

**PENGALAMAN IBU TENTANG KEBIASAAN POLA HIDUP SEHAT
PADA MASA REMAJA DI KELURAHAN PULO BRAYAN DARAT I
KECAMATAN MEDAN TIMUR**

SKRIPSI

*Di Ajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan*

Oleh:

DESTI KURNIAWATI ZEGA
NIM : 2014201006



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS IMELDA MEDAN (UIM)**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGALAMAN IBU TENTANG KEBIASAAN POLA HIDUP SEHAT
PADA MASA REMAJA DI KELURAHAN PULO BRAYAN DARAT I
KECAMATAN MEDAN TIMUR**

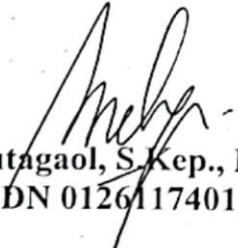
OLEH

DESTI KURNIAWATI ZEGA
NIM : 2014201006

**Penelitian ini telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing sebagai Persyaratan
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Keperawatan
Universitas Imelda Medan**

Di Setujui

Dosen Pembimbing:


(Aureliya Hutagaol, S.Kep., Ns., MPH)
NIDN 0126117401

Diketahui Oleh

Program Studi

(Rostinah Manurung S.Kep.,Ns.,M.Kes)
NIDN 0105067602

LEMBAR PENGESAHAN

Penelitian ini dengan judul:


**PENGALAMAN IBU TENTANG KEBIASAAN POLA HIDUP SEHAT
PADA MASA REMAJA DI KELURAHAN PULO BRAYAN DARAT I,
KECAMATAN MEDAN TIMUR**

Telah di uji dan di pertahankan di hadapan tim penguji


Pada tanggal bulan 29 Agustus tahun 2024

Penguji I : Aureliya Hutagaol, S.Kep., Ns., MPH ()

NIDN : 0126117401

Penguji II : Bernita Silalahi, S.Pd., S.Kep, Ns., M.Kes ()

NIDN : 0118086602

Penguji III : Eva Nirwana N. Hutabarat, SKM., M.K.M ()

NIDN : 0108128804

Diketahui :

Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Imelda Medan



(Rostinah Manurung, S.Kep., Ns., M.Kes)
NIDN 0105067602

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS DIRI

Nama : Desti Kurniawati Zega

Tempat/Tanggal Lahir : Lasara, 03 Desember 2002

Agama : Kristen Protestan

Anak Ke : 2 Dari 3 Bersaudara

Alamat : Tetelesi Maziaya, Kec. Sitolu Ori, Kab Nias
Utara

Email : desti03@gmail.com

II. IDENTITAS ORANG TUA

Nama Ayah : Foarota Zega

Pekerjaan : Petani

Nama Ibu : Aberina Zega

Alamat : Tetelesi Maziaya, Kec. Sitolu Ori, Kab.
Nias Utara

III. Riwayat Pendidikan

SD : 6 tahun

SMP : 3 Tahun

SMA/Sederajat : 3 Tahun

Prodi Sarjana Keperawatan : 4 Tahun

Universitas Imelda Medan
Program Studi Ilmu Keperawatan

Nama : Desti Kurniawati Zega
NIM : 2014201006

Judul : Pengalaman Ibu Tentang Kebiasaan Pola Hidup Sehat Pada Masa Remaja di Kelurahan Pulo Brayon Darat I, Kecamatan Medan Timur

ABSTRAK

Pola hidup sehat adalah gambaran dari aktivitas atau kegiatan remaja untuk melakukan kebiasaan sehat dan sebagai gaya hidup yang memperhatikan semua aspek kondisi kesehatan seperti pada remaja perempuan agar meningkatkan kesuburan misalnya Pola makan yang sehat dan bergizi seperti makanan yang mengandung asam folat, protein, karbohidrat, zat besi, dan vitamin. Pola tidur remaja yang sehat membutuhkan waktu istirahat 8-9 jam dalam sehari karena dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja. Kesehatan reproduksi bertujuan untuk mencapai kesejahteraan yang berhubungan dengan fungsi dan proses sistem reproduksi, serta memiliki kondisi yang bebas dari penyakit seperti dari penyakit menular seksual, HIV/AIDS, kanker serviks, dan lain sebagainya. Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Pengalaman Ibu Tentang Kebiasaan Pola Hidup Sehat Pada Masa Remaja di Kecamatan Medan Timur, Kelurahan Pulo Brayon Darat I. lokasi penelitian ini di laksanakan di Kelurahan Pulo Brayon Darat I, Kecamatan Medan Timur. Waktu penelitian ini di lakukan pada bulan April sampai Maret jumlah informan pada penelitian ini data di kumpulkan melalui wawancara sendiri dengan semua informan dan di analisa secara tematik. Hasil penelitian terdiri dari 2 tema yaitu (1) pemahaman ibu tentang pola hidup sehat pada masa remaja, tidak semua informan mengetahui cara menerapkan dan tujuan pola hidup sehat pada masa remaja cukup. Akan tetapi, tidak mengetahui tentang pemahaman tentang gizi atau tentang pengolahan makanan. (2) pengalaman ibu tentang pola hidup sehat pada masa remaja keterbatasan dalam melakukan pola hidup sehat karena salah satunya membantu orang tua, aktivitas bermain sehingga tidak mudah dalam melakukan pola hidup sehat pada masa remaja.

Kata Kunci : Pengalaman Ibu, Pola Hidup Sehat, Pola Makan, Pola Tidur, Kesehatan Reproduksi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur, penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Pengalaman Ibu Tentang Kebiasaan Pola Hidup Sehat Pada Masa Remaja Di Kelurahan Pulo Bayan Darat I, Kecamatan Medan Timur”.

Selama penelitian dan terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, baik secara moral maupun materi. Olehkarena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu :

1. dr. H.R.I. Ritonga, M.Sc selaku Ketua Yayasan Imelda Medan
2. Dr., dr., Imelda L. Ritonga, S.Kep., M.Pd., MN selaku Rektor Universitas Imelda Medan yang telah memberikan arahan kepada penulis
3. Aureliya Hutagaol, S.Kep., Ns., MPH selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyelesaian skripsi
4. Penguji I (Aureliya Hutagaol, S.Kep., Ns., MPH), Penguji II (Bernita Silalahi, S.Pd., S.Kep, Ns., M.Kep), penguji III (Eva Nirwana N. Hutabarat, Skm., M.K.M) yang bersedia menjadi penguji saya selama sidang.
5. Rostinah Manurung, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Universitas Imelda Medan
6. Paskah Rina Situmorang, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Wali Kelas S1 Keperawatan Tingkat IV Tahun 2024
7. Dosen dan staf S1 Keperawatan Universitas Imelda Medan yang telah membantu penulis selama menjalani perkuliahan.

8. Kepala Lurah Pulo Brayon Darat I yang bersedia mengizinkan dan membantu saya untuk meneliti.
9. Ibu selaku informan yang bersedia memberikan waktunya untuk membantu penulis melakukan penelitian.
10. Teristimewa untuk cinta pertamaku dan panutanku, ayah dan ibu yang selalu bekerja keras serta mendidik, memberi motivasi dan dukungan sehingga Desti mampu menyelesaikan studi sampai Sarjana. Skripsi ini adalah persembahan untukmu dari putri satu-satunya yang saat ini sudah tumbuh dewasa awal perkuliahan dan sampai akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada saudara saya abang Pratu Fredi Zega, dan adik Disam Kenangan Zega yang selalu menjadi tempat penulis bercerita dan selalu siap membantu segala keperluan penulis.
12. Kepada Pratu Juadi Gea yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
13. Kepada teman-teman seperjuangan Herlina Zalukhu, Mey Henti Putri Harefa, Niska Putri Krisya Harefa, Berkat Jaya Harefa, Muliadi Harefa yang selalu mendukung dan membantu penulis.
14. Kepada teman-teman saya alumni Asrama Ruko 1 Lantai 2 kanan (Devi Magdalena Gultom S.Kep, Ravika Dewi S.Kep, Dewi Orija S.Farm, Amy Berutu S.Keb, Widia Rahmayanti STR,RMIK, Virda Yulianti STR.RMIK, Fince Putri Amd. RMIK, Siti Aminah Harahap S.Farm). yang memberi dukungan.

Medan, Agustus 2024

Peneliti

(Desti Kurniawati Zega)

NIM 2014201006

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABER	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
14.1 Latar Belakang	1
14.2 Rumusan Masalah Penelitian	3
14.3 Tujuan Penelitian	4
14.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Pengalaman	6
2.1.1 Konsep Pengalaman	6
2.2 Remaja	6
2.2.1 Konsep Remaja	6
2.2.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	10
2.3 Pola Hidup Sehat	12
2.3.1 Konsep Pola Hidup Sehat	12
2.4 kerangka konsep	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
3.1 Jenis Penelitian	22
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.3 Populasi dan Sampel	22
3.4 Instrumen Penelitian	23
3.5 Kerangka Konsep Penelitian	26
3.6 Analisa Data	27
3.7 Etika Penelitian	30
3.8 Keabsahan Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.2 Pembahasan	38
BAB V PENUTUP	40
5.1 Kesimpulan	40
5.2 Saran	40

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik Demografi Informan 33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	22
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	26
Gambar 3.2 Analisis Data.....	27

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembaran Persetujuan Menjadi Partisipan Penelitian

Lampiran 2 : Pedoman Wawancara

Lampiran 3 : Catatan Lapangan

Lampiran 4 : Surat Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 5 : Surat Balasan Penelitian

Lampiran 6 : Surat Permohonan Ethical Clearance

Lampiran 7 : Surat Balasan Ethical Clearance

Lampiran 8 : Transkrip Wawancara Informan

Lampiran 9 : Master Data

Lampiran 10 : Lembar Konsultasi

Lampiran 11 : Dokumentasi.

