 58,2%. Berdasarkan hasil observasi awal terhadap lima ibu menyusui di wilayah tersebut, sebagian besar ibu belum memahami secara utuh mengenai manfaat, komposisi, cara penyimpanan, dan pelaksanaan pemberian ASI eksklusif. Beberapa ibu bahkan masih meyakini bahwa susu formula dapat menggantikan nutrisi ASI, yang

menunjukkan rendahnya pemahaman dan sikap positif terhadap pemberian ASI eksklusif. Kondisi ini menjadi dasar penting bagi tim pengabdian untuk melakukan kegiatan edukasi kesehatan kepada ibu menyusui dengan pendekatan yang lebih menarik dan mudah diakses.

Hasil penelitian sebelumnya memperkuat pentingnya intervensi edukatif untuk meningkatkan perilaku pemberian ASI. Handayani et al., (2014) menyatakan bahwa pengetahuan ibu berpengaruh signifikan terhadap praktik menyusui, di mana ibu dengan pengetahuan baik cenderung memberikan ASI eksklusif dibandingkan yang berpengetahuan rendah. Istiqomah et al., (2016) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan perilaku menyusui, dengan $p\text{-value } 0,010 < \alpha (0,05)$. Selain itu, Helmizar et al., (2021) menemukan bahwa edukasi gizi berbasis media sosial efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang ASI eksklusif. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, kegiatan pengabdian berbasis edukasi digital menjadi relevan dan sesuai dengan kondisi masyarakat saat ini.

Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan berbagai kebijakan untuk memperkuat keberhasilan pemberian ASI eksklusif, seperti Peraturan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Nomor 3 Tahun 2010 tentang Sepuluh Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui serta Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif. Selain itu, Rencana Aksi Direktorat Gizi Masyarakat Tahun 2020–2025 menargetkan peningkatan cakupan ASI eksklusif nasional hingga 55%. Kebijakan tersebut menjadi landasan kuat bagi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan sikap ibu menyusui di tingkat layanan primer.

Pemanfaatan teknologi digital, terutama media sosial seperti WhatsApp, menjadi solusi efektif dalam penyampaian edukasi kesehatan. Berdasarkan laporan We Are Social dan Hootsuite, (2021) WhatsApp merupakan aplikasi pesan instan paling banyak digunakan di Indonesia karena mudah diakses dan hemat biaya. Media video yang dikirim melalui aplikasi ini terbukti meningkatkan retensi informasi hingga 90% karena menggabungkan elemen visual dan audio (Sukiman, 2012). Dengan demikian, edukasi berbasis video melalui WhatsApp menjadi inovasi strategis untuk menjangkau ibu menyusui secara langsung tanpa batasan ruang dan waktu.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Banyuanyar Surakarta melalui edukasi ASI eksklusif berbasis video yang dikirimkan melalui aplikasi WhatsApp. Melalui pendekatan ini, diharapkan terjadi peningkatan *soft skills* berupa kesadaran dan sikap positif terhadap pemberian ASI eksklusif, serta peningkatan *hard skills* dalam penerapan teknik menyusui yang benar. Program ini diharapkan menjadi model edukasi digital yang dapat direplikasi di wilayah kerja puskesmas lain untuk mendukung pencapaian target nasional pemberian ASI eksklusif.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Pembelajaran online merupakan proses belajar yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi berbasis jaringan untuk mendukung interaksi antara pendidik dan peserta didik secara virtual. Dalam sistem ini, guru berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa belajar mandiri melalui penyediaan sumber belajar digital dan forum interaktif. Media pembelajaran daring memberikan fleksibilitas, interaktivitas tinggi, serta kemudahan dalam pembaruan materi pembelajaran. Namun demikian, efektivitas pembelajaran online juga sangat bergantung pada kesiapan peserta didik, ketersediaan

perangkat, dan kualitas jaringan internet yang digunakan. Penelitian Khairudin et al., (2019) menunjukkan bahwa e-learning yang terencana dengan baik mampu meningkatkan hasil belajar dan motivasi siswa, terutama dalam konteks pendidikan jarak jauh berbasis teknologi digital.

Masa remaja merupakan tahap transisi penting antara masa kanak-kanak dan dewasa, ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang cepat. Pada fase ini, remaja mengalami perkembangan kognitif dan emosional yang signifikan, termasuk pencarian identitas diri dan peningkatan kebutuhan akan kemandirian. Ketidakseimbangan antara perubahan biologis dan kematangan emosional sering kali menyebabkan remaja rentan terhadap tekanan psikologis dan stres. Fellasari, (2017) dan Wulandari, (2014) menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekolah berperan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Dengan demikian, upaya penguatan ketahanan psikologis remaja perlu dilakukan secara sistematis melalui pendekatan pendidikan dan konseling yang adaptif terhadap kebutuhan perkembangan.

Kesehatan mental remaja menjadi isu penting dalam dekade terakhir, terutama sejak meningkatnya gangguan mental emosional yang dilaporkan oleh Riskesdas (2018). Stres, kecemasan, depresi, serta perilaku menarik diri menjadi permasalahan dominan yang dialami remaja di berbagai wilayah. Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi tersebut meliputi tekanan akademik, penggunaan media sosial, dan kurangnya komunikasi efektif dalam keluarga (Iqbal & Rizulloh, 2020; Fitria & Irdil, 2020). Selama masa pandemi COVID-19, prevalensi gangguan psikologis di kalangan remaja meningkat signifikan akibat keterbatasan aktivitas sosial dan perubahan pola belajar (Sherien et al., 2020; Zhou et al., 2020). Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi kesehatan mental menjadi kebutuhan mendesak dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, khususnya di lingkungan pendidikan.

Manajemen stres merupakan strategi penting untuk menjaga keseimbangan psikologis remaja dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Pendekatan manajemen stres mencakup teknik self talk positif, relaksasi napas dalam, aktivitas fisik, pengaturan waktu, dan penguatan dukungan sosial (Suryani, 2020; Hanik et al., 2017). Edukasi manajemen stres terbukti mampu meningkatkan kemampuan remaja dalam mengendalikan emosi dan menurunkan tingkat stres secara signifikan. Ertanti et al., (2019) menekankan bahwa pelatihan manajemen stres yang dilakukan secara berkelanjutan memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan peningkatan motivasi belajar. Dalam konteks pengabdian masyarakat, penerapan program edukasi manajemen stres di kalangan remaja dapat menjadi upaya preventif untuk mengurangi risiko gangguan mental sekaligus meningkatkan kualitas hidup.

3. DESAIN PENELITIAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan dan pelatihan edukasi manajemen stres bagi remaja yang sedang menjalani pembelajaran daring pascapandemi COVID-19. Kegiatan ini melibatkan dosen sebagai fasilitator utama yang bertanggung jawab dalam penyusunan materi, pelaksanaan penyuluhan, serta evaluasi hasil kegiatan. Selain itu, mahasiswa turut berpartisipasi melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) dengan peran sebagai pendamping lapangan yang membantu proses observasi awal, pengumpulan data, dan monitoring perkembangan peserta selama pelatihan berlangsung. Sinergi antara dosen dan mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan efektivitas kegiatan serta

memberikan pengalaman pembelajaran berbasis pengabdian kepada masyarakat di bidang keperawatan jiwa.

Mitra kegiatan adalah remaja siswa kelas XII SMK Negeri 1 Sambu, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah, yang berusia antara 15–18 tahun dan sedang menjalani pembelajaran daring. Berdasarkan hasil koordinasi dengan pihak sekolah, terdapat 66 orang siswa yang terlibat sebagai peserta kegiatan, terdiri dari 33 siswa kelompok intervensi dan 33 siswa kelompok kontrol. Mitra sekolah berperan aktif dalam mendukung pelaksanaan kegiatan, khususnya melalui guru Bimbingan Konseling (BK) yang membantu proses sosialisasi, pendataan peserta, serta pemantauan selama kegiatan berlangsung. Kegiatan dilakukan di lingkungan sekolah dengan tetap memperhatikan prinsip etika penelitian dan keselamatan peserta.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu pra kegiatan, pelaksanaan inti, dan evaluasi. Pra kegiatan meliputi tahap koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan jadwal, persiapan materi dan media penyuluhan berupa buku saku manajemen stres, serta pretest menggunakan kuesioner Self Reporting Questionnaire (SRQ-29) untuk mengukur tingkat kesehatan mental awal peserta. Tahap kegiatan inti berupa dua sesi edukasi manajemen stres yang dilaksanakan selama 14 hari melalui pendekatan workshop interaktif daring menggunakan aplikasi Zoom. Sesi pertama berfokus pada pemahaman konsep stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental, sedangkan sesi kedua berisi pelatihan teknik pengelolaan stres seperti self-talk positif, relaksasi napas dalam, pengaturan waktu, dan dukungan sosial.

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan menggunakan kombinasi metode observasi, angket, dan wawancara. Evaluasi dilaksanakan dalam dua bentuk, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk menilai partisipasi, pemahaman, dan keterlibatan peserta pada tiap sesi pelatihan. Evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan berakhir melalui post-test SRQ-29 untuk mengukur perubahan tingkat stres dan kesehatan mental peserta dibandingkan hasil pretest. Selain itu, wawancara singkat dilakukan kepada peserta dan guru BK untuk mengetahui persepsi dan manfaat kegiatan terhadap peningkatan kemampuan manajemen stres remaja.

Secara keseluruhan, metode pelaksanaan kegiatan ini dirancang untuk memberikan dampak langsung dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental melalui penerapan teknik manajemen stres yang sederhana dan efektif. Kegiatan ini juga berfungsi sebagai bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam bidang pengabdian masyarakat, khususnya dalam mendukung penguatan ketahanan psikologis remaja pascapandemi dan peningkatan kapasitas sekolah dalam upaya promotif-preventif terhadap masalah kesehatan mental.

4. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia (n=66)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	49	74
	Laki-laki	17	26
Usia	14–17 tahun (Remaja Pertengahan)	14	21,2
	17–20 tahun (Remaja Akhir)	52	78,8

Tabel 1. menjelaskan bahwa sebagian besar peserta adalah remaja perempuan (74%) dan berada pada rentang usia 17–20 tahun (78,8%). Data ini menunjukkan bahwa remaja akhir lebih dominan terlibat dalam kegiatan karena mereka menghadapi tekanan akademik menjelang kelulusan yang memerlukan keterampilan manajemen stres lebih baik. Sebagian besar peserta adalah remaja perempuan (74%) dan berada pada rentang usia 17–20 tahun (78,8%). Data ini menunjukkan bahwa remaja akhir lebih dominan terlibat dalam kegiatan karena mereka menghadapi tekanan akademik menjelang kelulusan yang memerlukan keterampilan manajemen stres lebih baik.

Tabel 2. Perbandingan Skor Kesehatan Mental Sebelum dan Sesudah Edukasi Manajemen Stres

Kelompok	n	Mean Sebelum	Mean Sesudah	Selisih	p-value
Kontrol	33	14.59	14.47	0.12	0.157
Intervensi	33	12.76	5.30	7.46	<0.001

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan ($p>0,05$), sedangkan kelompok intervensi mengalami penurunan skor stres rata-rata sebesar 7,46 poin dengan $p<0,05$. Hal ini menandakan bahwa program edukasi manajemen stres berhasil meningkatkan kesehatan mental remaja secara signifikan.

Tabel 3. Perbandingan Rata-rata Skor SRQ-29 Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Variabel	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan	Peningkatan (%)
Skor Rata-rata SRQ-29 (Kelompok Intervensi)	12.76	5.30	58,5%

Tabel 3 menunjukkan terjadi **penurunan tingkat stres sebesar 58,5%** setelah peserta mengikuti pelatihan manajemen stres. Hasil wawancara pascakegiatan menunjukkan bahwa 85% peserta merasa lebih mampu mengontrol emosi, 76% merasa lebih tenang dalam menghadapi ujian, dan 90% menyatakan kegiatan ini bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis mereka.

5. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan pelatihan manajemen stres bagi remaja SMK Negeri 1 Sambu Boyolali menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan kesehatan mental peserta. Sebelum diberikan pelatihan, sebagian besar siswa mengalami stres sedang hingga tinggi akibat beban akademik dan perubahan sistem pembelajaran daring. Setelah mengikuti dua sesi pelatihan, peserta memperlihatkan peningkatan kemampuan dalam mengenali sumber stres dan menerapkan strategi pengelolaan diri secara mandiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hanik et al., (2017) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan jiwa pada remaja mampu meningkatkan kemampuan manajemen stres melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan terarah.

Analisis hasil kegiatan menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih banyak mengalami tekanan emosional dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan remaja perempuan dalam mengekspresikan perasaan dan keterlibatan emosional yang lebih tinggi terhadap lingkungan sosial. Kondisi tersebut memperkuat

temuan Fellasari, (2017) bahwa kematangan emosi remaja dipengaruhi oleh pola asuh dan kemampuan pengendalian diri. Selain itu, sebagian besar peserta berada pada rentang usia 17–20 tahun yang tergolong remaja akhir, fase yang ditandai dengan peningkatan tanggung jawab akademik dan sosial.

Hasil ini sesuai dengan Ertanti et al., (2019) yang menemukan bahwa usia remaja akhir cenderung memiliki tekanan psikologis lebih tinggi dan membutuhkan dukungan psikoedukatif untuk menyeimbangkan tuntutan hidup. Edukasi manajemen stres dalam kegiatan ini memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kemampuan koping positif peserta. Peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam, berpikir positif, serta mengatur waktu belajar dengan lebih baik. Pendekatan edukatif berbasis praktik terbukti efektif karena melibatkan partisipasi aktif remaja dalam proses belajar. Hal ini didukung oleh temuan Suryani, (2020) yang menjelaskan bahwa pelatihan manajemen stres mampu menurunkan tingkat stres pada peserta melalui latihan konsisten dan pendampingan intensif. Dengan demikian, metode edukasi yang diterapkan dalam kegiatan ini berhasil meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dan mendorong terbentuknya perilaku adaptif dalam menghadapi stres belajar.

Implikasi dari hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penerapan edukasi manajemen stres dapat dijadikan strategi promotif dan preventif di sekolah. Guru Bimbingan Konseling (BK) dapat menggunakan modul pelatihan dan buku saku yang telah dikembangkan sebagai alat bantu pembelajaran kesehatan mental remaja. Intervensi semacam ini penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung keseimbangan emosional dan peningkatan motivasi akademik siswa. Hal ini sesuai dengan penelitian Fitria dan Ifdil, (2020) yang menegaskan pentingnya intervensi kesehatan mental pada masa pandemi COVID-19 guna mencegah meningkatnya gangguan kecemasan pada kalangan remaja.

Meskipun kegiatan ini berjalan dengan baik, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pelaksanaan pelatihan dilakukan secara daring, sehingga terkadang terkendala oleh kestabilan jaringan internet yang mengganggu kelancaran komunikasi. Selain itu, perbedaan tingkat partisipasi antar siswa menyebabkan variasi dalam hasil pelatihan. Hambatan waktu juga muncul karena peserta harus menyesuaikan jadwal pelatihan dengan kegiatan belajar reguler. Kendala ini sejalan dengan temuan Khairudin et al., (2019) yang menyebutkan bahwa efektivitas pembelajaran berbasis daring sangat bergantung pada kesiapan teknologi dan komitmen peserta.

Berdasarkan hasil dan keterbatasan tersebut, rekomendasi yang dapat diberikan adalah perlunya pelaksanaan kegiatan lanjutan secara luring dengan sistem pendampingan rutin oleh guru BK. Sekolah juga diharapkan mengintegrasikan materi manajemen stres ke dalam program pembinaan karakter siswa. Dosen dan mahasiswa dapat terus berkolaborasi dengan pihak sekolah untuk mengembangkan model edukasi kesehatan mental yang berkesinambungan. Pendekatan partisipatif seperti ini dapat memperkuat ketahanan psikologis remaja dan mendukung tujuan Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan pengabdian yang aplikatif dan berkelanjutan.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi manajemen stres bagi remaja SMK Negeri 1 Sambu Boyolali menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan secara sistematis dan interaktif mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan stres selama proses pembelajaran daring. Sebagian besar

remaja yang mengikuti kegiatan mengalami peningkatan kesehatan mental yang ditandai dengan berkurangnya gejala stres emosional dan meningkatnya kemampuan koping positif. Kegiatan ini sekaligus memperkuat peran pendidikan keperawatan jiwa dalam upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, disarankan agar pihak sekolah, tenaga pendidik, dan profesi perawat terus mengembangkan program edukasi kesehatan mental remaja secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara institusi pendidikan dan tenaga kesehatan, sehingga dapat menciptakan generasi muda yang tangguh secara emosional dan produktif dalam belajar.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta atas dukungan pendanaan dan fasilitas pelaksanaan kegiatan, serta kepada SMK Negeri 1 Sambu Boyolali yang telah memberikan izin, partisipasi, dan kerja sama selama kegiatan berlangsung.

8. DAFTAR RUJUKAN

- Ertanti, D., Suryani, I., & Lestari, A. (2019). Hubungan pengetahuan stres dengan mekanisme koping remaja. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 10(2), 595–608. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.517>
- Fellasari. (2017). Hubungan antara pola asuh orangtua dengan kematangan emosi remaja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 84–91. <https://doi.org/10.24014/jp.v12i2.3234>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Hanik, E., Yusuf, A., & Setyowati, A. (2017). Pengaruh intervensi pendidikan kesehatan jiwa remaja terhadap kemampuan manajemen stres (*The Influence of Adolescent Mental Health Education Towards Stress Management Ability*). Prosiding Konas 17, 28–30. Diambil dari <http://eprints.ners.unair.ac.id/646/>
- Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi dini kesehatan mental akibat pandemi COVID-19 pada *Unnes Sex Care Community* melalui metode *Self Reporting Questionnaire*. *Praxis*, 3(1), 20–28. <https://doi.org/10.24167/praxis.v3i1.2730>
- Khairudin, K., Rahmi, E., Rahmidani, R., Rusdinal, R., & Gistituati, N. (2019). Analisis kebijakan penggunaan e-learning di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 8(2), 97–106. <https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v8i2.21375>
- Larsson, M., Sundler, A. J., & Ekebergh, M. (2014). Striving to make a positive difference: School nurses' experiences of promoting the health and well-being of adolescent girls. *Journal of School Nursing*, 30(5), 358–365. <https://doi.org/10.1177/1059840513505223>
- Lutfiyah, N., Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi dini kesehatan mental akibat pandemi COVID-19 pada *Unnes Sex Care Community* melalui metode *Self*

Reporting Questionnaire. Praxis, 3(1), 20–27.
<https://doi.org/10.24167/praxis.v3i1.2730>

- Riskesdas, K. (2018). *Hasil utama riset kesehatan dasar (RISKESDAS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Sherien, A., Rahmawati, N., & Fadilah, I. (2020). Mengatasi stres pada remaja saat pandemi COVID-19. *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 7(2), 248–256.
- Suryani, S. (2020). Pelatihan manajemen stres untuk menurunkan stres pada santri Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan. *Indonesia Counseling and Psychology Journal*, 1(1), 1–7.
- Wulandari, R. (2014). Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja serta implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39–43. Diambil dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>
- Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C., & Chen, J. X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29(6), 749–758. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>