

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU SEHAT REMAJA DI SMAN 1 PAKUSARI

Yulia Isnaini¹ Istiqomah² Nuraini Kusumaningtyas³

INTISARI

Perilaku sehat remaja merupakan kegiatan bersifat sukarela dari individu yang dilakukan untuk mencegah penyakit, untuk meningkatkan kesehatan, dan untuk melindungi dari risiko penyakit. Fokus kebiasaan yang sehat pada usia remaja menjadi hal yang penting karena dapat berefek jangka panjang, pada masa remaja merupakan periode inisiasi atau awal mula remaja merumuskan sendiri kebiasaan berperilaku sehat yang akan berlanjut menjadi kebiasaan di usia selanjutnya. Salah satu faktor meningkatnya perilaku sehat remaja adalah dengan adanya dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya dalam hal ini dukungan sosial didapatkan dalam lingkup sekolah di SMAN 1 Pakusari yaitu dari teman dan guru.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari. Penelitian ini menggunakan 82 subyek penelitian yang berada di SMAN 1 Pakusari. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling*. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan bentuk asosiatif. Alat ukur yang digunakan berupa skala psikologi yaitu skala perilaku sehat remaja terdiri dari 34 item pernyataan dan skala dukungan sosial terdiri dari 28 item pernyataan dengan jenis skala semantik diferensial. Analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari dengan nilai F hitung sebesar 7.742 dengan tingkat signifikasnsi 0.007. Probabilitas signifikansi $0.007 < 0.05$ H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Perilaku Sehat Remaja

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing 1
3. Dosen pembimbing 2

**THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT TO YOUTH HEALTH BEHAVIOUR
IN PAKUSARI ONE SENIOR HIGH SCHOOL**

Yulia Isnaini¹ Istiqomah² Nuraini Kusumaningtyas³

ABSTRACT

Healthy behavior Adolescence is a voluntary activity of individuals to prevent disease, to improve health, and to protect from the risk of disease. The focus of healthy habits during adolescence becomes important because it can affect the long term, in adolescence is a period of initiation or beginning to formulate his own adolescent healthy behavior habits that will continue to be a habit in the next age. One of the factors increasing healthy behaviors teens are in the presence of social support from the people around him in this case the social support found within the scope of high school N 1 Pakusari ie from friends and teachers.

This study aims to determine the effect of social support for healthy behaviors teens SMAN 1 Pakusari. This study uses 82 research subjects who bearada in SMAN 1 Pakusari. Sampling using technique. cluster sampling This research is quantitative research with associative forms. Measuring instruments used in the form of psychological scale is a scale of adolescent health behavior consists of 34 items of the statement and social support scale consists of 28 items with a statement of the type of semantic differential scale. Analysis of data using simple linear regression analysis.

The results showed no influence of social support on adolescent health behavior in SMAN 1 Pakusari with calculated F value of 7742 to 0007 signifikasnsi level. Significance probability $0.007 < 0.05$ H_0 is rejected and H_1 accepted means no influence of social support on adolescent health behavior.

Keywords: Social Support, Youth Healthy Behaviour

- 1. Research*
- 2. Supervisor 1*
- 3. Supervisor 2*