

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SERTA PENTINGNYA KEBUTUHAN ISTIRAHAT PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI SMPN 11 DENPASAR

Putu Noviana Sagitarini^{1*}, Ni Komang Tri Agustini²

¹⁻² Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Email Korespondensi: sagitarini.novi@gmail.com

Disubmit: 26 Juli 2022

Diterima: 13 Agustus 2022

Diterbitkan: 03 September 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7331>

ABSTRAK

Penerapan protokol kesehatan guna pemutusan mata rantai penyebaran COVID-19 terutama pada remaja memerlukan pemahaman dan pengetahuan yang baik sehingga remaja bisa bersikap positif terhadap protokol kesehatan guna mengurangi penularan COVID-19. Selain itu, remaja juga perlu meningkatkan daya tahan tubuhnya agar terhindar dari COVID-19 serta tidak menularkan kepada orang lain. Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta pentingnya kebutuhan istirahat tidur di masa pandemic pada remaja di SMPN 11 Denpasar. Metode pemecahan permasalahan dalam pengabdian masyarakat menggunakan edukasi oleh tenaga kesehatan pada remaja. Mekanisme pelaksanaan kegiatan yaitu perencanaan, pelaksanaan (pemberian materi PHBS dan pentingnya kebutuhan istirahat tidur di masa pandemi), monitoring dan evaluasi, serta refleksi. Adanya peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 16,7% peserta memiliki pengetahuan baik, 60,0% memiliki pengetahuan cukup, dan 23,3% memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan penyuluhan didapatkan sebanyak 53,3% peserta memiliki pengetahuan baik dan 46,7% memiliki pengetahuan cukup. Kegiatan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta pentingnya kebutuhan istirahat tidur di masa pandemi pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang PHBS dan meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga remaja bisa berperilaku yang bertanggungjawab dan mampu menyebarkan informasi ke orang yang ada disekitarnya.

Kata Kunci: Penyuluhan, PHBS, Kebutuhan Istirahat Tidur, Remaja

ABSTRACT

The application of health protocols to break the chain of spread of COVID-19, especially in adolescents, requires good understanding and knowledge so that adolescents can have a positive attitude towards health protocols in order to reduce the transmission of COVID-19. In addition, teenagers also need to increase their immune system to avoid COVID-19 and not infect others. Objective: To increase knowledge and understanding of clean and healthy living behavior (PHBS), as well as the importance of the need for sleep rest during a pandemic in adolescents at SMPN 11 Denpasar. Problem solving methods in community service use education by health workers in adolescents. The mechanism for implementing the activities is planning, implementation

(providing PHBS material and the importance of needing sleep rest during a pandemic), monitoring and evaluation, and reflection. There is an increase in knowledge between before and after being given counseling. Before being given counseling, 16.7% of participants had good knowledge, 60.0% had sufficient knowledge, and 23.3% had poor knowledge. After being given counseling, it was found that 53.3% participants had good knowledge and 46.7% had sufficient knowledge. Counseling activities about clean and healthy living behavior and the importance of needing sleep during a pandemic in adolescents can increase adolescent knowledge about PHBS and increase body resistance, so that adolescents can behave responsibly and be able to disseminate information to those around them.

Keywords: *Counseling, PHBS, Need For Sleep and Rest, Adolescents*

1. PENDAHULUAN

World Health Organisation (WHO) menyatakan bahwa COVID-19 sebagai penyakit pandemi di seluruh dunia pada tanggal 11 Maret 2022. Pandemi COVID-19 muncul ketika virus ini diketahui menyebar dari orang ke orang dalam waktu singkat dan dengan gejala seperti demam tinggi, batuk, sesak, tidak nafsu makan dan lemas. COVID-19 pertama kali dilaporkan di Wuhan, Hubei, Cina pada Desember 2019 (Andrews et al., 2020). Sampai saat ini di seluruh dunia, kasus COVID-19 terus meningkat dan data terakhir menunjukkan jumlah kasus COVID-19 sebanyak 182.319.261 kasus dan jumlah kematian akibat COVID-19 mencapai 3.954.324 (World Health Organization, 2021). Di Indonesia kasus COVID-19 terus meningkat dan data terakhir menunjukkan jumlah kasus nasional sebanyak 2.284.084 kasus, jumlah pasien sembuh sebanyak 1.928.274 orang dan jumlah kematian akibat COVID 19 mencapai 60.582 kasus (SATGAS COVID 19, 2021). Data kasus COVID-19 Di Bali sama halnya dengan nasional juga terus mengalami peningkatan. Kota Denpasar menempati peringkat pertama jumlah kasus di provinsi Bali (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021).

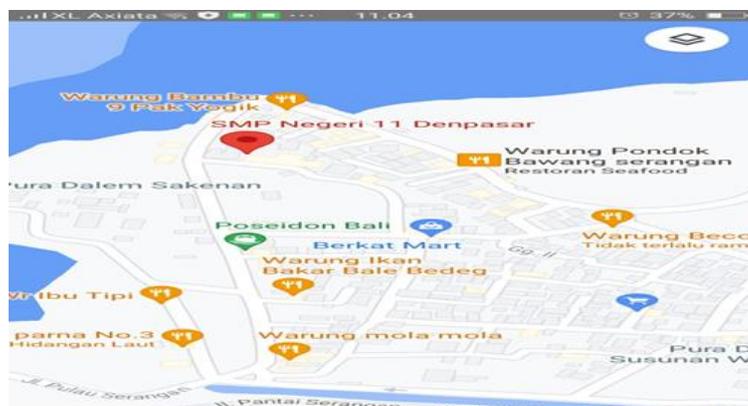
Transmisi COVID-19 dapat diperlambat melalui upaya pencegahan dan pengendalian penyakit COVID-19 yang sudah sering disampaikan Kementerian Kesehatan RI kepada masyarakat. Pemerintah selalu menekankan agar masyarakat selalu melakukan protocol kesehatan dengan benar, yang sering dikenal dengan istilah 5M yaitu mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, dan mengurangi mobilitas (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Pemerintah juga menyarankan kepada masyarakat agar selalu melakukan perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Upaya pengembangan program promosi kesehatan dan PHBS yang lebih terarah, terencana, terpadu, dan berkesinambungan, dikembangkan melalui Kabupaten/ Kota percontohan integrasi promosi kesehatan dengan sasaran utama adalah PHBS tatanan rumah tangga (individu, keluarga, masyarakat) dan Institusi Pendidikan (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Remaja merupakan bagian dari masyarakat yang tidak bisa dikesampingkan dalam upaya pencegahan penularan penyakit ini.

Penerapan protokol kesehatan guna pemutusan mata rantai penyebaran Covid-19 terutama pada remaja memerlukan pemahaman dan pengetahuan yang baik sehingga remaja bisa bersikap positif terhadap protokol kesehatan guna mengurangi penularan COVID-19 (Anggreni & Safitri, 2020). Selain itu, remaja juga perlu meningkatkan daya tahan tubuhnya agar terhindar dari COVID-19 serta tidak menularkan kepada orang lain. Salah satu hal sederhana yang bisa dilakukan oleh remaja adalah memastikan kebutuhan istirahat tidurnya tercukupi sehingga daya tahan tubuhnya baik. Setiap orang membutuhkan istirahat dan tidur agar mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang optimal (Sartika.W dan Mitayani, 2010). Selain itu proses tidur dapat memperbaiki berbagai sel dalam tubuh. Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur terutama sangat penting bagi orang yang sedang sakit agar lebih cepat sembuh memperbaiki kerusakan pada sel. Apabila kebutuhan istirahat dan tidur tersebut cukup maka jumlah energi yang di harapkan dapat memulihkan status kesehatan dan mempertahankan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari terpenuhi (Gunarsa & Wibowo, 2021). Berdasarkan permasalahan diatas, sangat penting dilakukan upaya peningkatan pengetahuan remaja melalui penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, serta pentingnya kebutuhan istirahat tidur.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan di daerah mitra ditemukan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah sekolah ini belum pernah mendapatkan sosialisasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat, serta pentingnya kebutuhan istirahat tidur bagi remaja. Selain itu, Pemerintah akan bersiap membuka sekolah untuk pembelajaran ke jalur tatap muka sehingga menurut mitra langkah awal yang harus dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat, serta pentingnya menjaga imun tubuh dengan memenuhi kebutuhan istirahat tidurnya sehingga diharapkan mampu mencegah penularan penyakit infeksi seperti COVID-19. Rumusan masalah dari analisis situasi yang ditemukan di daerah mitra adalah “Efektifkah penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta pentingnya kebutuhan istirahat tidur di masa pandemic dalam meningkatkan pengetahuan remaja di SMPN 11 Denpasar?”



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara, dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Beberapa indikator perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah antara lain cuci tangan pakai sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, jamban yang sehat jamban, olahraga yang teratur adalah salah satu wujud dari perilaku hidup sehat terkait dengan, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan, membuang sampah pada tempatnya (Maryunani, 2013).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah sangat di perlukan seiring dengan banyaknya penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah yang umumnya berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. PHBS di institusi pendidikan adalah upaya pemberdayaan dan peningkatan kemampuan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat di tatanan institusi pendidikan (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

b. Kebutuhan Istirahat dan Tidur

Istirahat merupakan suatu kondisi yang tenang, rileks tanpa ada stres emosional, bebas dari kecemasan. Namun tidak berarti tidak melakukan aktivitas apapun, duduk santai di kursi empuk atau berbaring di atas tempat tidur juga merupakan bentuk istirahat. Tidur merupakan suatu keadaan perilaku individu yang relatif tenang disertai peningkatan

ambang rangsangan yang tinggi terhadap stimulus dari luar. Keadaan ini bersifat teratur, silih berganti dengan keadaan terjaga (bangun), dan mudah dibangunkan (Potter & Perry, 2010).

Tidur yang cukup sangat mempengaruhi kualitas konsentrasi dan berpikir pada seseorang. Tidur yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi, mempertahankan kewaspadaan, penalaran dan pemecahan masalah. Karena pada jam tidur normal dapat meningkatkan memori dalam pikiran. Gangguan pola tidur yang buruk dapat disebabkan karena penggunaan internet, penyakit, kelelahan, stres psikologis, obat dan lingkungan. Kurang tidur malam bisa berpengaruh pada kesehatan jantung (Diarti dkk, 2016). Waktu tidur malam yang kurang dari enam jam dapat menyebabkan peradangan pada arteri yang berakibat resiko penumpukan plak pada yang menyumbat pembuluh darah manusia menjadi meningkat. Hal ini dikarenakan meningkatkan kadar protein C-kreatif (CPR) dalam tubuh. Selain itu kurang tidur malam juga mengakibatkan gejala apnea, dimana udara yang masuk kedalam paru-paru saat tidur melalui hidung dan mulut sangat sedikit jumlahnya (Sapuat, 2012).

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan bangun. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur (Hidayat, 2008). Ketidakmampuan remaja dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik dan benar ketika berada sekolah maupun di rumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada remaja sehingga dapat memicu terjadinya insomnia (Syamsuudin et al., 2015)

4. METODE

Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan tentang PHBS dan pentingnya kebutuhan istirahat tidur di masa pandemi pada remaja. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan untuk penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (Amanah, 2007). Penyuluhan ini dilakukan secara online melalui zoom. Media yang digunakan pada penyuluhan ini adalah power point yang berisi materi tentang PHBS dan pentingnya kebutuhan istirahat tidur di masa pandemi pada remaja. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa dan siswi di SMPN 11 Denpasar. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada hari Rabu, tanggal 22 September 2021.

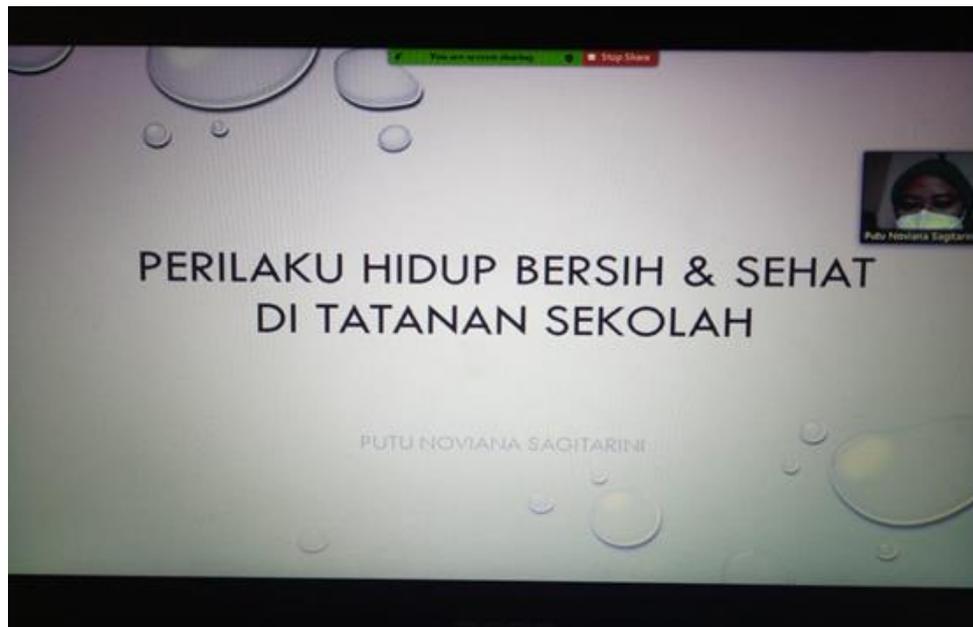
Mekanisme pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada 4 langkah action research yaitu: perencanaan, tindakan, monitoring dan evaluasi, serta refleksi. Pada tahap perencanaan yang dilakukan yaitu mengurus perizinan ke sekolah yang bersangkutan, mendiskusikan program pembinaan tentang PHBS dan pentingnya kebutuhan istirahat tidur di masa pandemi pada remaja di sekolah yang melibatkan guru dan tim pelaksana. Tahap pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan tentang PHBS dan pentingnya kebutuhan istirahat tidur di masa pandemi pada siswa dan siswi SMPN 11 Denpasar. Monitoring dan evaluasi monitoring dan evaluasi adalah tahap

ketiga dari mekanisme pelaksanaan kegiatan ini. Monitoring dan evaluasi ini digunakan untuk mengamati perkembangan dan menilai keberhasilan pelaksanaan penyuluhan ini. Monitoring dilakukan saat kegiatan penyuluhan berlangsung untuk mengamati keaktifan dan ketertarikan peserta mendengarkan penyuluhan ini. Instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi kegiatan ini berupa pre test dan post test. Baik pre test maupun post test menggunakan kuesioner yang sama dan terdiri dari sepuluh pertanyaan tentang PHBS dan pentingnya kebutuhan istirahat tidur di masa pandemi pada remaja. Pre test dilakukan sebelum dimulainya penyuluhan digunakan untuk mengukur seberapa pengetahuan peserta tentang kesehatan reproduksi remaja. Post test dilakukan setelah kegiatan penyuluhan untuk menilai apakah penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang kesehatan reproduksi remaja atau tidak.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

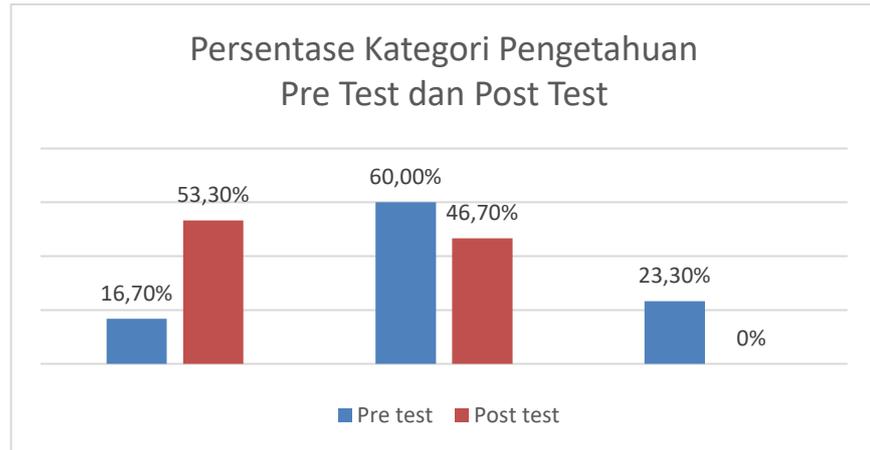
a. Hasil

Kegiatan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja dilaksanakan di SMPN 11 Denpasar. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 peserta. Peserta yang hadir sangat senang mengikuti kegiatan ini, hal ini terlihat dari banyaknya peserta dan aktifnya peserta pada kegiatan ini dengan mengajukan berbagai pertanyaan terkait PHBS dan pentingnya kebutuhan istirahat tidur di masa pandemi pada remaja.



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan Melalui Zoom

Sebelum kegiatan pengabdian ini dilaksanakan, tim membuat kuisisioner yang disebar ke peserta kegiatan pada saat sebelum dan setelah kegiatan berlangsung. Kemudian didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang PHBS dan pentingnya kebutuhan istirahat tidur di masa pandemi sebagai berikut.



Gambar 3. Persentase Kategori Pengetahuan Pre Test dan Post Test

Berdasarkan gambar 2 dapat dilihat adanya peningkatan pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang PHBS dan pentingnya kebutuhan istirahat tidur di masa pandemi. Sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 16,7% peserta memiliki pengetahuan baik, 60,0% memiliki pengetahuan cukup, dan 23,3% memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan penyuluhan didapatkan sebanyak 53,3% peserta memiliki pengetahuan baik dan 46,7% memiliki pengetahuan cukup.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan sebagai media promosi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Promosi kesehatan dilakukan untuk mengarahkan remaja dengan cara memberikan pengetahuan atau informasi agar remaja dapat menentukan pilihan perilaku yang tepat untuk meningkatkan kesehatan atau perilaku sehat. Hasil penelitian juga menyimpulkan bahwa terbentuknya perilaku dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap dan tindakan remaja (Sartika et al., 2021). Penyuluhan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Hakekatnya penyuluhan merupakan suatu kegiatan nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita-citakan (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku sasaran penyuluhan. Untuk mencapai suatu hasil yang optimal, penyuluhan harus disampaikan menggunakan metode yang sesuai dengan jumlah sasaran (Notoatmodjo, 2014). Hidup ber-PHBS berarti mampu menjaga dan meningkatkan serta melindungi kesehatan dirinya dari gangguan penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat. PHBS pada usia dini ini baik untuk mendidik dan menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan (Nurmahmudah et al., 2018). Pengabdian masyarakat ini sejalan dengan pengabmas yang dilakukan kepada siswa kelas 6 SD Negeri 1 Langkapura Bandar Lampung bahwa yang didapat dari kegiatan penyuluhan PHBS pada siswa menyimpulkan bahwa ada peningkatan angka pemahaman dan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

(PHBS). Hasil hitung merata nilai Pre Test responden mencapai angka 90%. Setelah dilakukan penyuluhan, rerata nilai Post Test responden mengalami peningkatan menjadi 100% (Langkapura et al., 2022)

6. KESIMPULAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang PHBS dan pentingnya kebutuhan istirahat tidur di masa pandemi pada remaja.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, J. L., Foulkes, L., & Blakemore, S. J. (2020). Peer Influence in Adolescence: Public-Health Implications for COVID-19. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(8), 585-587. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.05.001>
- Anggreni, D., & Safitri, C. A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja tentang COVID-19 dengan Kepatuhan dalam Menerapkan Protokol Kesehatan di Masa New Normal. *Hospital Majapahit*, 12(2), 134-142.
- Diarti dkk. (2016). Nursing News Volume 1, Nomor 2, 2016 Hubungan Antara Penggunaan Internet dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa PSIK UNITRI Malang. *Nursing News*, 1(2), 152-161.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). *Info Kesehatan: Perkembangan Penyebaran Virus Corona*. <https://www.diskes.baliprov.go.id/>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43-52.
- Hidayat, A. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Buku 1*. Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat Di Tempat Dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*.
- Langkapura, S. D. N., Muhani, N., Febriani, C. A., Yanti, D. E., & Rahmah, A. (2022). *Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tatanan Sekolah Di*. 4(1), 27-38.
- Maryunani. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46-52. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327>
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing* (7th ed.). Salemba Medika.
- Sapat. (2012). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Remaja Di SMK PGRI 3 Malang*. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.
- Sartika.W dan Mitayani. (2010). *Jenis Tidur*. Trans Info Media.
- Sartika, A., Oktarianita, & Padila. (2021). Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang PKPR. *Journal of Telenursing (JOTING)*, Volume 3(Nomor 1), Halaman: 171-176. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2192>
- SATGAS COVID 19. (2021). *Ketahui: Adaptasi Kebiasaan Baru - Apa yang Harus*

Kamu Ketahui? | Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. Published 2020. <https://covid19.go.id/edukasi/apa-yang-harus-kamu-ketahui-tentang-covid-19/adaptasi-kebiasaan-baru>

Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3, 1-10.

World Health Organization. (2021). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic.* <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>