

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Skripsi, September 2020  
Rosa Isnaini Putri

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Manajemen Stres Akibat Gadget  
Pada Remaja  
xiv + 59 Halaman + 6 Gambar + 5 Tabel + 3 Lampiran + 1 Skema

**Abstrak**

**Latar belakang:** Penggunaan gadget sangat marak sekali mengakibatkan perubahan besar pada remaja. Penggunaan gadget memiliki fitur menarik yang menciptakan gaya hidup ideal yang sebenarnya tidak seindah kenyataan. Hal inilah yang menciptakan tekanan dan beban pikiran atau stres. Penanggulangan stres bisa dilakukan dengan manajemen stres atau koping stress, tetapi masih banyak yang belum tahu bagaimana cara mengatasi stres dengan manajemen stres yang baik, karena kurangnya pengetahuan atau pendidikan dan strategi yang tepat dalam menangani masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, perlunya pendidikan kesehatan mengenai manajemen stres, untuk meningkatkan pengetahuan remaja.

**Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang manajemen stres akibat penggunaan gadget pada remaja.

**Metode Penelitian:** Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan Studi *Literatur Review* dari beberapa database yaitu Google Scholar dan ScienceDirect (2015-2020). 10 artikel yang terpilih, 9 artikel nasional tidak terakreditasi, dan 1 artikel internasional tidak terindeks dengan Scimago.

**Hasil:** Secara total, artikel yang direview terdiri dari 10 artikel: 8 artikel melaporkan hasil pendidikan kesehatan sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan manajemen stres, 1 artikel penelitian melaporkan bahwa pelatihan manajemen stres berpengaruh terhadap tingkat stres, 1 artikel melaporkan terdapat hubungan yang antara ketergantungan gadget terhadap stres. Hasil dari 10 artikel memiliki rentang nilai p value 0,000-0,004, dan hasil gambaran tingkat pengetahuan yang didapatkan yaitu 37,5-95,8%

**Saran:** Pendidikan kesehatan manajemen stres signifikan meningkatkan pengetahuan manajemen stres akibat penggunaan gadget.

**Kata Kunci:** Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan, Manajemen Stres, Gadget  
Pustaka: 31sumber (2010-2019)