



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

HUBUNGAN FIT (FREKUENSI, INTENSITAS, DAN TEMPO)

OLAHRAGA DENGAN INTENSITAS MEROKOK

MAHASISWA DI AA YKPPN

YOGYAKARTA

STEFFY PUTRI AMANDA

1202132

PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN

STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2016

HUBUNGAN FIT (FREKUENSI, INTENSITAS, DAN TEMPO)

OLAHRAGA DENGAN INTENSITAS MEROKOK

MAHASISWA DI AA YKPN

YOGYAKARTA

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

STEFFY PUTRI AMANDA

1202132

PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN

STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2016

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul: **“Hubungan FIT (frekuensi, intensitas, dan tempo) Olahraga dengan Intensitas Merokok Mahasiswa di AA YKPN Yogyakarta 2016”** yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi manapun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, Juni 2016



(Steffy Putri Amanda)

1202132



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Sidang Pada 1 Juli 2016

Penguji I

Hadi Wahyono, SKM., MPH

Penguji II

Widyastuti ER., APP., S.Pd., MPH

Penguji III

Isnanto, S.Kep., Ns., MAN

Mengesahkan,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

Mengetahui,

Ka Prodi S-1 Ilmu Keperawatan



(Nurliana W. Latip, S.Kp., M.Kes)

(Nurlia L., S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB)

MOTTO

Aku bersyukur kepada Dia, yang menguatkan aku, yaitu Kristus Yesus Tuhan kita,
karena Ia menganggap aku setia dan mempercayakan pelayanan ini kepadaku –

-1 Timotius 1:12-

Orang-orang yang menabur dengan mencururkan air mata akan menuai dengan
bersorak-sorai. Orang yang berjalan maju dengan menangis sambil menabur benih,
pasti pulang dengan bersorak-sorai sambil membawa berkas-berkasnya.

Mazmur 126:5-6

Dream, Believe, and Make It Come True

Steffy Amanda

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus yang selalu menyertai dan memberkati selama perjalanan belajar
2. Orang tua tercinta, mama RR, Dyah Puspitaningrum dan papa Soeratmanta, M.Pd., semua ini steffy persembahkan untuk kalian yang sudah mendidik dan mengarahkan steffy sampai pada akhirnya steffy bisa selesaikan semua dengan tepat waktu. Trimakasih sudah merawat dengan penuh kasih sayang dan tidak pernah lelah untuk memberikan dukungan baik secara spiritual maupun finansial.
3. Adikku tersayang Sherly Herawati Amanda, trimakasih sudah mendukung semua cita-citaku. Sukses juga buat sekolahmu, jangan pernah menyerah Tuhan sudah atur masa depan kita dengan indah.
4. Bernardus Agung Wahyu Raharjo trimakasih sudah menjadi bagian dalam kelancaraan studyku dan menjadi pendengar yang baik ketika steffy berkeluh kesah.
5. Seluruh teman-teman program studi S1 Keperawatan angkatan 4 sukses buat kalian semua.

ABSTRAK

STEFFY PUTRI AMANDA. “Hubungan FIT (Frekuensi, Intensitas, dan Tempo) Olahraga dengan Intensitas Merokok Mahasiswa di AA YKPN Yogyakarta”.

Latar Belakang : *World Health Organization* (WHO) memperkirakan jumlah perokok Indonesia tahun 2025 akan meningkat menjadi 90 juta orang atau 45% dari jumlah populasi (Kompas, 2015).

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan FIT (Frekuensi, Intensitas, dan Tempo) Olahraga dengan Intensitas Merokok Mahasiswa di AA YKPN Yogyakarta Juni 2016.

Metode: Desain penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 25 mahasiswa di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga AA YKPN Yogyakarta dengan menggunakan *incidental sampling*. Instrumen penelitian berupa lembar observasi frekuensi, tempo dan intensitas merokok, serta observasi langsung denyut nadi setelah berolahraga.

Hasil : Dari uji statistik yang dilakukan dengan Chi Square, diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara FIT (Frekuensi, Intensitas, dan Tempo) olahraga dengan intensitas merokok dengan X^2 hitung > X^2 tabel (10,66>9,488; 8,909>5,991; 6,049>5,991).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara FIT (Frekuensi, Intensitas, dan Tempo) olahraga dengan intensitas merokok mahasiswa di AA YKPN Yogyakarta Juni 2016.

Saran : Diharapkan tenaga kesehatan lebih meningkatkan lagi upaya promotif, terutama berkaitan dengan penerapan pola dalam olahraga agar dapat mengurangi konsumsi merokok.

Kata Kunci : Frekuensi, Intensitas, Tempo, Merokok

Daftar Pustaka : 21, 2005 - 2013

ABSTRACT

STEFFY PUTRI AMANDA. "Relationship between FIT (Frequency, Intensity, and Tempo) Exercise with Smoking Intensity of Students at AA YKPN Yogyakarta".

Background: *World Health Organization* (WHO) estimates that the number of smokers in Indonesia in 2025 will increase to 90 million people or 45% of the total population (Kompas, 2015).

Objective: To determine the relationship between FIT (Frequency, Intensity, and Tempo) exercise with smoking intensity of students at AA YKPN Yogyakarta.

Method: The study design was correlation with cross sectional. Approach the sample in this study was 25 students in Sport Student Activity Unit of AA YKPN Yogyakarta using incidental sampling. The research instrument was observation sheet for frequency, tempo and intensity of smoking, while pulse rate direct observation was done after exercising.

Result: From the statistical tests performed with Chi Square, it is found that there is a significant relationship between FIT (frequency, intensity, and tempo) exercise with the intensity of smoking with X^2 counted $> X^2$ table ($10.66 > 9.488$; $8.909 > 5.991$; $6.049 > 5.991$).

Conclusion: There is a significant correlation between FIT (Frequency , Intensity , and Tempo) exercise with smoking intensity of students at AA YKPN Yogyakarta in June 2016.

Suggestions: Health workers are expected to enhance the promotion efforts, especially with regard of the application of the pattern in the sport in order to reduce the consumption of smoking.

Keywords: Frequency, Intensity, Tempo, Smoking

Bibliography: 21, 2005-2013

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat-Nya. Segala hormat kemuliaan yang tak terhingga ditujukan kehadiran Bapa Surgawi yang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Hubungan FIT (Frekuensi, Intensitas, dan Tempo) Olahraga dengan Intensitas Merokok Mahasiswa AA YKPN Yogyakarta”.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Niken WN Palupi, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Saudara Alex, selaku Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga AA YKPN Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga AA YKPN Yogyakarta.
3. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN., selaku Waket I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB., selaku Ka Prodi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

5. Ibu Ch. Yeni Kustanti, S.Kep., Ns., M.Nur., M.Pal.C., selaku pembimbing skripsi yang telah membimbing dan memberi saran dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak Isnanto, S.Kep., Ns., MAN., selaku pengganti pembimbing skripsi yang telah membimbing dan memberi saran dalam penyusunan skripsi.
7. Bapak/ibu Dosen dan Karyawan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
8. Teman-teman mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta angkatan ke-4 yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti meminta saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, Juni 2016

Penulis



Steffy Putri Amanda

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	10
1. Intensitas Merokok	10

a. Pengertian merokok.....	10
b. Tipe Kondisi Perokok	10
c. Pengertian Intensitas Merokok.....	11
2. Olahraga.....	12
a. Pengertian Olahraga	12
b. Macam-macam olahraga	12
c. Manfaat olahraga.....	14
B. Kerangka Teori	16
C. Kerangka Konsep	17
D. Hipotesis Penelitian	18
E. Asumsi Penelitian.....	18
F. Variabel Penelitian	19
1. Variabel bebas	19
2. Variabel terikat.....	19
G. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional	20
1. Definisi konseptual	20
2. Definisi operasional	21

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23

D. Alat Ukur Penelitian	24
E. Uji Instrumen	25
F. Etika Penelitian	26
G. Prosedur Pengumpulan Data	27
H. Analisis Data	28

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan	49
C. Keterbatasan Penelitian	54

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tingkatan Intensitas	14
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Frekuensi Olahraga Badminton Mahasiswa AA YKPN Yogyakarta Juni 2016	40
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Intensitas Olahraga Badminton Mahasiswa AA YKPN Yogyakarta Juni 2016	41
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tempo Olahraga Badminton Mahasiswa AA YKPN Yogyakarta Juni 2016	42
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Intensitas Merokok Mahasiswa AA YKPN Yogyakarta Juni 2016	43
Tabel 6 Tabel Analisis Bivariat antara Frekuensi Olahraga dengan Intensitas Merokok Mahasiswa AA YKPN Yogyakarta Juni 2016.....	44
Tabel 7 Tabel Analisis Bivariat antara Intensitas Olahraga dengan Intensitas Merokok Mahasiswa AA YKPN Yogyakarta Juni 2016.....	46
Tabel 8 Tabel Analisis Bivariat antara Tempo Olahraga dengan Intensitas Merokok Mahasiswa AA YKPN Yogyakarta Juni 2016.....	48

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori	16
Skema 2 Kerangka Konsep	17

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Ijin Study Awal

Lampiran 2: Surat Ijin Penelitian

Lampiran 3: Surat Kesediaan Menjadi Responden

Lampiran 4: Surat Persetujuan Menjadi Asisten

Lampiran 5: Lembar Observasi Frekuensi Olahraga

Lampiran 6: Lembar Observasi Tempo Olahraga

Lampiran 7: Lembar Observasi Intensitas Merokok

Lampiran 8: Hasil Perhitungan Denyut Nadi

Lampiran 9: Dummy Tabel Umum

Lampiran 10: Tabel *Chi Square*

Lampiran 11: Jadwal Kegiatan

Lampiran 12: Lembar Konsultasi