



**HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN KEBUGARAN
JASMANI PADA REMAJA PUTRA DI SMKN 03 KABUPATEN
TANGERANG TAHUN 2020**

*The Relationship of Smoking Habits with Physical Fitness in Adolescent Boys
at State Vocational High School 3 Tangerang Regency in 2020*

Muhamad Yusup*¹, Siti Rochmani²

STIKes YATSI, Tangerang

*¹Email: yusupfals27@gmail.com,

Email : siti_rch@yahoo.co.id

Abstract

Based on WHO (World Health Organization) data, an estimated 1.1 billion global smokers aged 15 years and over in 2011, a third of the total world population. While the preliminary survey at State Vocational High School 3 Tangerang Regency, the 15 male students obtained the results that 11 people (73.3%) stated smoking and 4 people (26.7%) did not smoke. Without realizing it most people can die from consuming excessive cigarettes. Initially it did not hurt, the longer you consume cigarettes, the more various diseases will arise in the body, and reduce physical fitness. Objective of the research to determine the relationship of smoking habits with physical fitness in young men at State Vocational High School 3 Tangerang Regency in 2020. Research design use analytic survey method with cross sectional approach. Samples were taken using the Stanley Lameshow formula with a total sample of 96 respondents. Sampling using accidental sampling technique. This study uses univariate and bivariate analysis with Chi Square test. Results: based on univariate analysis of 96 people mostly with light smoking habits of 65 people (67.7%), and good physical fitness as many as 52 people (54.2%) . The results of bivariate analysis with chi square test obtained p-value of 0.020, it can be concluded that there is a relationship between smoking habits and physical fitness in young men. Conclusion found there is a relationship between smoking habits and physical fitness in young men at State Vocational High School 3 Tangerang Regency. Suggestion for State Vocational High School 3 Tangerang Regency it is expected to collaborate with health agencies to provide counseling about health and healthy life behaviors.

Keywords: smoking habits, physical fitness

Abstrak

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) diperkirakan sejumlah 1,1 miliar perokok dunia berumur 15 tahun ke atas di tahun 2011, sepertiga total penduduk dunia. Sedangkan survey pendahuluan di SMK Negeri 3 Kabupaten Tangerang, pada 15 orang pelajar putra diperoleh hasil bahwa 11 orang (73,3%) menyatakan merokok dan 4 orang (26,7%) tidak merokok. Tanpa disadari sebagian besar orang bisa meninggal dikarenakan mengkonsumsi rokok dengan berlebihan. Awalnya memang tidak terasa sakit, semakin lama mengkonsumsi rokok, maka akan banyak timbul berbagai penyakit dalam tubuhnya, dan menurunkan kebugaran jasmani. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada remaja putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang Tahun 2020. Penelitian menggunakan metode survey analitik dengan

pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan menggunakan rumus Stanley Lameshow dengan jumlah sampel sebanyak 96 responden. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Berdasarkan analisis univariat dari 96 orang sebagian besar dengan kebiasaan merokok ringan sebanyak 65 orang (67,7%), dan kebugaran jasmani baik sebanyak 52 orang (54,2%). Hasil analisis bivariat dengan uji *chi square* diperoleh p-value 0,020 maka dapat disimpulkan ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada remaja putra. Ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada remaja putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang. SMKN 03 Kabupaten Tangerang diharapkan dapat berkolaborasi dengan instansi kesehatan guna memberikan penyuluhan mengenai kesehatan dan perilaku hidup sehat.

Kata kunci : *kebiasaan merokok, kebugaran jasmani*

PENDAHULUAN

Rokok merupakan gulungan tembakau yang disalut dengan daun nipah yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lain (Elizabeth, 2010).

Kebiasaan merokok di kalangan remaja di Indonesia cenderung mengalami peningkatan sebagai akibat gencarnya promosi rokok di berbagai media. Iklan rokok yang sering menampilkan pria “macho” atau jantan membuat remaja khususnya siswa ingin menirunya, dengan harapan siswa ingin supaya terlihat “keren”, “gaul”, “ngetren” dan lain-lain. Merokok tidak semata-mata merupakan proses imitasi dan penguatan positif dari keluarga maupun lingkungan teman sebaya tetapi juga adanya pertimbangan-pertimbangan atas konsekuensi perilaku merokok. Berdasarkan karakteristik yang dimiliki siswa tersebut, maka pelaku industri rokok memanfaatkannya dengan cara memunculkan slogan-slogan promosi yang mudah tertangkap mata dan telinga serta menantang. Slogan-slogan itu tidak hanya dipublikasikan melalui media berbagai iklan di media elektronik, cetak dan luar ruang, tetapi industri rokok pada saat ini sudah masuk pada tahap pemberi sponsor pada kegiatan anak muda, seperti konser musik dan olah raga. Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa merokok antara lain pengaruh lingkungan, keluarga, teman, promosi, gaya hidup dan coba-coba (Dinas Kesehatan Propinsi Banten, 2012).

Pada tahun 2011 badan kesehatan dunia/WHO (*World Health Organization*) melakukan survey dan diperoleh hasil bahwa perokok di dunia sebagian besar berumur 15 tahun ke atas yaitu diperkirakan sejumlah 1,1 miliar, data ini menunjukkan jumlah dari sepertiga total penduduk dunia. Sedangkan di negara-negara sedang berkembang diperkirakan ada 800 juta perokok, didominasi oleh kaum lelaki dan terutama Asia (Bustan, 2012). Pada tahun 2011 jumlah perokok di Indonesia menunjukkan kisaran 65 juta orang. Berdasarkan jumlah tersebut, Indonesia termasuk sebagai negara dengan konsumsi rokok terbesar nomor 3 setelah India dan China (Nusantaraku, 2012).

Berdasarkan survei yang dilakukan *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) 2014 menunjukkan, 20,3% anak sekolah 13-15 tahun merokok. Perokok pemula usia 10-14 tahun naik dua kali lipat dalam 10 tahun terakhir, yakni dari 9,5% pada tahun 2003 menjadi 17,5% pada tahun 2013. Karakteristik remaja yang erat dengan keinginan adanya kebebasan, independensi dan berontak dari norma-norma dimanfaatkan para pelaku industri rokok dengan memunculkan slogan-

slogan promosi yang mudah tertangkap mata dan telinga serta menantang (Al-Mukaffi, 2014).

Hasil riset Dinas Kesehatan Propinsi Banten pada tahun 2012 menyebutkan kebiasaan merokok di Propinsi Banten rata-rata didominasi sejak usia remaja 15-19 tahun, presentasinya mencapai 50,4%. Disusul kelompok usia 20-24 tahun, sekitar 24,7 % (Dinas Kesehatan Propinsi Banten, 2012).

Sebagian besar orang bisa meninggal dikarenakan mengkonsumsi rokok dengan berlebih. Awalnya memang tidak terasa sakit, tetapi semakin lama seseorang mengkonsumsi rokok, maka akan banyak timbul berbagai penyakit dalam tubuhnya. Sebagian besar penyakit yang akan diderita oleh remaja yang merokok adalah penyakit yang umumnya tidak dapat disembuhkan sehingga adanya peningkatan penyakit di usia remaja yaitu penyakit kanker paru, serta berkurangnya usia tulang. Apabila rokok dikonsumsi sejak usia dini akan berpengaruh terhadap fungsi otaknya, jika remaja perokok terus-menerus menghisap rokok hal ini akan menjadi sebuah kebiasaan maka akan terjadi penumpukan nikotin di otak (Abdullah, 2010).

Kebiasaan merokok adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara teratur (dilakukan setiap hari) untuk menghisap rokok. Untuk mencegah terus meningkatnya angka kebiasaan merokok pada remaja, maka diperlukan peningkatan pengetahuan akan kesehatan. Implikasi keperawatan diharapkan dapat memicu atau memotivasi perawat sebagai tenaga kesehatan untuk berperan penting dalam tingkat kesehatan masyarakat dengan cara memberi pengetahuan tentang kesehatan. Pengetahuan kesehatan adalah salah satu cara untuk mengetahui pengetahuan seseorang terhadap suatu yang spesifik dari suatu materi yang sudah dipelajari sebelumnya terutama dalam bidang kesehatan yang bertujuan untuk memberi informasi dalam rangka merubah perilaku individu atau masyarakat ke arah perilaku hidup sehat, dengan perilaku hidup sehat maka akan diperoleh tingkat kebugaran jasmani yang optimal, sehingga dapat menunjang aktivitas sehari-hari dengan sangat baik (Dinas Kesehatan Propinsi Banten, 2012).

Kesegaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kesegaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar. Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan sangatlah penting, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari. Memiliki kebugaran jasmani yang baik, orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2018).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik. Jadi kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan fungsi tubuh manusia dan kesegaran jasmani merupakan bagian dari total fitness (Hidayat, 2019)

Untuk membina kebugaran jasmani seseorang, latihan yang dilakukan harus memberi beban kepada sistem kardiorespiratori, yaitu sistem jantung, peredaran darah dan paru-paru. Secara fungsional, sistem kardiorespiratori bertanggung jawab atas pembagian oksigen (proses pernafasan) dan bahan makanan kepada

otot yang sedang bekerja, serta penyingkiran gas asam arang dan sampah yang tidak berguna bagi otot yang bekerja. Adapun yang dimaksud dengan memberi beban pada sistem kardiorespiratori adalah dengan melakukan aktivitas latihan dan olahraga secara rutin, seperti latihan aerobik dan latihan kardiovaskular yang dilakukan 2 sampai 3x dalam seminggu. Manfaat pelatihan kardiorespirasi adalah mengurangi resiko kematian akibat penyakit jantung, mengurangi risiko terkena diabetes, mengurangi resiko terkena tekanan darah tinggi, membantu menurunkan tekanan darah pada orang hipertensi (Cooper, 2019)

Pendidikan jasmani yang dilakukan sekali dalam seminggu di sekolah merupakan upaya untuk membina dan meningkatkan kebugaran jasmani. Akan tetapi hal itu masih belum cukup karena kebugaran jasmani bukan hanya dipengaruhi oleh kegiatan fisik. Kebugaran jasmani itu sendiri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor eksternal (dari luar) yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah kebiasaan merokok, selain aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat, sedangkan faktor internal yang mempengaruhi adalah genetik umur dan jenis kelamin (Nurhasan dkk, 2010).

Kebiasaan merokok dapat menurunkan kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi remaja yang sedang dalam masa perkembangan. Hasil penelitian Listyanto A (2015) tentang Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto). Hasil penelitian menyebutkan ada hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan merokok (X) dengan tingkat kebugaran jasmani(Y) siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pacet. Hasil penelitian ini dibuktikan melalui uji statistik nilai koefisien korelasi individual antara variabel X dan Y (r hitung) sebesar 0,539 sedangkan harga r_{tabel} 0,361 (dengan taraf kesalahan sebesar 5% dan $N = 30$). Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa ternyata harga r_{hitung} (0,539) > (0,361), maka dapat dikatakan bahwa H_a diterima dan tolak H_o . Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan Umam MC (2013), dimana ditemukan nilai F hitung = 71,177 lebih besar dari pada F table sebesar 4,96. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari kebiasaan merokok terhadap kesegaran jasmani. Nilai R Square = 0,877, artinya sebesar 87 % kebiasaan merokok mempengaruhi kesegaran jasmani atlet sedangkan sisanya 13 % dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada remaja putra di SMK Negeri 3 Kabupaten Tangerang SMK, dimana pada tahun ajaran 2019-2020 pada 15 orang pelajar putra diperoleh hasil bahwa 11 orang (73,3%) menyatakan merokok dan 4 orang (26,7%) tidak merokok. Dari 11 orang yang merokok diketahui 7 orang diantaranya telah kecanduan rokok, dan 4 orang lainnya karena terbawa pergaulan juga karena ajakan teman-temannya, serta 7 orang diantaranya juga pernah mengalami gangguan kesehatan akibat rokok. Setelah diadakan tes fisik didapatkan hasil bahwa pada pelajar putra yang merokok intensitas kebugaran subnormalnya 70% dengan daya tahan lebih rendah dari pada yang tidak merokok. Dari uraian di atas peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang Tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah termasuk survey analitik yaitu meneliti hal yang sudah ada tanpa perlakuan sengaja untuk membangkitkan atau menimbulkan suatu gejala atau keadaan. Pendekatan penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*. *Cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor resiko atau variabel independen dengan efek atau variabel dependen yang diobservasi atau pengumpulan datanya sekaligus pada suatu saat yang sama (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 03 Kabupaten Tangerang. Dengan judul “Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang Tahun 2020”. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli – Agustus 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Negeri 3 Kabupaten Tangerang tahun 2020 yaitu sebanyak 490 orang. Sampel diambil dengan menggunakan rumus Stanley Lameshow, dan diperoleh jumlah sebanyak 96 orang. Cara pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berkaitan dengan hubungan motivasi dengan minat belajar bahasa inggris. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan pada 20 orang siswa-siswi.

Pengolahan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut : (1) *Editing* yaitu merupakan upaya memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. *Editing* dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul. Peneliti mengecek kembali setiap data dan jawaban dari setiap pertanyaan pada kuesioner yang telah dikumpulkan; (2) *Coding* Yaitu merupakan kegiatan pemberian numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode sangat penting dilakukan bila pengolahan data dan analisa data menggunakan komputer. Dalam pembuatan kode dibuat pula daftar kode dan artinya dalam suatu buku (kode book) untuk mempermudah melihat kembali lokasi dan arti suatu kode dari suatu variabel. Peneliti memberikan kode pada setiap item untuk mempermudah dalam pengolahan data yang menggunakan perangkat lunak komputer yaitu *perangkat lunak*; (3) *Entry* yaitu kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau data base komputer dengan menggunakan program *perangkat lunak*, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa juga dengan membuat tabel kontingensi. Peneliti memasukan setiap data ke dalam data set yaitu variabel view dan data view sebelum data tersebut diolah; (4) *Cleaning* Yaitu Pada tahap ini data yang telah ada diperiksa kembali untuk memastikan bahwa data bersih dari kesalahan. Pada penelitian ini peneliti mengkoreksi kembali data-data yang telah di *entry* dan mengubah setiap kesalahan atau kekeliruan yang terjadi pada saat melakukan *entry* data. Peneliti memeriksa kembali data yang telah di *entry* ke dalam komputer dengan mencocokkan data yang ada pada kuesioner; 5) *Processing* yaitu Tahap ini merupakan tahap akhir dari pengolahan data, data yang sudah ada akan diproses dengan komputer. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua analisis data yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Peneliti akan memproses kembali setiap data sesuai dengan tujuan yang diinginkan yaitu menganalisis data univariat dan bivariat (Notoatmodjo, 2015).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan meliputi analisis univariat dan bivariat. Dengan dibantu program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 21.0. Analisa univariat yaitu dengan menampilkan tabel – tabel distribusi frekuensi untuk melihat gambaran distribusi frekuensi responden menurut variabel yang diteliti, baik variabel dependen maupun variabel independen. Analisa bivariat digunakan dalam penelitian dengan tujuan untuk melihat dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Uji statistik yang digunakan dalam analisis bivariat adalah uji *chi square*, alasannya adalah bahwa uji ini dilakukan pada variabel yang bersifat katagorik/kualitatif. Uji ini bertujuan untuk menguji perbedaan proporsi dua atau lebih kelompok sampel (Hastono, 2017).

Hasil akhir uji statistik adalah untuk mengetahui apakah keputusan uji Ho ditolak atau Ho gagal ditolak. Dengan ketentuan apabila $p\ value \leq \alpha$ (0,05), maka Ho ditolak, artinya ada hubungan yang bermakna, jika $p\ value > \alpha$ maka Ho gagal ditolak, artinya tidak ada hubungan yang bermakna antar variabel (Hastono, 2017). Adapun syarat dalam uji *chi square* yaitu : (1) Bila pada tabel 2x2 dijumpai nilai *Expected* (harapan) kurang dari 5, maka yang digunakan adalah *Fisher Exact Test*; (2) Bila tabel 2x2, dan tidak ada nilai *Expected* (harapan), atau lebih dari 5, maka uji yang dipakai sebaiknya *Continuity Correction^(a)*; (3) Bila tabelnya lebih dari 2x2, misalnya 3x2, 3x3, dan sebagainya maka digunakan uji *Pearson Chi Square*.

Dalam melakukan penelitian peneliti harus memperhatikan masalah etika penelitian ini yang meliputi: (1) Lembar persetujuan (*informed consent*), yaitu merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *informed consent* adalah agar subyek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Pada penelitian ini peneliti memberikan lembar persetujuan kepada semua responden, kemudian responden menandatangani lembar persetujuan tanpa ada yang menolak; (2) Tanpa nama (*anonimity*), yaitu : Masalah etika keperawatan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subyek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menulis kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan. Pada penelitian ini lembar tersebut hanya diberi nomor kode tertentu; (3) Kerahasiaan (*confidentiality*), yaitu Masalah ini merupakan masalah etika dengan menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti. Hanya kelompok data tertentu yang dilaporkan pada hasil riset. Pada penelitian ini, peneliti menjaga kerahasiaan data responden adalah dengan cara menyimpan informasi yang berhubungan dengan responden dengan baik dan tidak memberitahukan kepada siapapun kecuali seizin responden. Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dijamin oleh penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Kebiasaan Merokok

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa dari 96 orang remaja putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang, diketahui sebagian besar dengan kebiasaan merokok yang ringan yaitu sebanyak 65 orang (67,7%), dan yang kebiasaan merokok berat sebanyak 31 orang (32,3%).

Motivasi

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa dari 96 orang remaja putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang, diketahui sebagian besar dengan kebugaran jasmani yang baik yaitu sebanyak 52 orang (54,2%), dan yang kebugaran jasmani kurang sebanyak 44 orang (45,8%).

Analisis Bivariat

Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa hasil analisis bivariat pada kebiasaan merokok yang berat, dari 31 orang mayoritas dengan kebugaran jasmani yang kurang, yaitu sebanyak 20 orang (64,5%). Sedangkan pada kebiasaan merokok ringan, dari 65 orang mayoritas dengan kebugaran jasmani baik, yaitu sebanyak 41 orang (63,1%).

Hasil uji statistik dengan *Chi Square* diperoleh *p-value* = 0,000 artinya $p < \alpha$ (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada remaja putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang. Berdasarkan hasil uji keeratan 2 variabel didapatkan nilai OR 3,106, artinya pada remaja putra dengan kebiasaan merokok berat akan memiliki peluang 3,106 kali memiliki kebugaran jasmani yang kurang bila dibandingkan dengan remaja putra dengan kebiasaan merokok ringan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan – keterbatasan yang penulis hadapi selama penyelesaian penelitian ini antara lain: (1) Desain Penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah *cross sectional* dimana semua variabel independen dan variabel dependen diukur dalam waktu yang bersamaan. Oleh karena itu rancangan *cross sectional* ini tidak dapat menggambarkan hubungan sebab akibat, tetapi hanya dapat menggambarkan kekuatan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen; (2) Keterbatasan keadaan, dikarenakan penelitian dilakukan saat merebaknya pandemi virus covid-19, maka untuk pengambilan data tidak dilakukan secara langsung dan serentak, melainkan dengan cara door to door untuk pengambilan data variabel kebiasaan merokok. Sedangkan untuk kebugaran jasmani peneliti melakukan dengan cara meminta nilai hasil ujian praktek terakhir siswa yang diambil sebagai sampel.

Kebiasaan Merokok

Berdasarkan hasil penelitian pada kebiasaan merokok, dari 96 orang remaja putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang, diketahui sebagian besar dengan kebiasaan merokok yang ringan yaitu sebanyak 65 orang (67,7%), dan yang kebiasaan merokok berat sebanyak 31 orang (32,3%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Listyanto A (2015) tentang hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani (studi pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto), menunjukkan hasil bahwa dari 30 orang, sebagian besar dengan kebiasaan merokok yang sedang yaitu sebanyak 23 orang (76,7%).

Menurut Husaini (2011) menyatakan bahwa kebiasaan merokok dapat menurunkan fungsi saluran pernapasan dan dapat merusak paru-paru. Lalu, akibat dari perubahan fungsi saluran pernapasan ini akan menimbulkan penurunan fungsi

paru dengan segala macam gejala klinisnya. Kebiasaan merokok pun banyak dialami oleh banyak orang dewasa dengan beragam profesi bahkan para pelajar dan mahasiswa.

Sedangkan menurut Triswanto (2012) yang menyatakan bahwa merokok mengganggu kesehatan, kenyataan ini tidak bisa dipungkiri. Banyak penyakit telah terbukti karena akibat buruk kebiasaan merokok, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kebiasaan merokok pada sebagian orang, umumnya dipicu oleh citra dalam diri tiap individu dan juga pergaulan dalam lingkungan masyarakatnya. Kebiasaan merokok adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara teratur (dilakukan setiap hari) untuk menghisap rokok.

Menurut peneliti, banyaknya remaja putra dengan kebiasaan merokok yang ringan dan masih adanya remaja putra dengan kebiasaan merokok yang berat banyak terjadi disebabkan karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya, diantaranya yaitu pengaruh orangtua, teman dan juga pergaulan di kalangan remaja saat ini. Tentunya hal inilah yang harus diantisipasi baik oleh remaja itu sendiri, orangtua, pihak sekolah maupun dinas kesehatan, karena apabila dibiarkan terus menerus maka kian lama akan kian bertambah banyak remaja putra yang merokok.

Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian pada kebiasaan merokok, dari 96 orang remaja putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang, diketahui sebagian besar dengan kebugaran jasmani yang baik yaitu sebanyak 52 orang (54,2%), dan yang kebugaran jasmani kurang sebanyak 44 orang (45,8%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Listyanto A (2015) tentang hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani (studi pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto), menunjukkan hasil bahwa dari 30 orang, sebagian besar dengan kebugaran jasmani yang cukup yaitu sebanyak 13 orang (43,3%).

Namun hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kadir (2019) tentang Korelasi Antara Konsumsi Rokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Bulutangkis, menunjukkan hasil dari 30 orang sampel paling banyak berada dalam kategori kurang yaitu sebanyak 27 atlet (90%) dan paling sedikit berada dalam kategori baik yaitu sebanyak 3 atlet (10%).

Menurut pendapat Hadzid dan Musadad (2017) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kebugaran tubuh yang didapatkan melalui aktivitas fisik atau latihan rutin dan teratur. Tujuannya cukup jelas, yaitu untuk meningkatkan kualitas daya tahan tubuh. Dengan demikian seluruh anggota tubuh dapat berfungsi dengan baik sehingga terhindar dari berbagai macam penyakit, dan mampu melakukan aktivitas fisik yang berat sekalipun.

Sedangkan menurut Muhajir (2017), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap kegiatan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Pada dasarnya kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari, hal ini dikarenakan dengan kebugaran jasmani yang baik maka akan dengan tentu dapat mencegah dari datang penyakit. Sebagaimana pendapat yang

dinyatakan oleh Hadzid dan Musadad (2017) bahwa kebugaran jasmani merupakan derajat kesehatan tubuh yang dimiliki dan diinginkan oleh semua orang. Salah satu cara meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani adalah dengan melatih komponen-komponen kebugaran jasmani. Melalui latihan tersebut kebugaran jasmani dapat meningkat lebih baik dari sebelumnya bahkan dapat mencegah penyakit

Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Putra

Berdasarkan hasil penelitian analisis bivariat diperoleh bahwa pada kebiasaan merokok yang berat, dari 31 orang mayoritas dengan kebugaran jasmani yang kurang, yaitu sebanyak 20 orang (64,5%). Sedangkan pada kebiasaan merokok ringan, dari 65 orang mayoritas dengan kebugaran jasmani baik, yaitu sebanyak 41 orang (63,1%).

Hasil uji statistik dengan *Chi Square* diperoleh $p\text{-value} = 0,020$ artinya $p < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada remaja putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang. Berdasarkan hasil uji keeratan 2 variabel didapatkan nilai OR 3,106, artinya pada remaja putra dengan kebiasaan merokok berat akan memiliki peluang 3,106 kali memiliki kebugaran jasmani yang kurang bila dibandingkan dengan remaja putra dengan kebiasaan merokok ringan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Listyanto A (2015) tentang Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto). Hasil penelitian menyebutkan ada hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan merokok (X) dengan tingkat kebugaran jasmani (Y) siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pacet. Hasil penelitian ini dibuktikan melalui uji statistik nilai koefisien korelasi individual antara variabel X dan Y (r_{hitung}) sebesar 0,539 sedangkan harga r_{tabel} 0,361 (dengan taraf kesalahan sebesar 5% dan $N = 30$). Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa ternyata harga $r_{\text{hitung}} (0,539) > (0,361)$, maka dapat dikatakan bahwa H_a diterima dan tolak H_0 .

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Umam MC (2013), dimana ditemukan nilai F hitung = 71,177 lebih besar dari pada F table sebesar 4,96. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari kebiasaan merokok terhadap kesegaran jasmani. Nilai R Square = 0,877, artinya sebesar 87 % kebiasaan merokok mempengaruhi kesegaran jasmani atlet sedangkan sisanya 13 % dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Barnard dan Christian (2012) mengatakan bahwa Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Tes kesegaran jasmani merupakan tes yang bisa menilai kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Efek yang ditimbulkan dari kebiasaan merokok pun sangat banyak dan itu berhubungan dengan organ-organ vital di dalam tubuh seperti paru-paru, jantung, ginjal, dan lain-lain. Menurut WHO, 35 % dari semua kematian akibat penyakit jantung dan peredaran darah ada kaitannya dengan merokok. Merokok juga bisa menurunkan prestasi. Asupan nikotin yang terus-menerus bisa menghambat sistem saraf dan mengganggu peredaran darah serta aliran oksigen ke otak. Hal ini menyebabkan menurunnya prestasi secara mencolok.

Hal ini diperkuat dengan pernyataannya Sitepoe (2015) yang menyebutkan bahwa rokok (termasuk asap rokok) mengandung racun yang berbahaya bagi kesehatan. Racun yang paling utama, antara lain tar, gas CO dan nikotin. Tar merupakan substansi hidrokarbon, yang bersifat lengket sehingga bisa menempel di paru-paru. ini sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dimana. Gas CO yang dihasilkan dari sebatang rokok dapat mencapai 3-6%, gas ini dapat dihisap oleh siapa saja. Oleh orang yang merokok atau orang yang terdekat dengan si perokok. Gas CO mempunyai kemampuan mengikat hemoglobin (Hb) yang terdapat dalam sel darah merah (eritrosit) lebih kuat dibanding O₂, sehingga setiap ada asap rokok di samping kadar O₂ udara yang sudah berkurang, ditambah lagi sel darah merah akan semakin kekurangan O₂, oleh karena yang diangkut adalah CO dan bukan O₂. Sel tubuh yang menderita kekurangan O₂, hal ini akan sangat mempengaruhi kebugaran jasmani apabila kadar O₂ lebih rendah dibandingkan CO karena akan menyebabkan pembuluh darah dengan jalan menciut atau spasme. Nikotin dalam rokok akan diterima oleh reseptor asetil kolin-nikotinik yang kemudian membaginya ke jalur imbalan dan jalur adrenergic. Pada jalur imbalan di area mesolimbik otak, nikotin akan memberikan sensasi nikmat sekaligus mengaktivasi sistem dopaminergik yang akan merangsang keluarnya dopamine, sehingga perokok akan merasa tenang, daya pikir meningkat, dan menekan rasa lapar. Sedangkan di jalur andrenergik di bagian lokus seruleus otak, nikotin akan mengaktivasi sistem andrenergik yang akan melepaskan serotonin sehingga menimbulkan rasa senang dan memicu keinginan untuk merokok lagi. Apabila ini terjadi maka seseorang akan merasa ketagihan terhadap rokok, yang dimana di dalam rokok terdapat racun yang bisa mengganggu kebugaran jasmani seseorang karena dari merokok banyak sekali bahan kimia berbahaya seperti tar, gas CO dan nikotin yang cukup tinggi sehingga dapat mengganggu kerja jantung dan paru dimana sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, serta kurangnya dalam kebiasaan berolahraga.

Hal ini juga dibuktikan dengan olah data hasil uji keerratan 2 variabel didapatkan nilai OR 3,106, artinya pada remaja putra dengan kebiasaan merokok berat akan memiliki peluang 3,106 kali memiliki kebugaran jasmani yang kurang bila dibandingkan dengan remaja putra dengan kebiasaan merokok ringan. Menurut peneliti adanya hubungan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani pada remaja putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang, dikarenakan lingkup pergaulan anak remaja putra di jaman sekarang yang tidak terlepas dari lingkungan, faktor pengaruh dari teman dan lain sebagainya, hal inilah yang cenderung membuat banyak remaja menjadi perokok. Tingginya angka perokok di kalangan remaja tentunya akan membuat menurunkannya kebugaran pada diri remaja itu sendiri. Hal ini dikarenakan pada rokok terdapat gas CO yang buruk bagi kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan distribusi frekuensi diketahui sebagian besar dengan kebiasaan merokok yang ringan yaitu sebanyak 65 orang (67,7%). Berdasarkan distribusi frekuensi diketahui sebagian besar dengan kebugaran jasmani yang baik yaitu sebanyak 52 orang (54,2%). Ada hubungan motivasi dengan minat Ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada remaja putra di SMKN

03 Kabupaten Tangerang, terbukti dari hasil uji statistik dimana P Value 0,020 dengan nilai OR 3,106.

SARAN

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam meningkatkan pengetahuan terkait masalah keperawatan terhadap pecandu rokok, agar kiranya dapat ditemukan cara untuk mengatasi permasalahan rokok yang menjadi ancaman bagi kesehatan generasi penerus bangsa yaitu remaja, terlebih remaja putra. SMK N 03 Tangerang diharapkan dapat berkolaborasi dengan instansi kesehatan guna memberikan penyuluhan mengenai kesehatan dan perilaku hidup sehat. Hal ini perlu dilakukan dikarenakan di masa sekarang ini banyak informasi-informasi yang tidak valid kebenaran dan dampak iklan rokok yang ada di berbagai media membuat banyak remaja di Indonesia yang mulanya mencoba dan berakhir menjadi kecanduan. Tentunya dengan pengetahuan yang baik mengenai kesehatan dan perilaku hidup sehat, dapat mencegah remaja untuk tidak menjadi perokok aktif terlebih menjadi pecandu rokok. Responden diharapkan agar dapat terus meningkatkan pengetahuannya mengenai kesehatan dan perilaku hidup sehat, sehingga dapat membentuk perilaku yang baik. Meningkatkan pengetahuan bisa melalui sumber informasi yang terpercaya, ataupun menjadi kader atau anggota PKPR yang diselenggarakan oleh dinas kesehatan setempat yaitu Puskesmas. Peneliti selanjutnya agar meneliti lebih lanjut di tempat yang berbeda dengan cakupan yang lebih luas lagi dan juga dengan metode penelitian yang berbeda pula sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih akurat dan lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. 2010. *Nikotin Beku dalam Otak Perokok*. Jakarta : EGC
- Al-Mukaffi. 2014. *Pacaran Dalam Kacamata Islam*. Jakarta : Media Dakwah.
- Barnard, Christian. 2012. *Kiat Jantung Sehat*. Jakarta : Kaifa
- Cooper. 2019. *The Aerobics Way*. New York : Boston Books.
- DEPDIKBUD. 2012. *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta.
- Dinas Kesehatan Propinsi Banten. 2012. *Profil Kesehatan Provinsi Banten*. Serang : Dekpes Prov. Banten
- Djoko Pekik Irianto. 2014. *Panduan Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : Lukman Offset.
- Elizabeth. 2010. *Stop Merokok*. Yogyakarta: Pustaka Populer.
- Hadzid, Musadad. 2017. *Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Siswa SMA-MA/SMK-MAK Kelas XII*. Bandung : Yrama Widya
- Hastono. 2017. *Statistik Kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Hidayat, AAA. 2011. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat, S. 2019. *Kesegaran Jasmani Siswa*. Gorontalo : Universitas Negeri Gorontalo
- Husaini. 2011. *Tobat Merokok : Rahasia & Cara Empatik Berhenti Merokok*. Depok : Pustaka Liman.
- Kadir, S. 2018. *Korelasi Antara Konsumsi Rokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Bulutangkis*. Gorontalo : Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
- Kemenkes, RI. 2012. *Psikologi Remaja Indonesia*. Jakarta : Kemenkes RI.



- Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Listyanto, A. 2015. *Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto)*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA/MA Kelas XII*. Jakarta : PT Gelora Aksara Pratama.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurhasan. 2016. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Nurhasan, dkk. 2010. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Sadoso, S. 2014. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sholeh. 2017. *Panduan Anti Merokok*. Jakarta : Erlangga.
- Sitepoe. 2015. *Kekhususan Rokok di Indonesia*. Jakarta : Gramedia.
- Suharjana. 2013. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Triswanto. 2012. *Stop Smoking*. Yogyakarta : Progresif Books.
- Umam, MC. 2013. *Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolabasket Putra Tim Porprov Kota Tegal Tahun 2013*. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.