

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Gambaran Karakteristik Remaja dan Kebiasaan Hidup Sehat pada Remaja Sekolah menengah kejuruan (smk) PGRI Maja Lebak-banten

Siti Juheti

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=65606&lokasi=lokal>

Abstrak

Gaya hidup yang sehat dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup, perlu dikembangkan menjadi bagian dari perilaku sehari-hari. Gaya hidup sehat, tersebut diantaranya berolahraga teratur, makan dengan menu seimbang, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol atau Napza, mengatasi stres, menghindari perilaku seks berisiko, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan (KEMENKES RI, 2012). Menurut Budiharjo (2004), berdasarkan beberapa survei di dinas kesehatan, masyarakat yang berperilaku hidup sehat masih kurang dari 10%. Kurangnya perilaku hidup sehat itu mengundang munculnya kebiasaan-kebiasaan tidak sehat di masyarakat. Kebiasaan-kebiasaan itu cenderung mengabaikan keselamatan diri dan lingkungan, sehingga memudahkan terjadinya penularan penyakit (Suara Merdeka, 2004). Angka nasional menunjukan 82,2% kehidupan masyarakat tahun 2010 masih berperilaku tidak sehat (Biro Humas dan Protokol, 2011). Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa-siswi kelas XI SMK PGRI MAJA Lebak Banten 2013, sampel berjumlah 120 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat. Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan, diketahui sebagian besar sampel berusia 16 tahun sebesar 41.7%, sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan sebesar 55%, sebagian besar pekerjaan ayah responden bekerja sebesar 95.8%, sebagian besar pekerjaan Ibu responden tidak bekerja sebesar 59.2%, sebagian besar pendidikan ayah responden rendah sebesar 82.5%, sebagian besar pendidikan ibu responden rendah sebesar 88.3%, sebagian besar pengetahuan responden kurang sebesar 51.7%, sebagian besar pola makan responden baik sebesar 50.8%, sebagian besar kebersihan diri responden baik sebesar 61.7%, sebagian besar responden tidak merokok sebesar 71.7%, sebagian besar responden aktivitas olahraganya kurang sebesar 61.7%. Saran yang dapat disampaikan untuk remaja yaitu perlu mengubah pola pikir remaja mengenai kebiasaan hidup sehat menjadi lebih positif serta informasi tentang kebiasaan hidup sehat sebaiknya diberikan sejak dini dan diterapkan setiap hari.