

**HALAMAN SAMPUL**  
**BUKU SAKU REMAJA REHAT SEJENAK**  
**(REMAJA SEHAT, SEMANGAT JIWA DAN AWAK)**



**KARYA KINERJA**

**Oleh:**  
**SYAPRANI SYAHRUDDIN**  
**NIM: 017241055**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**  
**FAKULTAS KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**  
**2025**

**HALAMAN JUDUL**  
**BUKU SAKU REMAJA REHAT SEJENAK**  
**(REMAJA SEHAT, SEMANGAT JIWA DAN AWAK)**



**KARYA KINERJA**

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

**Oleh:**  
**SYAPRANI SYAHRUDDIN**  
**NIM: 017241055**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**  
**FAKULTAS KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**  
**2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Kinerja Berjudul:  
**BUKU SAKU REMAJA REHAT SEJENAK**  
**(REMAJA SEHAT, SEMANGAT JIWA DAN AWAK)**



Ungaran, 07 Agustus 2025

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Dr. Gipta Galih Widodo, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB  
NIDN. 0619047703

## HALAMAN PENGESAHAN

**Karya Kinerja berjudul:  
BUKU SAKU REMAJA REHAT SEJENAK  
(REMAJA SEHAT, SEMANGAT JIWA DAN AWAK)**

**Oleh:  
SYAPRANI SYAHRUDDIN  
NIM: 017241055**

Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Karya Ilmiah Akhir Program  
Studi S-1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Jum'at  
Tanggal : 08 Agustus 2025

**Tim Penguji:  
Ketua/Pembimbing Utama**

Dr. Gipta Galih Widodo, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB  
NIDN. 0619047703

**Anggota Penguji 1**



Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep. J.  
NIDN.0602027901

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi Keperawatan Sarjana**

Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep. J.  
NIDN.0602027901

**Anggota Penguji 2**



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes.  
NIDN.0614087402

**Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Kesehatan**

Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep.  
NIDN.0627097501

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Syaprani Syahrudin

NIM : 017241055

Program Studi/Fakultas : Sarjana Keperawatan/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya kinerja "BUKU SAKU" REMAJA REHAT SEJENAK ( REMAJA SEHAT, SEMANGAT JIWA DAN AWAK ) adalah karya kinerja asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Karya kinerja ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Karya kinerja ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah di publikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Agustus 2025

Yang membuat pernyataan

  
Syaprani Syahrudin  
NIM. 017241055

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syaprani Syahrudin  
NIM : 017241055  
Program Studi/Fakultas : Sarjana Keperawatan/Kesehatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media atau formatkan, merawat dan mempublikasikan karya kinerja saya dengan judul “**Buku Saku “REHAT SEJENAK (REMAJA SEHAT, SEMANGAT JIWA DAN AWAK)”**”. untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Syaprani Syahrudin

NIM. 017241055

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Keperawatan  
Karya Kinerja, Mei 2025  
Syaprani Syahrudin  
017241055

**BUKU SAKU REMAJA REHAT SEJENAK  
(REMAJA SEHAT, SEMANGAT JIWA DAN AWAK)**

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Pada masa remaja, individu menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat menurunkan kualitas kesehatan fisik maupun mental. Keterbatasan pengetahuan tentang teknik relaksasi singkat dan strategi pengelolaan stres membuat remaja rentan mengalami kelelahan, kecemasan, hingga penurunan motivasi belajar. Buku saku *Remaja Rehat Sejenak* dirancang untuk menjembatani kebutuhan informasi praktis seputar istirahat mental dan fisik, serta memotivasi remaja agar hidup lebih seimbang dan produktif. Tujuan penulisan: Meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan siswa SMA Negeri 1 Tanjung Palas Timur dalam menjaga kesehatan mental melalui pemanfaatan *Buku Saku Rehat Sejenak* sebagai panduan praktis pengelolaan stres di lingkungan sekolah maupun rumah.

**Hasil penerapan:** Buku saku *Remaja Rehat Sejenak* efektif sebagai media edukasi praktis untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental remaja, serta menumbuhkan semangat jiwa dan daya tahan (*resilience*). Implementasi program pendampingan (workshop singkat) bersama buku ini direkomendasikan untuk memaksimalkan manfaat pada populasi pelajar.

**Saran:** Siswa diharapkan memanfaatkan buku saku sebagai panduan praktis dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, serta menerapkan tips seperti olahraga ringan, teknik relaksasi, pengaturan waktu tidur, dan perencanaan tujuan hidup. Remaja juga dianjurkan untuk membangun kebiasaan *self-care* dan saling mendukung di antara teman sebaya, serta tidak ragu meminta bantuan guru atau tenaga kesehatan jika mengalami kesulitan terkait kesehatan jiwa maupun fisik.

**Kata kunci:** remaja, istirahat singkat, relaksasi, kesehatan mental, buku saku.

**Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Keperawatan  
Karya Kinerja, Mei 2025  
Syaprani Syahrudin  
017241055**

**TEEN POCKET BOOK *REHAT SEJENAK*  
(*Healthy Teens, Spirit in Mind and Body*)**

**ABSTRACT**

**Background:** During adolescence, individuals face various academic, social, and emotional pressures that can reduce the quality of both physical and mental health. Limited knowledge about quick relaxation techniques and stress management strategies makes adolescents vulnerable to fatigue, anxiety, and decreased learning motivation. The *Rehat Sejenak* Teen Pocket Book is designed to bridge the need for practical information on mental and physical rest, as well as to motivate adolescents to live a more balanced and productive life.

**Purpose of Writing:** To increase the knowledge, awareness, and skills of students at SMA Negeri 1 Tanjung Palas Timur in maintaining mental health through the use of the *Rehat Sejenak* Pocket Book as a practical guide for stress management both at school and at home.

**Implementation Results:** The *Rehat Sejenak* Teen Pocket Book has proven effective as a practical educational medium to improve adolescents' physical and mental health, as well as to foster spirit and resilience. The implementation of a short workshop in conjunction with the book is recommended to maximize benefits for the student population.

**Suggestions:** Students are expected to utilize the pocket book as a practical guide in maintaining physical and mental health, and to apply tips such as light exercise, relaxation techniques, sleep scheduling, and goal planning. Adolescents are also encouraged to build self-care habits and support one another among peers, as well as to seek help from teachers or healthcare professionals if they encounter difficulties related to mental or physical health.

**Keywords:** adolescents, short rest, relaxation, mental health, pocket book.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### A. Identitas Diri:

Data Pribadi	Keterangan
<b>Nama</b>	Syaprani Syahrudin
<b>Tempat/Tanggal Lahir</b>	Tarakan, 29 April 1985
<b>Agama</b>	Islam
<b>Status</b>	Menikah
<b>Alamat</b>	Jl. Lapalleng, RT. 02, No. 55, Kec. Tanjung Palas Timur, Kabupaten Bulungan, Kalimantan Utara
<b>Email</b>	SyapraniSyahrudin@gmail.com
<b>No. HP</b>	082250936600

### B. Riwayat Pendidikan:

No.	Nama Institusi	Tahun
1	SDN 018 Tarakan Barat	1991 – 1997
2	SLTP Negeri 7 Tanjung Selor	1997 – 2000
3	SMKN 1 Tarakan	2000 – 2004
4	Diploma III – Universitas Borneo	2005 – 2008
5	Universitas Ngudi Waluyo, Semarang	2025 – Sekarang

### C. Riwayat Pekerjaan

Puskesmas Tanah Kuning (2011-sampai saat ini)

## PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dengan segala kekurangan dapat menyelesaikan laporan tugas akhir program RPL ini tepat pada waktunya, dengan judul “Remaja Sehat, Semangat Jiwa dan Awak” Penulis sangat menyadari bahwa Karya Kinerja berupa Buku Saku ini masih jauh dari kesempurnaan. Olehnya itu, dengan segala kerendahan hati penulis meminta kepada para pembaca agar senantiasa dapat memberikan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi penyempurnaan laporan tugas akhir program RPL ini

Terima kasih yang tak terhingga kepada Bapak dan Ibu yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, dukungan dan doa selama ini kepada penulis. Perkenankan dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku rektor Universitas Ngudi Waluyo,
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah banyak memberikan ide, ilmu, saran dan masukan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
3. dr. Tofan Halim Selaku Kepala Puskesmas Tanah Kuning
4. Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J selaku ketua prodi keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
5. Dr. Gipta Galih Widodo, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB, selaku pembimbing tugas akhir yang selalu membimbing dalam proses dan penyusunan Laporan Tugas Akhir Program RPL.
6. Para Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu dan pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Rekan Kerja Di Puskesmas Tanah Kuning atas kerjasama dan dukungan selama dalam penerapan Laporan Tugas Akhir Program RPL.
8. Teman-teman mahasiswa/I S-1 Keperawatan Program RPL Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo atas kebersamaan dan motivasi selama menempuh pendidikan.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kelemahan dan kekurangan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca.

Ungaran, Agustus 2025

Penulis



Syaprani Syahrudin

NIM. 017241055

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	ix
PRAKATA .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Lingkup Pengabdian dan Pengembangan.....	5
C. Tujuan Penulisan .....	9
D. Manfaat Penulisan .....	10
BAB II TINJAUAN TEORI.....	11
A. Profil Tempat Kerja.....	11
B. Struktur Organisasi Kerja Puskesmas Tanah Kuning.....	12
C. Deskripsi Pekerjaan Mahasiswa di Lokasi Bekerja.....	12
D. Teori-teori yang berkaitan dengan tema yang dipilih.....	13
BAB III KINERJA PENGABDIAN DAN PENGEMBANGAN .....	24
A. Kinerja Pengabdian.....	24
B. Kinerja Pengembangan.....	25
BAB IV PEMBAHASAN .....	27
A. Pelaksanaan Pengabdian.....	27
B. Analisa Temuan Inovasi Buku Saku "REHAT SEJENAK" .....	28
C. Implikasi Terhadap Penyusunan Buku Saku .....	28
D. Validasi dan Perbaikan Desain Produk .....	29

E. Uji Coba Produk .....	30
F. Analisis Kelayakan Media Buku Saku "REHAT SEJENAK" dengan Pendekatan SWOT .....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	34
A. Simpulan.....	34
B. Saran .....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Pengetahuan tentang kesehatan remaja .....	38
Lampiran 2. Kuesioner Perilaku Siswa Tentang Kesehatan Remaja .....	39
Lampiran 2. Dokumentasi Kegiatan.....	40
Lampiran 3. Lembar konsultasi .....	41