

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Asap rokok merupakan polutan bagi manusia dan lingkungan sekitarnya. Merokok bukan saja menjadi masalah di bidang kesehatan namun juga merupakan masalah di bidang ekonomi. Di negara industri maju terdapat kecenderungan berhenti merokok, di negara berkembang khususnya Indonesia cenderung timbul peningkatan kebiasaan merokok. WHO memperkirakan jumlah perokok Indonesia tahun 2025 akan meningkat menjadi 90 juta orang atau 45% dari jumlah populasi (Kompas, 2015). Studi yang dikumpulkan *Wall Street Journal and World Lung Foundation and American Cancer Society* mencatat setiap tahun rata-rata penduduk Indonesia menghisap 1.085 batang rokok, artinya tingkat konsumsi rokok mencapai dua bungkus per minggu (Kompas, 2015).

Hasil riset menunjukkan bahwa penduduk Indonesia sebanyak 34,7% yang berusia di atas 10 tahun adalah perokok (Riskesdas, 2010). WHO (2008) mengungkapkan saat ini Indonesia menduduki urutan ketiga di dunia sebanyak 65 juta perokok, urutan pertama ada China sebanyak 399 juta perokok atau 29% dan kedua India sebanyak 144 juta perokok atau 12,5%. Perokok kalangan anak,

remaja, dan dewasa di Indonesia sekitar 27,6%. Artinya, setiap 4 orang Indonesia terdapat seorang perokok.

Berdasarkan PP No. 19 tahun 2003, disebutkan bahwa rokok adalah hasil dari olahan tembakau yang dibungkus, termasuk cerutu ataupun bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana Tabacum*, *Nicotiana Rustica*, dan spesies lainnya. Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh sudah diketahui dengan jelas. Banyak penelitian membuktikan bahwa kebiasaan merokok meningkatkan resiko timbulnya berbagai penyakit, seperti penyakit kanker, paru-paru, jantung koroner, impotensi, stroke, merusak otak dan indra, mengancam kehamilan, merontokkan rambut, katarak, keriput, osteoporosis, kanker rahim, kelainan sperma, dan gangguan psikologi (Ellizabet, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh (Nizwardi, 2013) penerapan kebijakan peraturan daerah (PERDA) kota tentang kawasan tanpa rokok (KTR) dari seluruh jumlah responden hanya 40% yang mendukung. Upaya lain untuk mengurangi frekuensi merokok dengan cara memberikan pendidikan kesehatan (penkes), setelah dilakukan pendidikan kesehatan yang memiliki perilaku merokok dengan kategori sedang 90% yang sebelumnya sebesar 36,7% dan kategori berat 10% yang sebelumnya sebesar 63,3% (Ikhsan, 2013). Hasil penelitian *Journal Addiction* hasil riset Adrian Taylor dari United Kingdom's University of Exeter

menemukan cara untuk meredam keinginan merokok dengan berolahraga. Setelah berolahraga respondennya  $\frac{1}{3}$  lebih kecil untuk merokok.

Menurut Kamus lengkap Bahasa Indonesia, kata olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat. Olahraga merupakan kemampuan dasar yang dimiliki manusia yang bisa dikembangkan dan dilatih untuk kepentingan kesehatan bagi dirinya (Jayawardana, 2010). Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat (Rahmani, 2014). Oleh sebab itu, berolahraga yang tepat itu perlu ada takarannya, dan terdapat tiga hal yang perlu diperhatikan ketika berolahraga yaitu frekuensi, intensitas, dan tempo.

Berdasarkan hasil wawancara pada Mei 2016 yang dilakukan di Unit Kegiatan Mahasiswa olahraga AA YKPN Yogyakarta, diperoleh data 5 dari 8 mahasiswa yang diwawancarai merupakan perokok aktif. Mahasiswa rata-rata menghabiskan rokok 5-10 batang per hari dan pola berolahraga tidak pasti. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian frekuensi, intensitas, dan tempo olahraga seperti apa yang efektif untuk menurunkan keinginan merokok?

## **B. Rumusan Masalah**

“Adakah hubungan FIT (frekuensi, intensitas, dan tempo) olahraga dengan intensitas merokok mahasiswa di AA YKPN Yogyakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara FIT (frekuensi, intensitas, dan tempo) olahraga dengan intensitas merokok mahasiswa di AA YKPN Yogyakarta.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui frekuensi, intensitas, dan tempo olahraga yang dilakukan mahasiswa di AA YKPN Yogyakarta.
- b. Mengetahui intensitas merokok mahasiswa di AA YKPN Yogyakarta.
- c. Bila ada hubungan, penelitian ini akan bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan antara FIT (frekuensi, intensitas, dan tempo) olahraga dengan intensitas merokok mahasiswa di AA YKPN Yogyakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Unit Kegiatan Olahraga AA YKPN Yogyakarta

Sebagai informasi mengenai cara mengurangi frekuensi merokok dengan berolahraga sesuai aturan atau pola yang sudah ditetapkan. Olahraga yang dianjurkan adalah jenis olahraga permainan, karena dengan berolahraga akan terjadi peningkatan metabolisme dalam tubuh. Metabolisme tubuh akan

merangsang kerja jantung dan otak sehingga keinginan untuk merokok berkurang.

#### 2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini menjadi informasi baru dalam upaya mengurangi intensitas merokok pada mahasiswa.

#### 3. Bagi Peneliti Lainnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan penelitian lainnya untuk melanjutkan dan mengembangkan yang berkaitan dengan mengurangi intensitas merokok pada mahasiswa.

### **E. Keaslian Penelitian**

1. Judul penelitian “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Bahaya Merokok Terhadap Perilaku Mengurangi Konsumsi Rokok Pada Remaja Di Dukuh Kluweng Desa Kejambon Kecamatan Taman Kabupaten Pematang.” Penelitian ini dilakukan oleh Ikhsan, Henridha (2013). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan bahaya merokok terhadap perilaku mengurangi konsumsi merokok, diharapkan perokok ini dapat mengetahui apa bahaya dari merokok sehingga mereka mau untuk mengurangi konsumsi rokoknya. Penelitian ini menggunakan metode *pra eksperimental* dengan menggunakan *rancangan one group pre-post design* dilakukan pada 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan kategori cukup baik

sebanyak 36,7%, tidak baik 63,3%. Setelah diberikan pendidikan kesehatan jumlahnya menurun yaitu dari kategori cukup baik sebanyak 90%, tidak baik 10% dan secara statistik bermakna ( $Z = -4,797$ ;  $p = 0,000$ ). Disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan bahaya merokok terhadap perilaku mengurangi konsumsi rokok. Untuk menindak lanjuti hasil penelitian ini, diharapkan pihak tenaga kesehatan sebagai pemegang peranan penting dalam memberikan informasi tentang rokok dan bahayanya kepada remaja.

Persamaan penelitian ini adalah: tidak ada persamaan pada penelitian ini.

Perbedaan penelitian ini adalah: metode penelitian ini menggunakan *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pre-post design* dan metode penelitian saya menggunakan studi korelasi, pengambilan sampel menggunakan total sampel di Dukuh Kluweng yang merokok, dan variabel bebas pada penelitian ini adalah pengaruh pendidikan kesehatan bahaya merokok, variabel bebas pada penelitian saya adalah FIT (frekuensi, intensitas, dan tempo) Olahraga.

2. Judul Penelitian “Mengurangi Kebiasaan Merokok Menggunakan Pendekatan Konseling *Behavioral Strategis Self-Control* Pada Siswa SMA Negeri 1 Natar Tahun Ajaran 2012/2013.” Penelitian dilakukan oleh Ananda, Dika (2012). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengurangan kebiasaan merokok menggunakan pendekatan konseling *behavioral strategi self-control* pada siswa SMA Negeri 1 Natar tahun ajaran 2012/2013. Metode yang digunakan

dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subyek dalam penelitian ini sebanyak 6 siswa yang memiliki kebiasaan merokok. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi partisipan dan wawancara sebagai pendukungnya. Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan merokok dapat dikurangi menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control*, hal ini ditunjukkan dari hasil analisa data menggunakan uji wilcoxon. Dari hasil *pretest* dan *posttest* dengan uji signifikansi 5% diperoleh nilai  $p=0,026; p<0,05$ . Kesimpulan penelitian ini adalah kebiasaan merokok dapat dikurangi menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control*.

Persamaan penelitian ini adalah: tidak ada persamaan pada penelitian ini.

Perbedaan penelitian ini adalah: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi partisipan dan wawancara sebagai pendukungnya, penelitian saya menggunakan lembar observasi.

3. Judul Penelitian “Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa.” Penelitian dilakukan oleh Komariah, Laila (2012). Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswa. Subyek penelitian berjumlah 22 orang yang terdiri dari 10 orang pada kelompok eksperimen dan 12 orang pada kelompok kontrol. Intervensi yang digunakan adalah pelatihan *Spiritual Emotional*

*Freedom Technique*. Penelitian ini menggunakan teknik analisa uji *Mann-Whitney* dan uji *Wicolxon* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *pretest post test control group design*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada penurunan perilaku merokok yang signifikan pada mahasiswa yang diberikan SEFT. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah SEFT efektif untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswa.

Persamaan penelitian ini adalah: sampel yang digunakan mahasiswa.

Perbedaan penelitian ini adalah: teknik yang diberikan untuk mengurangi perilaku merokok dengan SEFT, sedangkan penelitian saya menggunakan pola FIT (frekuensi, intensitas, dan tempo) olahraga. Penelitian ini menggunakan teknik analisis uji *Mann-Whitney* dan uji *Wicolxon* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *pretest post test control group design*, dan teknik analisis penelitian saya menggunakan *Univariat* dan *Bivariat*.

4. Judul Penelitian “Hubungan Antara Intensitas Perilaku Merokok Dengan Tingkat Insomnia.” Penelitian dilakukan oleh Adi, Bima (2013). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas perilaku merokok dengan tingkat insomnia pada mahasiswa yang merokok sekaligus mengalami insomnia di angkringan sekitar Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional, subyek penelitian ini berjumlah 60 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *quota sampling*, data penelitian diambil menggunakan angket tingkat insomnia dan angket intensitas perilaku merokok. Teknik analisis data yang digunakan adalah



korelasi *Product Moment*, hasil yang diperoleh nilai  $r=0,386$  dengan taraf signifikan  $p=0,002$  dimana  $p<0,01$ . Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas merokok dengan tingkat insomnia pada mahasiswa yang merokok sekaligus mengalami insomnia di angkringan sekitar Universitas Negeri Semarang.

Persamaan penelitian ini adalah: penggunaan variabel bebas intensitas merokok, dimana peneliti menggunakan variabel bebas sebagai variabel terikat. Penelitian ini sama-sama merupakan penelitian kuantitatif korelasional, data penelitian menggunakan angket, sampel yang digunakan sama yaitu mahasiswa.

Perbedaan penelitian ini adalah: teknik *sampling* menggunakan *random sampling*, sedangkan teknik sampel yang digunakan peneliti adalah *incidental sampling*.