

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA**  
**PEROKOK DAN BUKAN PEROKOK DI FAKULTAS AGAMA ISLAM**  
**UMY SEMESTER 2**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh**  
**Armain Suwitno**  
**20110320065**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2015**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Karya Tulis Ilmiah**

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA  
PEROKOK DAN BUKAN MEROKOK DI FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UMY SEMESTER 2**

**Telah disetujui untuk diseminarkan dan diujikan**

**Pada tanggal 22 Agustus 2015 :**

**2015**

**Oleh:**

**ARMAIN SUWITNO**

**20110320065**

**Pembimbing**

**Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M.Sc** (.....)

**Penguji**

**drh. Zulkhah Noor, M.Kes** (.....)

**Mengetahui**

**Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**(Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat)**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Armain Suwitno

NIM : 20110320065

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 20 Agustus 2015

Yang membuat pernyataan



Armain Suwitno

# MOTTO

Harta yang paling berharga adalah ilmu yang bermanfaat dan kesehatan jasmani maupun rohani (Armain Suwitno)

Berusahalah terlebih dahulu selebihnya serahkan kepada yang menciptakan langit dan bumi (Armain Suwitno)

Orang lain saja bisa kenapa kita tidak (Armain suwitno)

Sebaik-baiknya kamu adalah orang yang belajar Al-Quran dan yang mengajarkannya (H.R. Bukhari)

Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagi kamu. Dan boleh jadi kamu mencintai sesuatu, padahal ia amat buruk bagi kamu. Allah Maha mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui (Al-Baqarah: 216)

Waktu itu bagaikan pedang, jika kamu tidak memanfaatkannya menggunakan untuk memotong, ia akan memotongmu (H.R. Muslim)

## HAL PERSEMBAHAN

### **Kupersembahkan Karya Tulis Ilmiah ini kepada :**

1. Papa dan Mama tercinta (Suwitno Djaenal & Wahlia Hi. Muhdar) atas segala doa, nasehat, motivasi maupun dukungan dalam bentuk apapun terhadap peneliti sampai saat ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini tepat waktu. Semoga peneliti bisa selalu membanggakan kalian. Amin Ya Rabb . . .
2. Adikku Nurmadani Suwitno yang selalu memberikan doa dan dukungannya. Mari kita membanggakan kedua orang tua kita hingga akhir hayat mereka. Amin
3. Keluarga besar peneliti yang juga telah mendoakan kelancaran dan kesuksesan dalam menjalani pendidikan ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan semuanya.
4. Rizkah Yakub yang telah memberi support kasih sayang kepada saya sehingga saya lebih semangat lagi dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah saya. Semoga cepat nyusul juga wisudanya. Amin..
5. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan ilmu yang berharga selama 4 tahun ini. Membuka cakrawala ilmu kehidupan dan menyadarkan bahwa ilmu Allah Maha Luas dan wajib untuk digali sebaik mungkin.
6. Teman seangkatan PSIK 2011 UMY yang telah berjuang bersama selama ini dalam menempuh pendidikan dengan semangat baik suka maupun duka.

7. Teman – teman satu bimbingan yang saling mendukung : Fahmi, Ami Ayu, Bella dan Tito.
8. Khusus buat Dzakiyatul Fahmi Mumtaz teman bimbingan saya yang tidak pernah bosan dalam mengajarkan saya menyusun KTI terima kasih banyak karena sudah sangat membantu saya. Semoga ilmu dan bantuanmu mendapat ridho dan dibalas oleh ALLAH SWT. Amin. Buat wiwi juga yang telah membantu saya dalam melakukan revisi, semoga ilmunya bermanfaat. Amin
9. Anak-anak d’after yang tidak bisa saya sebut satu persatu terima kasih atas doanya. Khusus buat onco nisa yang sudah membantu saya dalam menerjemahkan KTI saya dalam bahasa inggris, semoga ilmunya bermanfaat.
10. Ieyhan Enjoy yang sudah membantu saya dalam merapikan KTI saya terima kasih atas bantuannya, semoga ilmunya bermanfaat
11. Teman seperjuangan dari semester 1 sampai sekarang Titi Suciani dan Ikha Sri Kadarulinsan kalian luar biasa, semoga pertemanan kita tidak berhenti sampai di sini.
12. Teman-teman Bintang Timur fc: Wahyu, Murdin, Nandar, Afif, Aiya. Kalian luar biasa. Cepat menyusul.
13. Anak kos kang mul: Akak Zhe, Farid, Sahlan & Baron. Buat Farid, Sahlan dan Baron cepat nyusul.
14. PKPM NUKU Yogyakarta yang sudah memberikan saya kesempatan untuk berorganisasi. Jaya terus PKPM NUKU Yogyakarta.

## KATA PENGANTAR

**Assalamu'alaikumWw. Wb**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberika nrahmat, karunia, dan hidayahnya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “*PerbedaanTingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Perokok dan Bukan perokok di Fakultas Agama Islam UMY Semester 2*”.Penelitian ini diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing penulis baik berupa tenaga, waktu, ide, maupun pemikiran yang luar biasa. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. dr. Ardi Pramono, Sp.An, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Ibu Sri Sumaryani, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Mat.,HNC, selaku ketua Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Kedokteran dan Ilmu KesehatanUniversitasMuhammadiyah Yogyakarta
3. Ibu Nurvita Risdiana, S.Kep.,Ns.,M.Sc, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan gagasan bagi penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

4. Ibu drh. Zulkhah Noor, M.Kes, selaku deosen penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran dan gagasan bagi penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Suwitno Djaenal dan Ibu Wahlia Muhdar, selaku orang tua saya yang telah banyak memberikan dukungan semangat dan juga doa sehingga penulis lebih bersemangat dalam menulis Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga segala bantuan yang tidak ternilai harganya ini mendapat imbalan di sisi Allah SWT sebagai amal ibadah, Amin. Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan-perbaikan ke depan. *Amin Yaa Rabbal 'Alamin*

Yogyakarta, 20 Agustus 2015

Penulis

Armain Suwitno



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI .....	xv
ABSTRAK .....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Kebugaran Jasmani .....	9
a. Definisi Kebugaran Jasmani .....	9
b. Klasifikasi Kebugaran Jasmani .....	9
c. Komponen Kebugaran Jasmani .....	10
d. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	11
e. Macam-macam Tes kebugaran Jasmani .....	11
2. Remaja .....	16
3. Rokok.....	16
a. Definisi Rokok .....	16
b. Kandungan Rokok .....	17
c. Pengaruh Rokok terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani .....	17
B. Kerangka Konsep.....	20
C. Hipotesis .....	20
BAB III. METODE PENELITIAN .....	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	21
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	22
D. Variabel Penelitian .....	22
E. Definisi Operasional .....	22
F. Jalannya Penelitian.....	23
G. Pengolahan Data dan Analisa Data.....	24
H. Etika Penelitian .....	26

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil Penelitian .....	28
1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	28
2. Karakteristik Responden .....	28
B. Pembahasan.....	29
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian .....	32
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	34
A. Kesimpulan .....	34
B. Saran .....	34
DAFTAR PUSTAKA .....	34
LAMPIRAN	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1. Perbedaan Kriteria Inklusi Perokok dan bukan Perokok .....	21
Tabel 4.1. Gambaran Usia Responden.....	29
Tabel 4.2. Perbedaan Tingkat Kebugaran antara Perokok dan bukan Perokok	
29	

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Bahaya Merokok .....	19
Gambar 2. Bahaya Merokok .....	19
Gambar 3. Kerangka Konsep .....	20

## **DAFTAR SINGKATAN**

WHO      *World Health Organization*

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Inform consent

Lampiran 2. Lembar persetujuan menjadi responden

Lampiran 3. Langkah-langkah penelitian

Lampiran 4. Uji Statistik

Lampiran 5. Surat Peminjaman Alat

Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 7. Surat Uji Layak Etik

Armain Suwitno (2011) :Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa yang Perokok dan bukan Perokok di Fakultas Agama Islam UMY Semester 2

Dosen Pembimbing Nurvita Risdiana., S.Kep., Ns., M.Sc

### INTISARI

**LatarBelakang:** Kebugaran jasmani merupakan hal yang dibutuhkan setiap orang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kebugaran jasmani mendorong seseorang agar melakukan aktifitas yang efektif untuk berfungsi dan aktif secara fisik. Tingkat kebugaran jasmani sangat menentukan kesiapan fisik seseorang dalam menghadapi aktivitasnya, jika semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesiapan untuk menghasilkan kerja yang lebih baik. Kebugaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh berbagai factor antara lain aktivitas fisik yang teratur, latihan yang rutin, diet nutrisi yang baik dan merokok.

**TujuanPenelitian:** Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa yang perokok dan bukan perokok di Fakultas Agama Islam UMY semester 2.

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian *kuantitatif* dengan *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan uji *Mean Whitney*. Sampel penelitian 65 responden dengan menggunakan teknik pengambilan *purposive sampling* menggunakan instrument penelitian berupa pengukuran *Harvard step test*.

**Hasil:** Hasil analisis *Mann Whitney* diperoleh nilai *p value* = 0,000 ( $p < 0,005$ ). Terdapat perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani perokok dan bukan perokok.

**Kesimpulan:** Ada perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani perokok dan bukan perokok di Fakultas Agama Islam UMY semester 2.

**Kata Kunci:** tingkat kebugaran jasmani, perokok

Armain Suwitno (2011) : The differences of physical fitness level between student  
who smoked and not smoked at the Faculty of Islamic  
Studies UMY second half

Dosen Pembimbing : Nurvita Risdiana., S.Kep., Ns., M.Sc

### **ABSTRAK**

**Background:** Physical fitness is required of each person in performing daily activities. Physical fitness activities to encourage someone to conduct effective functioning and physically active. Level of physical fitness is crucial in the face of a person's physical readiness activities, if the higher the person's level of physical fitness the higher the readiness to produce better work. Physical fitness someone is influenced by various factors such as regular physical activity, regular exercise, good nutrition diet and smoking.

**Methodology:** This study is a quantitative research with analytical observation with cross sectional study design using Mann Whitney test. The research sample were 65 respondents using purposive sampling technique and study instruments using Harvard step test measurement.

**Results:** Mann Whitney analysis results obtained p value = 0.000 ( $p < 0.005$ ). There was a comparison between physical fitness level of smokers and nonsmokers.

**Conclusion:** There was a comparison between physical fitness level of smokers and nonsmokers in the Faculty of Islamic Studies UMY second half.

**Keyword:** physical fitness level, smoker, nonsmokers.