

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan di SMAN 1 Tanjung Palas Timur, dapat disimpulkan bahwa media edukasi berupa buku saku "REHAT SEJENAK (Remaja Sehat, Semangat Jiwa dan Awak)" terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan remaja. Intervensi yang dilakukan melalui pendekatan pretest-posttest dan penyuluhan interaktif menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan siswa, dengan skor posttest didominasi oleh kategori tinggi (60%) dibandingkan hanya 2,9% pada pretest. Selain itu, sebagian besar responden (68,6%) menunjukkan perilaku kesehatan yang baik setelah intervensi.

Buku saku ini dirancang berdasarkan kebutuhan nyata remaja, dengan konten yang komunikatif, visual menarik, serta penyampaian materi yang singkat, padat, dan mudah dipahami. Validasi oleh ahli dan tanggapan positif dari siswa, guru, serta tenaga kesehatan menguatkan bahwa media ini relevan dan dapat diterima oleh sasaran. Buku saku ini tidak hanya berperan sebagai media informasi, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran mandiri yang fleksibel dan non-konfrontatif bagi remaja dalam memahami isu-isu kesehatan.

Keberhasilan intervensi ini juga mencerminkan bahwa media cetak inovatif tetap memiliki daya guna tinggi di era digital, terutama jika dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik psikososial remaja dan disampaikan dalam konteks yang ramah dan aplikatif. Oleh karena itu, pengembangan media edukasi yang sesuai dengan konteks lokal dan kebutuhan audiens merupakan langkah strategis untuk meningkatkan literasi dan kesadaran kesehatan di kalangan remaja.

#### **B. Saran**

1. Bagi Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Fakultas diharapkan terus mengembangkan program pengabdian masyarakat yang inovatif dan berbasis kebutuhan lokal, khususnya pada isu kesehatan

remaja. Kolaborasi dengan sekolah-sekolah seperti SMAN 1 Tanjung Palas Timur dapat diperluas menjadi program berkelanjutan, termasuk penelitian dampak intervensi. Selain itu, fakultas dapat menyediakan pelatihan bagi mahasiswa untuk mengembangkan media edukasi kreatif yang mudah diakses dan relevan bagi generasi muda.

2. Bagi Siswa SMAN 1 Tanjung Palas Timur

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.

3. Bagi Kegiatan Selanjutnya

Program ini dapat dikembangkan dengan menambahkan sesi interaktif seperti lokakarya *mindfulness*, *peer support group*, atau monitoring kebiasaan sehat selama satu semester. Evaluasi berkala perlu dilakukan untuk mengukur efektivitas buku saku terhadap perubahan perilaku siswa. Selain itu, materi dapat diperbarui mengikuti perkembangan tren kesehatan remaja dan teknologi, misalnya melalui versi digital buku saku atau integrasi dengan media sosial untuk menjangkau lebih banyak siswa.