



Penyuluhan Penanganan Stres yang Menyebabkan Insomnia pada Remaja di SMK YADIKA 13 Kabupaten Bekasi

Sisca Pri Andini¹, Ummu Habibah¹, Faroz¹, Sarifudin¹

¹Program DIII Keperawatan STIKes Bhakti Husada Cikarang, Jl.RE Martadinata (ByPass) Cikarang Indonesia 17530

*Email koresponden: siscapriandini@yahoo.co.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 19 May 2024

Accepted: 18 Jul 2024

Published: 31 Aug 2024

Kata kunci:

Insomnia;

Remaja;

Stres

Keywords:

Insomnia;

Stress;

Teenager

ABSTRAK

Background: Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi gangguan jiwa dengan gejala stres pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta jiwa atau 9,8% dari total seluruh penduduk Indonesia. Penelitian oleh Utami pada 120 remaja didapatkan hasil 32,5% remaja mempunyai kualitas tidur buruk. Tujuan kegiatan ini diharapkan para remaja mampu menangani stress sehingga remaja tidak mengalami kesulitan tidur atau insomnia. **Metode:** Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, 21 Maret 2024 di SMK Yadika 13 Tambun kelas X MPLB dengan jumlah peserta 37 siswa. Metoda penyuluhan dengan menggunakan metoda ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. **Hasil:** Data pengetahuan awal didapatkan bahwa tingkat pengetahuan kurang sebanyak 81%, tingkat cukup sejumlah 19% serta tingkat baik masih 0%. Setelah kegiatan penyuluhan didapatkan evaluasi pembelajaran berupa tingkat pengetahuan siswa untuk tingkat kurang menurun menjadi 2%, cukup menjadi 30% dan baik meningkat tajam menjadi 68%. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 42 dan setelah kegiatan menjadi 86. Peserta juga mampu melakukan redemonstrasi untuk rileksasi yang telah diajarkan dengan maju ke depan kelas. **Kesimpulan:** para remaja mampu meningkatkan pengetahuan tentang penanganan stres sehingga dapat menghindari insomnia dan mampu melakukan rileksasi sebagai bagian dari penanganan stres tersebut.

ABSTRACT

Background: Based on 2018 Riskesdas data, the prevalence of mental disorders with symptoms of stress in the population aged 15 years and over reached around 14 million people, or 9.8% of the total population of Indonesia. Research by Utami on 120 teenagers found that 32.5% had poor sleep quality. This activity aims to help teenagers handle stress so they do not experience difficulty sleeping or insomnia. **Method:** This community service activity was held on Thursday, March 21, 2024, at SMK Yadika 13 Tambun class X MPLB, with 37 students participating. The extension method uses lecture, question and answer, and demonstration methods. **Results:** The preliminary knowledge exploration showed that the knowledge level was 81% poor, 19% sufficient, and 0% good. After the extension activities, learning evaluations were obtained in the form of students' knowledge levels, with the poor level decreasing to 2%, adequate to 30%, and the good increasing sharply to 68%. The average knowledge score before counseling was 42; after the activity, it was 86. Participants could also re-demonstrate the relaxation taught by coming to the front of the class. **Conclusion:** Teenagers can increase their knowledge about managing stress to avoid insomnia and relax as part of managing stress.



PENDAHULUAN

Menurut Nies (2019) masa remaja adalah periode dalam membentuk kebiasaan kesehatan seumur hidup, dalam hal ini membentuk pola makan dan olahraga serta keterampilan kesehatan emosional misal memecahkan masalah dan strategi koping (Yeni & Saputri, 2023). Periode remaja adalah periode transisi yang sangat riskan untuk kejadian stres. Berbagai macam tekanan mental dan fisik dapat menimpa kepada remaja, mulai dari tekanan karena ujian sekolah, perubahan anggota tubuh, hubungan sosial dan media sosial (Morgan, 2014). Sementara stress merupakan fase akibat ketidakseimbangan di antara tuntutan dan sumber kemampuan yang dimiliki seseorang, semakin tinggi terjadi kesenjangan maka akan semakin tinggi juga stress yang dialami dan bisa berpotensi mengancam (Asih, 2018). Gejala klinis yang sering muncul adalah anoreksia dan ekspresi wajah sedih (Setiawati, 2016). Penelitian tentang stress remaja banyak dilakukan mengingat memang fase ini adalah fase yang sangat penting dalam penentuan masa depan dan juga rentan untuk terjadinya stress, seperti penelitian oleh Khasanah dan Mamnuah tahun 2021 yang menyebutkan bahwa tingkat stress signifikan dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja (Khasanah & Mamnuah, 2021).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi gangguan jiwa dan emosi dengan gejala depresi serta stres pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta jiwa atau 9,8% dari total seluruh penduduk Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Stres pada remaja dapat terjadi karena remaja umumnya berada dalam proses pendidikan seperti menurut penelitian oleh Wicaksono tahun 2022 yang menyatakan bahwa stres pada proses pendidikan menempati urutan tertinggi sebagai bagian dari stress pada remaja, dimana aspek pikiran stress akademik remaja mendapatkan hasil presentase sebesar 71,8% (Rosanti et al., 2022).

Remaja khususnya di SMK YADIKA 13 Bekasi adalah termasuk ke dalam golongan remaja yang berisiko terhadap stres, dikarenakan mereka tinggal dan bersekolah di area perkotaan yang umumnya mempunyai tuntutan keluarga, sosial dan lingkungan yang relatif tinggi, apalagi di sekolah kejuruan tentu ada harapan tinggi setelah lulus mereka dapat pekerjaan di tempat yang bagus. Dampak stres akan menyebabkan banyak hal diantaranya dampak stres pada remaja banyak terjadi pada hal-hal yang terjadi di keseharian, seperti disampaikan oleh penelitian oleh Rohmah & Yunita (2020) bahwa akademik berhubungan dengan kebiasaan konsumsi kopi, kebiasaan merokok dan kualitas tidur (Rohmah & Yunita, 2020). Penelitian oleh Utami pada 120 remaja didapatkan hasil bahwa 32,5% remaja mempunyai kualitas tidur yang buruk (Utami, 2013).

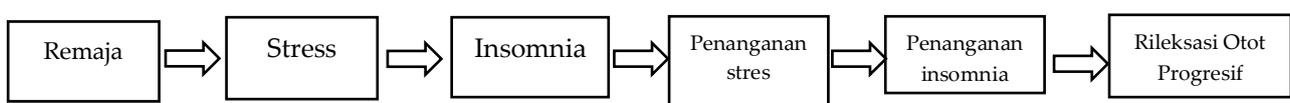
Kualitas dan kuantitas tidur pada remaja khususnya para remaja siswa yang menurun atau kurang akan menyebabkan prestasi akademik yang tidak optimal bahkan bisa menjadi berkurang, disamping itu pula akan terjadi penurunan konsentrasi, menjadi lebih cepat marah, impulsif dan terlihat sering murung (RSST, 2024). Remaja yang mengalami kurang tidur akan berisiko terkena obesitas, diabetes, cedera, masalah kesehatan mental, serta masalah perhatian dan perilaku yang lebih tinggi. Hal ini akan berlanjut di masyarakat bahwa risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) akan ikut meningkat (Sherly, 2024).

Lebih dari 12 juta rentang usia > 15 tahun mengalami depresi, sekitar 16 juta remaja usia 15 tahun ke atas melakukan bunuh diri dengan gejala awal cemas dan depresi. Depresi pada remaja Indonesia berjumlah 19 persen dengan ide untuk bunuh diri. Remaja dengan presentase 45 persen

bahkan telah menjalani tindakan menyakiti badan sendiri (Anwar, 2023). Banyak penelitian yang menunjukkan stres sangat berkaitan dengan gangguan tidur seperti penelitian Ruriyanti tahun 2023 yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur (Ruriyanty et al., 2023). Secara keseluruhan, 84,8% remaja melaporkan bahwa mereka mengalami kelebihan beban akademis. Kedua jenis kelamin ditemukan mengalami stres sedang (Laki-laki: 63,6%; perempuan: 66,7%).

Penelitian Ramamoorthy (2019) menyatakan bahwa prevalensi gangguan tidur ditemukan sebesar 23,5% dan peningkatan stres ditemukan berhubungan dengan penurunan kualitas tidur (Ramamoorthy, 2019). Tingginya tingkat stres yang berakibat pada insomnia pada remaja sayangnya tidak diiringi dengan pengetahuan tentang stres seperti yang disampaikan oleh Annisa tahun 2023 yang menyebutkan pengetahuan remaja terhadap stres dengan tingkat kurang berada pada presentasi 50 % dan sedang 50 % (Ariyanti et al., 2023). Penelitian Khadijah dan Indriastuti tahun 2023 menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi penanganan stres terhadap kesehatan mental remaja dalam proses pembelajaran (Khadijah & Indriastuti, 2023). Penelitian tersebut menunjukkan pentingnya edukasi untuk para remaja agar dapat melakukan penanganan terhadap masalah yang dialaminya sehingga tidak perlu adanya gangguan kesehatan baik fisik maupun psikis. Pengaruh edukasi penanganan stres juga dipertegas oleh penelitian Annatasya tahun 2023 yaitu adanya pengaruh yang signifikan edukasi strategi koping terhadap stres akademik siswa. Edukasi merupakan sarana yang sangat baik bagi peningkatan pengetahuan kemampuan remaja dalam mengidentifikasi permasalahan sekaligus mampu mengatasinya.

Penanganan stres dan insomnia/gangguan tidur banyak sekali ragamnya baik dari segi psikologis maupun kesehatan. Salah satu yang mudah dilakukan dan berhasil mencapai hasil yang baik adalah rileksasi progresif seperti yang disampaikan oleh Magdalena tahun 2015 terdapat perbedaan gangguan tidur sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif pada remaja (Mahdalena & Muhlis, 2015). Rileksasi progresif dengan melibatkan semua anggota tubuh membuat pelaku yang melakukan menjadi lebih rileks, rileksasi inilah yang kemudian akan memudahkan untuk dapat istirahat dan tidur dengan baik. Oleh karena itu perlunya diadakan kegiatan pengabdian masyarakat dalam penanganan stres yang menyebabkan insomnia pada remaja, dengan tujuan diharapkan remaja mampu memahami penanganan stres tersebut agar insomnia tidak terjadi dan bila sudah mengalami insomnia maka remaja mampu melakukan penanganan terhadap insomnia tersebut sehingga remaja menjadi sejahtera baik secara fisik maupun secara psikis. Kesehatan tersebut akan membuat remaja mampu menjalani kehidupan saat ini dan dapat mencapai masa depan dengan lebih baik lagi. Oleh karena itu maka penyuluhan ini ditujukan kepada siswa-siswa sekolah kejuruan agar tingkat stresor yang didapat selama sekolah tetap membuat mereka sehat secara fisik dan psikis dan dapat mencapai masa depan sesuai dengan yang diharapkan.



Gambar 1. Kerangka solusi pemecahan masalah

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis , 21 Maret 2024, jam 10.00-11.30 WIB pada siswa SMK Yadika 13 Tambun kelas X MPLB. Edukasi ini diikuti oleh 37 siswa dengan didampingi guru kelas X MPLB dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan. Alat yang digunakan dalam kegiatan ini adalah laptop, LCD, pengeras suara dan ATK untuk kebutuhan absensi dan *pre/posttest*. Materi yang diberikan berupa pengertian dari stres dan stres akademik, gejala stres, faktor yang mempengaruhi stres, tingkatan stres, dampak dari stres, pencegahan dan penanganan stres, insomnia sebagai akibat stres, penanganan insomnia karena stres. Metode yang digunakan adalah pemberian materi dengan ceramah kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab. Metode demonstrasi dilakukan secara langsung untuk meningkatkan kemampuan peserta, kemudian peserta diminta untuk melakukan redemonstrasi untuk evaluasi kemampuan peserta. Pembukaan, oleh MC mahasiswa Putri Elena Lubis, dilanjutkan dengan *pre test* dan proses pemberian materi dilakukan selama 45 menit oleh pemateri dengan demonstrasi selama 10 menit. Kegiatan *posttest* dilakukan setelah serangkaian materi dan demonstrasi telah dilakukan. Para peserta sebagian besar antusias karena topik yang diangkat berbeda dengan yang selama ini mereka pernah dengar, disamping itu semua peserta adalah perempuan sesuai dengan jurusannya yaitu perkantoran sehingga cukup tenang dan perhatian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada siswa menengah kejuruan kelas X dengan jurusan perkantoran dan semua peserta berjenis kelamin perempuan. Sebelum pemberian materi tim melakukan *pretest* untuk mengetahui pengetahuan awal dari para peserta tentang stres dan insomnia sebagai akibat stres.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi

Hasil *pretest* edukasi menghasilkan pengetahuan dengan nilai kurang dari 50 sebesar 81%, tingkat cukup rentang nilai 51-75 dengan presentasi 19% sedangkan tidak ada peserta yang mendapatkan nilai dengan tingkat baik (Tabel 1). Hasil ini menunjukkan bahwa para siswa memang tidak memahami tentang stres dan dampak serta penanganannya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kegiatan edukasi memang layak dilakukan pada remaja khususnya pada remaja karena dikalangan remaja pengetahuan tentang stres masih kurang seperti penelitian oleh Trisnawati tahun 2019 menyatakan bahwa pengetahuan tingkat kurang pada remaja tentang stres berjumlah 57 % (Ela, 2019).

Tabel 1. Skoring Nilai Pretest Siswa SMK YADIKA 13 Tahun 2024

Nilai	Jumlah	Presentasi	Tingkat Pengetahuan
<urang dari 50	30	81%	Kurang
51 – 75	7	19%	Cukup
76 – 100	-	-	Baik

Setelah kegiatan pembelajaran dengan memberikan materi dan demonstrasi, evaluasi dilakukan terhadap kemampuan siswa tentang stres, dampak dan penanganannya dengan melakukan *posttest* kepada siswa.

Tabel 2. Skoring Nilai Posttest Siswa SMK YADIKA 13 Tahun 2024

Nilai	Jumlah	Presentasi	Tingkat Pengetahuan
Kurang dari 50	1	2%	Kurang
51 – 75	11	30%	Cukup
76 – 100	20	68%	Baik

Di akhir pembelajaran ditemukan bahwa tingkat pengetahuan kategori kurang dengan nilai kurang dari 50 didapatkan sebesar 2 %, tingkat pengetahuan kategori cukup dengan nilai 51-75 didapatkan 30 % sedangkan kategori baik dengan nilai 76-100 didapatkan sebanyak 68 %. Tingkat pengetahuan baik, mendominasi para peserta setelah kegiatan edukasi.

Secara deskriptif didapatkan peningkatan tingkat pengetahuan remaja, terjadi perubahan yang sangat besar khususnya sebelum penyuluhan tidak ditemukan nilai dalam kategori baik, namun setelah pembelajaran menjadi naik menjadi 68 %. Tentu hal ini sangat menggembirakan karena kegiatan penyuluhan ini berhasil membuat para remaja memahami tentang penanganan stres dan dampaknya khusus pada insomnia. Efektifitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan juga didapatkan oleh penelitian Tobing tahun 2023 yang menyatakan bahwa terjadi kenaikan persentase antara hasil *pretest* dan *posttest* yaitu 8,75% setelah dilakukan edukasi (Tobing et al., 2023). Perbandingan rata-rata hasil pembelajaran sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan tertera pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Rata-Rata Perbedaan Pengetahuan Siswa SMK YADIKA 13 Tahun 2024

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	Median
<i>PreTest</i>	13	75	42.16	38.00
<i>PostTest</i>	50	100	86,37	88.00

Rata-rata pengetahuan *pretest* peserta adalah 42.16 dengan median 38.00, nilai minimum 13 dan maksimum 75, nilai *posttest* rata-rata pengetahuan 86.37 dengan median 88.00, nilai minimum 50 dan nilai maksimum 100 (Tabel 3). Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah edukasi dengan selisih perbedaan rata-rata adalah 44,21 skor. Nilai minimum terjadi kenaikan 37 poin dan nilai maksimum naik dengan 25 poin. Penelitian yang mendukung hasil pembelajaran ini ditunjukkan oleh Ananntasya tahun 2022 yang mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan edukasi strategi koping terhadap stres akademik siswa (Annastasya et al., 2022).

Tabel 4. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Siswa SMK YADIKA 13 Tahun 2023

Variabel	N
Nilai <i>Posttest</i> < Nilai <i>Pretest</i>	0
Nilai <i>Posttest</i> > Nilai <i>Pretest</i>	37
Nilai <i>Posttest</i> = Nilai <i>Pretest</i>	0
TOTAL	37

Peningkatan nilai *posttest* > *pretest* mendominasi dibandingkan dengan nilai yang stagnan ataupun *posttest* < *pretest*, bahkan dapat dikatakan seluruh peserta mengalami peningkatan nilai dengan hasil menunjukkan 100%, seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang stres, dampak dan penanganannya.

Kegiatan ini menunjukkan pada kita semua bahwa edukasi kepada masyarakat adalah hal yang sangat penting bila dilaksanakan dengan sebaik mungkin. Pengetahuan yang meningkat akan mengubah perilaku seseorang begitupun dalam kesehatan, pengetahuan tentang kesehatan yang meningkat akan mengubah perilaku masyarakat untuk menjaga kesehatan. Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini pun akan mengubah perilaku remaja untuk memperhatikan kesehatannya baik secara fisik maupun psikis, khususnya remaja mampu melakukan pencegahan agar stresor yang didapatkan dalam keseharian menjadi hal positif dan tidak menimbulkan dampak negatif seperti terjadinya insomnia. Bila pun sudah mengalami insomnia maka remaja diharapkan mampu melakukan penanganan dengan melakukan latihan otot progresif. Perubahan perilaku inilah yang diharapkan dilakukan oleh remaja sehingga remaja mampu menata kehidupannya saat ini dan masa ke depannya.

Penanganan stres dan insomnia memang banyak ragamnya, salah satunya adalah latihan otot progresif dimana teknik ini dipercaya baik digunakan dan mudah diajarkan seperti penelitian [Febriyona & Paneo \(2021\)](#) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres ([Febriyona & Paneo, 2021](#)). Latihan ini mempunyai sisi kelebihan yaitu mengurangi cemas dan ketegangan, membantu proses tidur, mengurangi nyeri dan tekanan darah, menurunkan gejala migrain. Disamping sisi kelebihan latihan ini juga mempunyai sisi kelemahan yaitu tidak dapat mengatasi beberapa jenis stres secara bersamaan, bisa memperburuk keadaan stres dan depresi pada orang-orang sensitif, tidak menurunkan hormon stres kortisol tanpa diimbangi latihan fisik ([Sharma, 2021](#)). Meskipun punya sisi kelemahan namun penelitian banyak menunjukkan bahwa latihan otot progresif efektif dalam menurunkan stres dan insomnia. Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia ([Kanender et al., 2015](#)) sehingga dapat dikatakan bahwa latihan ini berpengaruh pada penanganan stres dan insomnia yang dapat diterapkan pada semua kalangan khusus untuk remaja agar kesehatannya dapat terpelihara dengan baik.

Pelaksanaan edukasi pada siswa berjalan dengan lancar, ada sedikit hambatan saat proses pemberian materi, pemateri harus selalu menenangkan peserta karena sering peserta berbicara dengan temannya sehingga suasana menjadi berisik dan mengganggu konsentrasi peserta yang lain yang sedang serius memperhatikan.

KESIMPULAN

Target kegiatan untuk peningkatan pengetahuan siswa SMK YADIKA 13 tercapai dengan baik, Tingkat pengetahuan kategori baik dari 0 % menjadi 86 %. Hasil pembelajaran menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dari *pretest* ke *posttest* dengan nilai *posttest* > *pretest* mendominasi dibandingkan dengan nilai yang stagnan ataupun *posttest* < *pretest*, seluruh peserta mengalami peningkatan nilai dengan hasil menunjukkan 100 %. Manfaat kegiatan edukasi ini adalah meningkatnya pengetahuan siswa dalam mengenal tentang stres, dampak dan penanganannya. Peningkatan pengetahuan peserta diharapkan berdampak pada perilaku peserta untuk melakukan pencegahan maupun penanganan stres dan insomnia. Rekomendasi untuk pengabdian masyarakat bagi para civitas akademika atau tim kesehatan adalah baiknya dilakukan pelatihan penanganan stres dan dampaknya, bukan hanya penyuluhan saja agar waktu belajar peserta menjadi lebih lama sehingga hasilnya menjadi lebih baik

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Yayasan Bhakti Husada yang telah menunjang kegiatan penyuluhan ini dengan memberikan dana kegiatan sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak SMA Yadika 13 khususnya Kepala Sekolah, guru BP dan staf sekolah yang telah banyak membantu pelaksanaan kegiatan penyuluhan

DAFTAR PUSTAKA

- Annastasya, Q., Puspita, L. M., & Yanti, N. L. P. E. (2022). Pengaruh Edukasi Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 45–54.
- Anwar, I. C. (2023). *Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023*.
- Ariyanti, A., Widyastuti, & Ridfah, A. (2023). Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Penurunan Stres Dalam Pembelajaran Daring/Online Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Polewali. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 579–588. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1805>
- Asih, G. Y. (2018). *Stres Kerja*. Semarang University Press.
- Febriyona, R., & Paneo, I. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stress Psikososial Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 892. <https://doi.org/10.31314/zijk.v9i1.1112>
- Kanender, Y. R., Palandeng, H., & Kallo, V. D. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Manado. *EJournal Keperawatan (e-Kep)*, 3(1), 1–7.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Khadijah, S., & Indriastuti, D. (2023). Pengaruh Edukasi Manajemen Stres Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dalam Pembelajaran Online Di Masa Pandemi. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(9), 3475–3480.
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah. (2021). Tingkat Stres Berhubungan dengan Pencapaian Tugas Perkembangan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107–116.
- Mahdalena, Muhlis, & Fadli, M. (2015). Terhadap Berkurangnya Keluhan Gangguan Tidur Pada. *Jurnal Kesehatan*, VI(April 2015 Nomor 1), hlm 23-27.

- Morgan, N. (2014). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Gemilang.
- Ramamoorthy, As. (2019). Effect of stress on sleep hygiene among school going adolescents in Chennai. *Journal of Family Medicine Primary Care.*, 8(9), 2917–2920. https://doi.org/10.4103/jfmipc.jfmipc_564_19
- Rohmah, W. K., & Yunita, D. P. S. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659.
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran*, 11(9), 1576–1583. <https://dx.doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>
- RSST, T. K. H. dan H. (2024). Apa yang Menjadi Gangguan Tidur pada Remaja? *Kemenkes*.
- Ruriyanty.R, N. R., . S. R., Mohtar, M. S., & . M. B. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 8(2), 184–189. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i2.493>
- Setiawati, Y. (2016). Buku Deteksi Dini Depresi Pada Masa Kanak. In *Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga*.
- Sharma, S. (2021). *What is Progressive Muscle Relaxation : Pros and Cons of PMR*.
- Sherly. (2024). *Pentingnya Tidur yang Cukup pada Remaja Guna Cegah Masalah Kesehatan Fisik dan Mental*. Universitas Indonesia.
- Tobing, D. L., Adyani, S. A. M., Wahyudi, C. T., Pebriyanti, R. C., Nurriszki, A., Nabila, F., Fijriah, F., & Ansar, N. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Cara Manajemen Stres Pada Remaja Karang Taruna Di Rw 06 Kelurahan Limo Depok. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 982–993. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.2893>
- Trisnawati Ela, A. (2019). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan stres pada remaja selama masa pandemi covid-19 di smkn 1 tambelang bekasi*.
- Utami. (2013). Hubungan Pola Tidur terhadap Asupan Energi dan Obesitas pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta. *Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, Dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada*.
- Yeni, F., & Saputri, N. (2023). Stres dan Insomnia pada Remaja. *Buku Stres Dan Insomnia Pada Remaja*, 1–69.