

**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.