

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini didominasi oleh kelompok usia remaja pertengahan (58,3%), berada di kelas XII (37,5%), dan memiliki tingkat stres sedang (51,7%).
2. Sebagian besar responden diketahui memiliki pengetahuan yang baik (59,2%), sikap yang baik (55,8%), dukungan keluarga yang mendukung (50,8%), dukungan teman sebaya yang kurang mendukung (55,0%), dan akses informasi yang baik (54,2%).
3. Sebagian besar responden diketahui memiliki perilaku pencegahan depresi yang baik (53,3%).
4. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan depresi pada remaja perempuan di SMK Ma'arif NU 1 Cilogok.
5. Tidak terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku pencegahan depresi pada remaja perempuan di SMK Ma'arif NU 1 Cilogok.
6. Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku pencegahan depresi pada remaja perempuan di SMK Ma'arif NU 1 Cilogok.
7. Terdapat hubungan antara dukungan teman dengan perilaku pencegahan depresi pada remaja perempuan di SMK Ma'arif NU 1 Cilogok.
8. Tidak terdapat hubungan antara akses informasi dengan perilaku pencegahan depresi pada remaja perempuan dengan di SMK Ma'arif NU 1 Cilogok.
9. Dukungan keluarga dan teman sebaya merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku pencegahan depresi pada remaja perempuan di SMK Ma'arif NU 1 Cilogok.

## B. Saran

### 1. Bagi Sekolah

Bagi pihak SMK Ma'arif NU 1 Cilongok diharapkan dapat membentuk program peer konseling atau konseling sebaya sebagai sumber dukungan utama remaja dalam pencegahan depresi. Selain itu, pihak sekolah juga dapat merencanakan kegiatan edukasi kesehatan mental bagi orang tua dan siswi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait pentingnya menjaga kesehatan mental.

### 2. Bagi Puskesmas Cilongok I dan II

Melalui penelitian ini, Puskesmas Cilongok I dan II diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja dan masyarakat melalui edukasi kesehatan mental, pembentukan layanan konseling dan skrining kesehatan mental ke sekolah-sekolah minimal satu tahun sekali sebagai upaya pencegahan depresi dan gangguan kesehatan mental.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian, seperti mengidentifikasi jenis konten yang diakses dan keterkaitannya dengan perilaku pencegahan yang dilakukan, menganalisis kebutuhan media promosi kesehatan, dan mengetahui jenis intervensi seperti apa yang paling efektif dalam mencegah depresi atau gangguan kesehatan mental pada remaja.