

ABSTRAK

Eka Rido Hayati Ritonga, 509342012, “Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Berat Badan Ideal Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 4 Medan”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Berat Badan Ideal Pada Remaja Putri. Kemudian untuk mengetahui tingkat kecenderungan gaya hidup dan berat badan ideal pada remaja putri. Metode penelitian ini bersifat deskriptif dan analitik statistik

Populasi pada penelitian ini adalah 218 orang siswi remaja putri kelas XI IPA yang berusia 15-16 tahun. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan cara acak (Random Sampling) sebanyak 20% dari setiap kelas dengan jumlah subjek yaitu 44 orang. Data variabel gaya hidup dijaring dengan menggunakan angket sedangkan data tentang berat badan ideal dikumpulkan dengan cara melakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak (weight scale) dan tinggi badan dengan menggunakan alat ukur microtoise. Hasil uji coba angket gaya hidup dari 35 butir angket yang tidak valid adalah 5 butir dan tetap digunakan untuk menjaring data penelitian dengan memperbaiki pertanyaan. Jadi untuk menjaring data penelitian digunakan 35 butir angket dengan reliabilitas 0,886 yang termasuk pada kategori tinggi.

Hasil analisis regresi linier sederhana $Y = 6,24 - 0,014 X$ diperoleh keberartian yang signifikan yaitu $(23,5) > F_t (4,07)$. Dan diperoleh juga bentuk regresi yang linier yaitu $F_h (0,019) < F_{tabel} (2,06)$. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara gaya hidup terhadap berat badan ideal pada remaja putri SMA Negeri 4 Medan r_{xy} sebesar 0,722 dan $r_{tabel} = 0,297$ pada taraf signifikan 5%. Hasil uji t diperoleh harga $t_{hitung} = 9,76$ dan $t_{tabel} = 1,681$ pada taraf signifikansi 5%. Sementara itu diperoleh koefisien penentu determinasi KP sebesar 0,521 yang berarti bahwa 52,12% berat badan ideal remaja putri dapat dipengaruhi oleh gaya hidup.