BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat pengetahuan remaja di Desa Lerep mengenai kesehatan mental sebagian besar berada pada kategori baik yaitu sebanyak 225 responden (75,7%), kategori cukup sebanyak 28 responden (11,3%), dan kategori kurang sebanyak 44 responden (13,0%).
2. Sikap remaja di Desa Lerep mengenai kesehatan mental sebagian besar berada pada kategori baik yaitu sebanyak 227 responden (67,4%), kategori cukup sebanyak 59 responden (17,5%), dan kategori kurang sebanyak 51 responden (15,1%).
3. Perilaku remaja di Desa Lerep mengenai kesehatan mental sebagian besar berada pada kategori baik yaitu sebanyak 193 responden (57,3%), serta sebagian lainnya berada pada kategori cukup dan kurang.

B. Saran

1. Bagi individu

   Remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dengan cara aktif mencari informasi yang benar, mengenali tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental, serta menerapkan perilaku positif seperti mengelola stres dengan baik, menjaga komunikasi yang sehat dengan keluarga dan teman sebaya, serta tidak ragu untuk mencari bantuan apabila mengalami permasalahan psikologis
2. Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam merancang dan melaksanakan program promosi serta edukasi kesehatan mental bagi remaja. Kegiatan tersebut dapat dilakukan melalui penyuluhan, konseling, maupun kerja sama dengan sekolah dan masyarakat setempat, sehingga upaya pencegahan gangguan kesehatan mental pada remaja dapat dilakukan secara lebih optimal, khususnya di Desa Lerep.