

## ABSTRAK

**FUADILLA HUMAIROH, NIM: 509342014.** Hubungan Gaya Hidup Remaja dan Kebiasaan Makan dengan Kondisi Fisik di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi. Skripsi, Fakultas Teknik universitas Negeri Medan 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis hubungan gaya hidup dengan kondisi fisik remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi; (2) menganalisis hubungan kebiasaan makan dengan kondisi fisik remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi; dan (3) menganalisis hubungan gaya hidup dan kebiasaan makan dengan kondisi fisik remaja putri di SMK Negeri 3 Tebing Tinggi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2014. Lokasi Penelitian penelitian di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Tebing Tinggi Jalan Nangka. Populasi penelitian adalah seluruh siswa putri yang berusia 15-17 tahun yang diambil dari kelas XI-1, XII-1 Tata.Boga adalah 50 siswi. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang siswi. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menggunakan korelasi *spearman* menggunakan program statistic SPSS 17.0.

Karakteristik siswa dilihat dari jumlah anggota keluarga maka hasil penelitian ini ditemukan rata-rata keluarga sedang (5 – 6 orang) yaitu sebanyak 54%, dengan tingkat pendidikan ibu 88% sedangkan tingkat pendidikan ayah sebesar 84% berada pada jenjang SMP/SMA (7 – 12 tahun). Pendapat orangtua siswa berkisar antara Rp. 700.000 – Rp.4.800.000. Kebiasaan makan siswa dengan rata-rata 56 persen tergolong kategori kurang baik. Kondisi fisik siswa dengan rata-rata 64 persen tergolong kategori normal. Hasil analisis korelasi rank *spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan, antara gaya hidup dengan kondisi fisik siswa dengan nilai  $r = 0.730, \rho = 0.000$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin sehat gaya hidup siswa maka semakin baik kondisi fisiknya. Hasil analisis korelasi rank *spearman* menunjukkan terdapat hubungan positif yang nyata antara kebiasaan makan dengan kondisi fisik dengan nilai  $r = 0.431, \rho = 0.002$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kebiasaan makan siswa maka akan semakin baik kondisi fisik siswa tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan memiliki hubungan yang erat dengan kondisi fisik siswa.

Hasil uji regresi linier berganda kondisi fisik siswa menunjukkan bahwa nilai konstanta (*intercept*) sebesar 4.36. hal ini berarti jika tidak ada kenaikan variabel gaya hidup dan kebiasaan makan maka nilai kondisi fisiknya adalah 4.36. Nilai koefisien regresi gaya hidup sebesar 0,188 dan kebiasaan makan sebesar 0.196.

Kata Kunci: Gaya hidup, Kebiasaan makan, Kondisi fisik