

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Kesehatan jiwa remaja menjadi perhatian bagi orangtua, guru, masyarakat serta perawat. Perlunya pendampingan dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya agar terbentuk sikap, perilaku dan pengetahuan yang mumpuni demi kesejahteraan nya dimasa depan. Menciptakan remaja sehat jiwa dapat dilakukan dengan memberikan kegiatan yang produktif dan bersosialisasi dengan lingkungan yang baik. Pembentukan remaja sehat jiwa dapat dimulai dari kedisiplinan waktu bermain, belajar, dan istirahat. Suasana hati dapat menjadi baik jika tubuh rileks karena kebutuhan istirahat yang cukup. Perlunya peran orangtua untuk membimbing dan membatasi waktu screen time yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa remaja.

#### **V.2 Saran**

- a. Diharapkan Booklet yang sudah dibuat menjadi acuan bagi mahasiswa yang akan membuat sebuah produk booklet dengan tema yang sejalan dan dapat dikembangkan menjadi lebih baik
- b. Memanfaatkan dan mengikuti perkembangan teknologi dengan mempelajari aplikasi yang kreatif dan inovatif untu membuat sebuah karya yang menarik
- c. Berkolaborasi dengan tenaga kesehatan lain untuk menciptakan sebuah karya yang kreatif dan inovatif yang mengandung informasi bermanfaat
- d. Menggali daya kreasi diri agar lebih memperluas wawasan mengenai media atau aplikasi untuk mendesain
- e. Menciptakan suatu bacaan bagi remaja yang sedang menjadi trend di kalangan remaja