

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Angka perokok masih cukup tinggi sekitar 1 miliar laki-laki di dunia adalah perokok, 35% diantaranya dari negara maju dan 50% lainnya dari negara berkembang (Benowitz dalam Rahmadi *et al.*, 2013). Sebuah fakta baru yang diperoleh bahwa Indonesia menduduki peringkat pertama sebagai negara dengan jumlah perokok terbanyak dengan angka 61,4 juta perokok aktif atau seperempat jumlah penduduk Indonesia (GATS dalam Hapsari, 2014).

Menurut Setyoadi menyatakan bahwa sekitar 80% perokok di Indonesia memulai kebiasaannya sebelum berumur 19 tahun (Chotidjah, 2012). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2007 menyatakan bahwa usia 15 – 19 tahun merupakan persentase usia tertinggi pertama kalinya seseorang merokok yakni sebesar 36,3%. Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa UMY mengatakan bahwa masih banyak sekali mahasiswa yang merokok sekitar 60% dari salah satu Fakultas yang ada di UMY. Selain itu juga hasil pengamatan peneliti ketika berada di kantin UMY hampir sebagian besar mahasiswa merokok di sana hal ini membuktikan bahwa perokok di Indonesia cukup tinggi khususnya di wilayah kampus UMY itu sendiri.

Menurut PDPI dalam Anindyta (2009) mengatakan bahwa perokok aktif yaitu mereka yang merokok secara rutin minimal satu batang rokok perhari.

Perokok aktif berisiko untuk menderita berbagai gangguan organ dalam tubuh seperti kanker hati, kerusakan dan luka bakar, perkembangan yang terhambat pada bayi, berat badan rendah, bronkitis kronis dan berbagai gangguan lain yang menyerang organ paru (Taylor, 2006).

Gangguan organ paru terjadi karena adanya kerusakan permanen pada saluran kecil di paru - paru dan pembuluh darah mereka serta adanya cairan dari paru – paru seseorang yang merokok ditandai dengan meningkatnya sel radang dan level kerusakan pada paru –paru yang sudah dapat terlihat pada usia remaja akhir (U.S DHHS dalam Slovic, 2001). Menurut Gonzalez (2004) mengatakan bahwa kebiasaan merokok kurang dari satu tahun dapat mempengaruhi organ tubuh terutama bagian paru dalam hal ini otomatis juga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Kebiasaan merokok merupakan salah satu kebiasaan buruk dan tidak ada manfaatnya melainkan salah satu pemborosan. Dalam hal ini sudah dijelaskan dalam Al-Quran Surah Al Baqarah ayat 195 dan Al Israa' ayat 26:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ

تُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

“ Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. ”

وَأَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تَبْذُرْ تَبْذِيرًا ﴿١٧٥﴾

“ Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. ”

Kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani diperlukan oleh semua orang apapun kegiatan dan profesinya, dari anak-anak sampai orang dewasa (Mukholid, 2006). Apabila tingkat kebugaran jasmani seseorang baik, seperti halnya siswa dan guru pergi ke sekolah untuk melakukan kegiatan belajar mengajar, para petani dan nelayan dalam menjalankan dan mengelola mata pencahariannya masing-masing serta para staf pemerintah dalam menjalankan tugas dan aktivitas dapat dilakukan dengan baik (Nenggala, 2006). Seseorang dapat mencapai kebugaran jasmani yang optimal, salah satu caranya adalah dengan melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani secara teratur (Mukholid, 2006).

Kebugaran jasmani juga merupakan salah satu hal penting dan memberikan banyak kontribusi untuk kesehatan seseorang sehingga dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi dan aktif secara fisik agar terhindar dari masalah kesehatan seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular (Institute of Medicine, 2012). Latihan fisik secara teratur dikenal memiliki manfaat pada kesehatan (Wuest & Bucher dalam Khodnapur *et al.*, 2012). Menurut Sonia dalam Shomoro & Mondal (2014) ada beberapa manfaat dari kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan tugas-tugas fisik tertentu, meningkatkan kemampuan untuk memobilisasi tubuh secara efisien, mengurangi risiko terhadap kelelahan fisik, psikologi yang lebih baik, dan mengurangi stres yang terkait risiko kesehatan.

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 dengan meningkatkan setiap latihan komponen kebugaran jasmani (Nenggala, 2006). Komponen kebugaran jasmani antara lain daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), tenaga ledak otot (*muscle explosive power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), koordinasi (*coordination*) dan komposisi tubuh (*body composition*) (Adam & Giam dalam Halim, 2012).

Komponen kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya aktivitas fisik yang teratur, latihan yang rutin, diet nutrisi yang baik dan merokok (Shomoro & Mondal, 2014; Khodnapur *et al.*, 2012; Hapsari, 2014). Perilaku merokok berpengaruh terhadap kesehatan kebugaran jasmani, karena di dalam rokok terdapat bermacam-macam zat yang merugikan tubuh diantaranya karbon monoksida, nikotin, tar dan beberapa zat lainnya (Susilowati dalam Hapsari, 2014).

Menurut *World Health Organization* [WHO] (1974) menyatakan bahwa remaja akhir merupakan tahap tumbuh kembang yang berkisar antara umur 15 – 19 tahun (Sarwono, 2001). Salah satu contoh remaja akhir adalah mahasiswa (Papalia, 2008).

Seseorang yang merokok memiliki tingkat kekuatan fisik yang lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak merokok terutama perokok

muda dalam hal kemampuan aktifitas fisik (Haghighi *et al.*, 2011). Hal ini dibuktikan bahwa orang yang tidak merokok memiliki nilai yang lebih tinggi dalam setiap tes kebugaran jika dibandingkan dengan orang yang merokok (Haghighi *et al.*, 2011). Haghighi *et al.* (2011) juga menambahkan kalau seseorang yang tidak merokok akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dan juga mempunyai sistem organ tubuh yang lebih baik dari pada orang yang merokok.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa yang perokok dan bukan perokok di Fakultas Agama Islam UMY semester 2”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah “Perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa perokok dan bukan perokok di Fakultas Agama Islam UMY semster 2 ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa yang perokok dan bukan perokok di Fakultas Agama Islam UMY semester 2.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa perokok
- b. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa bukan perokok

- c. Membandingkan dan uji beda pada mahasiswa perokok dan bukan perokok

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diambil dari penulisan Karya Tulis Ilmiah adalah :

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa yang merokok
- b. Untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa yang tidak merokok
- c. Untuk mengetahui hubungan rokok terhadap tingkat kebugaran jasmani

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi kepada mahasiswa tentang pengaruh rokok terhadap tingkat kebugaran jasmani
- b. Memberikan motivasi bagi masyarakat pada umumnya dan mahasiswa UMY pada khususnya untuk upaya pencegahan bahaya rokok terhadap kebugaran jasmani
- c. Sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya dengan kerangka konsep yang lebih baik

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Shomoro & Mondal (2014) "*Comparative Relationship of Selected Physical Fitness Variables among Different College Students of Mekelle University Ethiopia Africa*". Tujuan penelitian ini untuk menguji,

mengukur dan membandingkan tingkat kebugaran fisik pada berbagai mahasiswa Universitas Mekelle. Jumlah populasi 2738 orang, sampel terdiri dari 349 mahasiswa laki-laki tahun pertama, usia 20 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random. Untuk mengukur tingkat kebugaran fisik mahasiswa menggunakan test Tintnesgram. Terdapat perbedaan hasil yang signifikan pada kebugaran jantung dan peredaran darah, kekuatan otot perut, kekuatan dan fleksibilitas eksterior di antara mahasiswa yang berasal dari berbagai kampus. Perbedaan penelitian ini terletak pada jumlah sampel, teknik pengambilan sampel, alat ukur yang digunakan dan tempat penelitian. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu 27 laki-laki perokok dan 38 laki-laki bukan perokok, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, alat ukur yang digunakan pada penelitian ini ada Metronom, dan tempat penelitian di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Haghghi *et al.* (2011) “*Comparasion of Physical Fitness among Smoker and Non-Smoker Men*”. Tujuan penelitian ini untuk membandingkan kebugaran jasmani pada laki-laki yang merokok dan yang tidak merokok. Penelitian ini menggunakan *cross sectional* yang terdiri dari 30 perokok dan 34 bukan perokok yang bukan olahragawan yang berusia 19-27 tahun. Tes yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, ketangkasan dan kelenturan pada kedua kelompok. Hasil yang ditemukan terdapat perbedaan kekuatan otot yang signifikan pada perokok dan bukan perokok. Ketangkasan dan kecepatan perokok lebih rendah dari

yang bukan perokok. Kemampuan aktifitas fisik pada perokok muda menurun. selain itu merokok dapat menyebabkan berkurangnya kekuatan fisik, keaktifan individu dan kekuatan soaial secara bertahap. Perbedaan penelitian terletak pada jumlah sampel dan usia sampel. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini 27 laki-laki perokok dan 38 laki-laki bukan perokok, usia yang digunakan pada penelitian ini antara 18-19 tahun.