

Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (*Sedentary Lifestyle*) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten

Desmawati^{*)}

*Department Nurse Midwifery, Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Abstrak

Latar belakang: Remaja zaman now (milenial) merupakan masa yang dipengaruhi oleh kecanggihan ilmu dan teknologi sehingga adanya dorongan berperilaku kurang gerak atau kurang aktivitas fisik. Gaya hidup remaja yang kurang gerak atau kebiasaan tidak banyak melakukan aktivitas fisik merupakan gaya hidup yang santai, seperti duduk, berbaring, membaca, menonton televisi, bermain mobile phone dikenal dengan sedentary lifestyle ini banyak terjadi di daerah perkotaan dan lebih sering terjadi pada perempuan. Pamulang merupakan area padat penduduk dan mempunyai banyak sekolah menengah pertama.

Metode: Penelitian ini dilakukan di SMPM Pamulang dari bulan April-Juli 2019, yang bertujuan untuk memberikan gambaran bagaimana remaja putri tingkat sekolah menengah menghabiskan waktunya dalam 24 jam. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 103 orang dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Namun, hanya 94 remaja yang dapat dianalisis. Pengambilan data menggunakan instrumen sedentary life style yang sudah terstandar internasional. Penelitian deskriptif kuantitatif ini menggunakan analisa univariat.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan persentase terbanyak gaya hidup remaja yang kurang gerak <2 jam dalam 24 jam (rendah) adalah 77,7%, yang menggunakan waktunya untuk kegiatan yang kurang gerak 2-4 jam (sedang) adalah 17,7%, yang menghabiskan waktu untuk kegiatan kurang gerak >4 -6 jam bahkan lebih (tinggi) adalah 5,3%. Obesitas hanya 10,63%.

Kesimpulan: Hasil ini diharapkan dapat menjadi data dasar bagi peneliti selanjutnya terkait upaya promotif dan preventif perilaku dan gaya hidup remaja yang sehat dalam mencegah penyakit ataupun masalah yang diakibatkan oleh sedentary life style yang tinggi seperti obesitas, gangguan kesehatan lainnya.

Kata kunci: gaya hidup kurang gerak, remaja, obesitas

Description of Adolescents Sedentary Lifestyle, Obesity in Junior High School, Tangerang Selatan

Abstract

Background: Adolescence is a transitional periode. The problem that is often appear in adolescent is obesity. Obesity can be influenced by a lifestyle that lacks activity or movement called the sedentary lifestyle. Purpose: The study aims to provide a description of the adolescent sedentary lifestyle and weight in junior high school Tangerang Selatan.

Methods: The sampling technique in this study was total sampling and from 103 adolescence who signed informed concent and fill the questioner, only 94 adolescences complete the study. The research design used in this study was descriptive quantitative. Collecting data used instrument of sedentary lifestyle has been tested as international standard. Univariate analysis used the proportion test.

Results: The results of the current study described that adolescent whose sedentary lifestyle <2 hours in 24 hours is 77, 7%, whose sedentary lifestyle 2 to 4 hours is 17.7% and whose sedentary lifestyle >4 to 6 hours or more is 5.3%. The participants whose obesity is 10.63%. This results is expected to be useful for researchers, SMPM Tangerang Selatan, and faculty of science UPNVJ to be the basic data for further study on the promotion and preventive efforts of adolescens reproductive health.

Conclusions: This study have described the sedentary lifestyle of adolescecent to be the basic data for further research.

Keywords: Sedentary lifestyle, adolescent, obesity

Alamat Korespondensi :

Desmawati

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jl. Raya Limo, Depok

Email :desmawati.campay@gmail.com

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman, berbagai bidang di dunia mengalami kemajuan yang mengarah kepada hidup yang lebih mudah atau instan. Kemudahan yang didapat pun dapat mengubah gaya hidup seseorang menjadi *sedentary lifestyle*. Ditambah lagi kemajuan seperti pada bidang teknologi, transportasi, peralatan rumah tangga membuat seseorang menjadi malas bergerak. *Sedentary lifestyle* adalah gaya hidup kurang gerak². Seseorang yang memiliki gaya hidup ini memiliki kebiasaan tidak banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak banyak melakukan gerakan. *Sedentary lifestyle* merupakan gaya hidup yang santai, seperti duduk, berbaring, membaca, menonton televisi, bermain *mobile phone*, dan lain-lain².

Sedentary lifestyle berhubungan dengan aktivitas pada tingkat aktivitas fisik istirahat atau merupakan salah satu dari aktivitas ringan dengan pengeluaran energi *expenditure* setara 1-1,5 *metabolic equivalent* (METs)³. *Sedentary lifestyle* adalah aktivitas yang berhubungan dengan pengeluaran energi $\leq 1,5$ *metabolic equivalents* (METs), seperti duduk, berbaring, menonton televisi, bermain video game, aktivitas screen time, membaca, dan mengemudi mobil⁴.

Kementerian Kesehatan RI tahun 2013⁵ menyatakan *sedentary lifestyle* adalah perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari baik ditempat kerja (kerja di depan komputer, membaca, dan lain-lain), dirumah (menonton televisi, bermain game, dan lain-lain), di perjalanan/transportasi (bus, kereta, motor), tetapi tidak termasuk waktu tidur. Disimpulkan *sedentary lifestyle* adalah sekelompok perilaku yang terjadi saat duduk atau berbaring yang membutuhkan pengeluaran energi yang sangat rendah, seperti duduk atau berbaring sambil menonton televisi, bermain *game* elektronik, membaca dan lain sebagainya.

Sedentary lifestyle banyak terjadi di daerah perkotaan dan lebih sering terjadi pada perempuan⁵. Kota Tangerang Selatan, Banten merupakan salah satu kotamadya yang berada di pinggiran Jakarta atau perbatasan segitiga emas (Jakarta, Banten, dan Jawa Barat). Kota ini

justru menjadi tempat tinggal atau berdomisilinya para warga yang bekerja di Jakarta karena daerah ini termasuk akses ke Jakarta lebih mudah dengan fasilitas transportasi dari titik tumpuan di Lebak Bulus. Selain itu, kotamadya ini juga disukai/dipilih banyak untuk domisili karena air tanahnya masih lebih bersih dibanding belahan Jakarta lainnya. Otomatis kotamadya ini padat dan banyak pasangan usia subur sehingga angka remaja cukup banyak, terlihat dari banyaknya sekolah menengah pertama di area ini. Oleh karena itu, peneliti pun tertarik meneliti gambaran *sedentary lifestyle* remaja di salah satu sekolah menengah pertama di Tangerang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang dilakukan di SMPM Tangerang Selatan. Variabel dalam penelitian ini adalah *sedentary lifestyle* remaja dan obesitas. Pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling yaitu teknik pengambilan partisipan dari semua populasi. Populasi 103 responden dan yang lengkap mengikuti semua alur penelitian hanya 94 orang. Pengambilan data pada bulan April-Juli 2019. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen *sedentary lifestyle* yang sudah terstandar internasional dan dapat digunakan secara bebas tanpa izin. Instrumen terdiri dari 9 pertanyaan untuk aktivitas kurang gerak tiap hari kerja (*week day*) dan 9 pertanyaan untuk aktivitas kurang gerak tiap hari di akhir pekan yaitu Sabtu dan Minggu (*week end*). Jenis pertanyaan yang digunakan berupa kuesioner, mengacu pada parameter aktivitas yang kurang gerakan fisik sehingga responden tinggal memilih sesuai dengan berapa banyak mereka menggunakan waktu untuk aktivitas yang tidak mengikis energi seperti bermain *games*, menonton *youtube/televi*si, bermain *mobile phone* dan lain-lain yang diisi dalam jam (berapa jam). Instrumen ini telah di uji validitas dan reliabilitas, dan secara internasional telah dinyatakan valid-reliabel. Analisa data menggunakan analisa univariat. Kemudian data dikategorikan menjadi gaya hidup remaja yang kurang gerak <2 jam dalam 24 jam adalah rendah, 2-4 jam (sedang), dan >4 -6 jam bahkan lebih adalah masuk kategori tinggi.

HASIL

Sedentary Lifestyle Weekdays

Tabel 1. Rata-rata lama waktu yang dihabiskan oleh siswa/i SMPM di Tangsel-Banten dalam sehari (dari bangun tidur sampai tidur malam) dari hari Senin sampai dengan Jumat

Pernyataan	< 2 jam		2-4 jam		>4-6 jam	
	n	%	n	%	n	%
Menonton televisi (termasuk menonton video pada VCR (DVD)	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Bermain komputer atau <i>video games</i>	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Duduk sambil mendengarkan musik pada radio, kaset atau CD	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Duduk sambil berbicara melalui telepon atau <i>handphone</i>	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Melakukan pekerjaan menggunakan komputer	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Duduk sambil membaca buku atau majalah atau Alqur'an	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Bermain alat musik	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Mengerjakan kerajinan tangan	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Mengemudi atau menggunakan transportasi mobil, bus, kereta api atau kendaraan umum lainnya	73	77,7	16	17,7	5	5,3

Sedentary lifestyle per dua puluh empat jam di hari-hari sekolah atau kerja terbanyak pada remaja di SMPM Tangsel-Banten adalah di level

rendah yaitu 77,7%, sedang 17,7%, dan tinggi 5,3%.

Sedentary Lifestyle Weekend

Tabel 2. Rata-rata lama waktu yang dihabiskan oleh siswa/i SMPM di Tangsel-Banten dalam sehari (dari bangun tidur sampai tidur malam) dari hari Sabtu sampai dengan Minggu

Pernyataan	<2 jam		2-4 jam		>4-6 jam	
	n	%	n	%	n	%
Menonton televisi (termasuk menonton video pada VCR (DVD)	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Bermain komputer atau <i>video games</i>	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Duduk sambil mendengarkan musik pada radio, kaset atau CD	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Duduk sambil berbicara melalui telepon atau <i>handphone</i>	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Melakukan pekerjaan menggunakan komputer	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Duduk sambil membaca buku atau majalah atau Alqur'an	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Bermain alat musik	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Mengerjakan kerajinan tangan	73	77,7	16	17,7	5	5,3
Mengemudi atau menggunakan transportasi mobil, bus, kereta api atau kendaraan umum lainnya	73	77,7	16	17,7	5	5,3

Sedentary lifestyle per dua puluh empat jam di hari-hari libur (Sabtu dan Minggu) terbanyak

pada remaja di SMPM Tangerang adalah masih di level rendah yaitu 77,7%, sedang 17,7%, dan tinggi 5,3%.

Tabel 3. Distribusi frekuensi berat badan remaja (n=94)

IMT	n	Persentase	Persen Kumulatif
Berat badan ideal	84	89,37	100
Berat badan lebih	10	10,63	100
Total	94	100	100

Rata-rata berat badan remaja di SMPM Tangsel-Banten adalah ideal yaitu 84 orang (89,37%), dan hanya 10,63% yang melebihi berat badan ideal atau normal.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan gambaran bahwa rata-rata remaja menghabiskan waktunya untuk kegiatan yang kurang gerak atau yang tidak menguras energi (tingkat rendah hanya 0-2 jam per hari) yaitu 77,7%. Perincian dari aktivitas mereka adalah menonton televisi (termasuk menonton video pada VCR (DVD) (77,7%), bermain komputer atau *video games* (77,7%), duduk sambil mendengarkan musik pada radio, kaset atau CD (77,7%). Duduk sambil berbicara melalui telepon atau *handphone* (77,7%), melakukan pekerjaan menggunakan komputer (77,7%), duduk sambil membaca buku atau majalah atau Alqur'an (77,7%), bermain alat musik (77,7%), mengerjakan kerajinan tangan (77,7%), mengemudi atau menggunakan transportasi mobil, bus, kereta api atau kendaraan umum lainnya (77,7%).

Hasil juga memberikan gambaran bahwa rata-rata remaja menghabiskan waktunya untuk kegiatan yang kurang gerak atau yang tidak menguras energi (tingkat sedang hanya 2-4 jam per hari) yaitu 17,7%. Perincian dari aktivitas mereka adalah menonton televisi (termasuk menonton video pada VCR (DVD) (17,7%), bermain komputer atau *video games* (17,7%), duduk sambil mendengarkan musik pada radio, kaset atau CD (17,7%). Duduk sambil berbicara melalui telepon atau *handphone* (17,7%), melakukan pekerjaan menggunakan komputer (17,7%), duduk sambil membaca buku atau majalah atau Alqur'an (17,7%), bermain alat musik (17,7%), mengerjakan kerajinan tangan (17,7%), mengemudi atau menggunakan transportasi mobil, bus, kereta api atau kendaraan umum lainnya (17,7%).

Sisanya penelitian mendeskripsikan bahwa rata-rata remaja menghabiskan waktunya untuk kegiatan yang kurang gerak atau yang

tidak menguras energi (tingkat tinggi hanya 4-6 jam per hari bahkan ada yang lebih) yaitu 5,3%. Perincian dari aktifitas mereka adalah menonton televisi (termasuk menonton video pada VCR (DVD) (5,3%), bermain komputer atau *video games* (5,3%), duduk sambil mendengarkan musik pada radio, kaset atau CD (5,3%). Duduk sambil berbicara melalui telepon atau *handphone* (5,3%), melakukan pekerjaan menggunakan komputer (5,3%), duduk sambil membaca buku atau majalah atau Alqur'an (5,3%), bermain alat musik (5,3%), mengerjakan kerajinan tangan (5,3%), mengemudi atau menggunakan transportasi mobil, bus, kereta api atau kendaraan umum lainnya (5,3%).

Hasil yang sama ditunjukkan oleh kegiatan harian dihari sekolah atau hari kerja, begitu juga hasil yang sama untuk dihari libur atau akhir pekan yaitu Sabtu dan Minggu yang kebanyakan mereka mengisi waktu luangnya adalah dengan menggunakan *hand phone* untuk main *games*, menonton *youtube* dan lain-lain.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa penggunaan waktu kurang geraknya itu dalam bentuk menggunakan *hand phone* didapatkan hasil adanya hubungan antara penggunaan *smartphone* dalam pencarian informasi tentang seksual dengan perilaku seksual pranikah $p\text{-value} = 0,000^6$. Hal ini juga sama dengan penelitian lain yang menemukan bahwa ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan perilaku seksual beresiko remaja $p\text{-value} = 0,004^7$. Pew Research Center di Amerika Serikat pada tahun 2015 menyatakan bahwa hampir (92%) remaja *online* dengan menggunakan *smartphone*, begitu juga penelitian UNICEF Indonesia pada tahun 2011-2012 populasi terbesar 43,5 juta remaja, sebagian remaja (80%) menggunakan internet untuk mencari data dan informasi, seperti tugas sekolah atau bertemu dengan teman *online* (70%) melalui media sosial. Namun sebaliknya lebih dari setengah remaja (52%) mengatakan mereka menemukan konten pornografi melalui iklan atau situs yang mencurigakan dengan spontanitas muncul saat mereka menggunakan

mobile phone, hanya 14% yang mengakui mengakses situs porno secara sengaja⁸.

Beralih dari faktor *hand phone*, penggunaan waktu *sedentary lifestyle* juga dipengaruhi oleh faktor atau norma keluarga. Norma keluarga yang kurang ketat dan cenderung permisif atau tidak memantau remaja dalam menggunakan *sedentary lifestyle* seperti membiarkan remaja *searching* apa saja di dunia maya berpengaruh terhadap perilaku remaja yang cenderung kearah perilaku pornografi yang berisiko. Hal ini sama dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lingkungan Keluarga ada hubungannya dengan penggunaan waktu *sedentary lifestyle* seperti penggunaan *handphone* dengan pengawasan terhadap kesehatan reproduksi remaja⁹.

Komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak merupakan salah satu cara yang bisa digunakan untuk memberikan informasi terkait kesehatan reproduksi remaja, dampak penggunaan waktu luang untuk *games* atau *searching* konten yang tidak baik, sehingga muncul pemahaman kepada anak remaja untuk dapat berperilaku kurang baik atau mengarah penyimpangan kesehatan reproduksi yang tidak berisiko. Namun dengan adanya komunikasi yang baik keluarga dan lingkungan sekolah lebih bisa mengarahkan perilaku remaja ke hal-hal yang positif. Pernyataan ini sejalan dengan pernyataan Friedman menyatakan bahwa lingkungan keluarga memiliki nilai, norma, dan moral yang akan membentuk kepribadian. Keluarga adalah unit terkecil dan utama dalam membentuk adab atau sikap moral dan mental yang baik untuk anak. Perlu pengawasan dengan komunikasi yang baik dari keluarga saat remaja menggunakan waktu luang mereka dengan mendidik mereka tanpa mengurangi hak-hak mereka¹⁰.

Faktor lain yang mempengaruhi rendahnya *sedentary lifestyle* di SMPM karena ini sekolah agama sehingga muatan mata ajar lebih banyak ke agama. Menurut Desmawati (2019) menyatakan bahwa spiritual merupakan komitmen dan prinsip tertinggi individu, serta justifikasi yang sangat kuat dalam menentukan pilihan sikap dalam hidup ini¹¹. Pertimbangan moral dan spiritual dinilai mampu memberikan arahan remaja dalam mempertimbangkan dalam suatu tindakan sehingga tidak terjerumus melakukan perilaku yang berisiko. Penelitian sejenis perlu dilakukan disekolah umum yang sedikit mata ajar agamanya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas kejadian *sedentary lifestyle* remaja masih dalam tahap rendah. Walaupun ada sebagian kecil di tahap tinggi. Perlu antisipasi dini untuk mencegah level rendah supaya tidak meninggi dengan mengndalikan kemungkinan faktor-faktor yang berkaitan dengan kelonggaran dari kedisiplinan dalam pengawasan orang tua terhadap anaknya saat menghabiskan waktu luang mereka tanpa mengurangi hak-hak mereka. Hal ini untuk mengarahkan remaja agar menghabiskan waktu luangnya dengan hal-hal yang bermanfaat seperti berolah raga, membuat karya baik, atau walaupun dipakai untuk aktivitas yang kurang gerak seperti bermain *hand phone*, menonton *youtube* atau televisi harus diarahkan kepada yang bermanfaat. Pengarahan kearah yang bermanfaat ini perlu pendidikan moral dan agama dari guru dan orang tua, dan penyuluhan kesehatan dari tenaga kesehatan. Perlu juga pengawasan dari orang tua dalam penggunaan *smartphone* dikalangan remaja sehingga *sedentary lifestyle* mereka terarah kepada hal-hal yang bermanfaat. Bukan membiarkan mereka bermain *games*, menontot konten yang tidak baik seperti pornografi yang merupakan salah satu penyebab kesalahpahaman remaja untuk berperilaku yang berisiko. Namun tugas keluarga, guru, dan tenaga kesehatan lebih mengarahkan perilaku remaja ke hal-hal yang positif dan sehat dalam menghabiskan waktu luang mereka. Sehingga terhindar dari obesitas dan gangguan kesehatan reproduksi sebagai salah dua akibat *sedentary life style* yang tinggi dan tidak sehat. Program pemerintah melalui program kerja Puskesmas menempatkan remaja sebagai sasaran program Puskesmas. Program PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja) adalah salah satu bentuk program perawat komunitas yang dibentuk di sekolah dan salah satu anggotanya berisi siswa-siswa itu sendiri. PIK-R bertujuan untuk memberikan informasi tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR), pelayanan konseling dan rujukan KRR, mengembangkan kegiatan yang khas sesuai minat dan kebutuhan remaja, menciptakan remaja yang berperilaku sehat dan terhindar dari resiko seks bebas, HIV/AIDS, NAPZA, mencapai generasi yang berkualitas. Peran perawat dalam menyelesaikan masalah perilaku seksual pranikah sangat diperlukan sebagai *care giver*, penemu kasus secara dini, konselor dan pendidik. Perawat, guru, dan orang tua harus bekerjasama agar menciptakan remaja yang berperilaku sehat saat menghabiskan waktu

luang dan mengawasi mereka saat penggunaan handphone sebagai salah satu sedentary lifestyle remaja zaman milenial.

SARAN

Saran untuk semua terkait remaja adalah bagi puskesmas untuk meningkatkan kegiatan penyuluhan dan pengawasan di sekolah-sekolah, serta ada program khusus kesehatan reproduksi remaja dan dilakukan secara terus-menerus dan membantu dalam pembentukan PIK-R (Pusat informasi dan Konseling Remaja) di sekolah – sekolah dan dikelola serta dilakukan evaluasi. Ini sesuai dengan pedoman pengelolaan PIK-R dilatarbelakangi oleh UU RI Nomor 52 tahun 2009.

Bagi kepala dan guru disekolahan hendaklah memberikan jadwal atau waktu untuk saatnya siswa-siswi mendapatkan penyuluhan dari Lembaga kesehatan terkait dan selalu mengkomunikasikan semua masalah ke Puskesmas jika ada kendala kesehatan para siswa di sekolah.

Bagi orang tua agar senantiasa mengawasi, mengontrol, dan mengarahkan anak-anaknya dalam berperilaku dan menggunakan informasi yang didapatkan serta waktu kosong mereka ke hal-hal positif dan produktif. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk upaya promotif dan preventif terhadap kesehatan reproduksi remaja yang akan memberi dampak positif untuk generasi bangsa selanjutnya, bukan hanya ahli atau pakar dalam teknologi namun juga bermental positif dalam menangkal isu negative terkait teknologi industry 4.0.

DAFTAR PUSTAKA

1. Setyoadi S, Ika SR, Triana N. Hubungan penggunaan waktu perilaku kurang gerak (sedentary behavior) dengan obesitas. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2015; 3(2): 68-80
2. Septi VK, Toto S, Lely L. Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 2016; 3(3):630–635. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20160623>

3. Retno M, Muhammad S, Nissa C. Sedentary Lifestyle sebagai Risiko Kejadian Obesitas pada Remaja SMA Stunted di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 2017; 6(2): 149–155. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1101/027409>
4. Mark ST, Salome A, Joel DB, Travis JS, Valerie C, Amy LC, Sebastien FMC, Teatske MA, Mai JMC, ... Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2017;14(75): 1-17 DOI 10.1186/s12966-017-0525-8
5. Kemenkes. Basic Health Research . 2013 (6). <https://doi.org/1December2013>
6. Nur A, Tetti S, Titin S. Gambaran Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja di SMPN 1 Solokanjeruk Kabupaten Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 2018. 4(2); 131-9.
7. Alfia D. Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Perilaku Seksual Remaja di SMAN X Jember. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2016; 1-12
8. DP2KBP3A. Bidang Ketahanan dan Kesejahteraan Keluarga yang menangani Kesehatan Reproduksi. 2017
9. Ratna D, Ratna D. Faktor - faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja SMPN Negeri 1 Talang Empat Kabupaten Bengkulu Tengah. *Jurnal IKESMA*, 2015; 11(10).
10. Friedman, Marilyn M . Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori, dan Praktek. Jakarta : EGC. 2010.
11. Desmawati, Waraporn K, Warangkana C. Effect of nursing intervention integrating Islamic praying program on labor pain and pain behaviors in nulliparous Muslim women. *Iranian Journal of Nursing Midwifery Research*, 2019; 24(3): 62-68.