

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Semakin majunya jaman disaat ini dalam berbagai bidang dapat mendorong orang untuk lebih mudah bergaul dan berkomunikasi dengan orang lain. Saat ini orang dapat dengan mudah terpengaruh oleh perilaku orang lain dan turut mendorong munculnya perilaku yang cenderung menjadi kebiasaan orang lain. Salah satu kebiasaannya adalah merokok.

Diseluruh dunia rokok sudah tidak menjadi barang asing lagi. Hampir semua laki-laki didunia merokok. Departemen kesehatan melalui pusat promosi kesehatan menyatakan Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki tingkat konsumsi rokok dan produksi rokok tertinggi. Di Jakarta memperlihatkan 75% pria dewasa dan kurang dari 5% wanita dewasa mempunyai kebiasaan merokok. Mereka menghabiskan rokok lebih dari 20 batang per hari (Lasiyo, 2010).

Berbagai himbauan telah disampaikan dimana-mana bagi perokok bahkan sampai tertera dikemasan rokok itu sendiri. MUI juga telah mengharamkan merokok ditempat umum. Tetapi para perokok tidak menghiraukan akibat dan larangan dari merokok tersebut. Di bungkus rokok juga sudah ada himbauan tentang bahaya merokok. Justru, himbauan-himbauan tersebut membuat perokok merasa terbiasa dan tidak menghiraukan efek – efek bahaya merokok.

Pada awalnya orang merokok hanya ingin coba-coba, ikut-ikutan orang tua / dewasa yang merokok, pergaulan dengan orang yang mayoritas perokok, mengurangi stress dll.

Perilaku merokok pada remaja di tandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok dan sering menyebabkan mereka ketergantungan nikotin. Nikotin merupakan alkaloid yang stimulan yang sangat bersifat adiktif dan mempengaruhi otak/susunan saraf. jika remaja terus menerus menghisap rokok, maka akan terjadi penumpukan nikotin di otak.

Menurut *Global Adults Tobacco Survey* (GATS, 2011), Indonesia memiliki jumlah perokok aktif terbanyak dengan prevalensi 67% laki-laki dan 2,7% pada wanita atau 34,8% penduduk (sekitar 59,9 juta orang) dan 85,4% masyarakat terpapar asap rokok ditempat umum. Dan Indonesia merupakan negara dengan jumlah perokok laki-laki terbesar dunia yaitu 14% sejak 17 tahun (DEPKES RI, 2012).

Meningkatnya prevalensi jumlah merokok menyebabkan masalah rokok menjadi semakin serius. Jumlah perokok dunia mencapai 1,35 miliar orang (WHO, 2008). Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah perokok terbesar didunia. Dari data World Health Organization (WHO) pada tahun 2008, dapat di simpukan bahwa Indonesia menempati urutan ketiga setelah China dan India pada sepuluh negara perokok terbesar didunia.

Kebiasaan merokok pada masyarakat Indonesia masih merupakan salah satu masalah kesehatan. Berdasarkan proporsi saat ini di Indonesia adalah 29,3%. proporsi saat ini terbanyak di kepulauan Riau dengan perokok setiap hari 27,2% dan kadang-kadang merokok 3,5% sedangkan proporsi penduduk umur  $\geq$  10 tahun menurut karakteristik, proporsi terbanyak perokok aktif setiap hari pada umur 30-34 tahun sebesar 33,4%, umur 35-39 tahun 32,2% dan proporsi perokok

setiap hari pada laki-laki lebih banyak di bandingkan perokok perempuan (47,4% banding 1,1%). Berdasarkan jenis pekerjaan, petani/nelayan/buruh proporsi perokok aktif setiap hari yang terbesar (44,5%) di bandingkan kelompok pekerjaan lainnya. Rata-rata batang rokok yang di hisap per hari orang indonesia adalah 12,3 batang (setara satu bungkus). Jumlah setara batang rokok terbanyak yang dihisap ditemukan di Bangka Belitung (18 batang) dan di Riau (16-17 batang) (RISKESDAS, 2013).

Demikian juga halnya proporsi perokok saat ini di Provinsi Gorontalo ada pada peringkat ke-5 sebanyak 26,8% dengan proporsi penduduk umur  $\geq 10$  tahun menurut karakteristik, perokok aktif setiap hari umur 50-54 tahun (36,9%). Proporsi perokok setiap hari laki-laki lebih banyak dibandingkan perokok perempuan (52,8% dibanding 1,0%). Berdasarkan Jenis pekerjaan, petani/nelayan/buruh adalah proporsi perokok aktif setiap hari yang terbesar dengan 65,2% dibandingkan kelompok pekerjaan lainnya. Rata-rata batang rokok yang dihisap perhari orang di Provinsi Gorontalo adalah 12,4 batang (setara satu bungkus). jumlah rerata batang rokok terbanyak yang dihisap ditemukan di Bone Bolango (14,7 batang).

Merokok merupakan salah satu bentuk perilaku yang berisiko terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang, dimana pada sekarang ini semakin berkembang dan menjadi kebiasaan dikalangan anak muda dan remaja. Jadi intinya kebiasaan merokok dapat mengakibatkan gangguan kesehatan di kemudian hari dan juga dapat menurunkan aktivitas belajar terutama pelajaran

kebugaran jasmani karena terbentur masalah kebugaran akibat terlalu banyak merokok.

Kandungan kimia yang terdapat dalam rokok dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit yang paling berhubungan dengan sistem pernafasan manusia yaitu organ paru-paru. Rokok sering dikaitkan dengan penyakit keganasan dan penyakit paru-paru. Paparan asap rokok selama 30 menit dapat meningkatkan penyakit kardiovaskuler dan penyakit pembuluh darah otak bagi perokok pasif.

Kebiasaan merokok yang sering dilakukan mahasiswa di luar jam perkuliahan dan di luar kampus merupakan salah satu bentuk perilaku merokok yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani mereka, apalagi yang kita ketahui bersama bahwa para mahasiswa khususnya mahasiswa kepelatihan olahraga banyak menghasilkan atlet-atlet yang sering mengikuti turnamen baik ditingkat kota, ataupun provinsi pada berbagai jenis cabang olahraga. Oleh karena itu salah satu komponen penting yang menentukan keberhasilan seorang atlet untuk berprestasi adalah kebugaran jasmani. Tanpa kebugaran jasmani yang baik, atlet tidak akan berhasil berprestasi walaupun memiliki keterampilan teknik dan taktik yang baik.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani mencakup aspek kesehatan dan performa. Unsur-unsur kebugaran jasmani, meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan tubuh, dan daya ledak..

Untuk membina kebugaran jasmani seseorang, latihan yang dilakukan harus memberi beban kepada sistem kardiorespiraton, yaitu sistim jantung, peredaran

darah dan paru-paru. (Cooper, 1968 ) Secara fungsional, sistem kardiorespiraton 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 bekerja. Adapun hal yang dimaksud dengan memberi beban kepada kardiorespiraton adalah dengan melakukan aktivitas latihan dan olahraga secara rutin seperti latihan aerobik dan latihan kardiovaskular yang dilakukan 2 sampai 3x dalam seminggu. Manfaat pelatihan karidiorespirasi adalah mengurangi resiko kematian akibat penyakit jantung, mengurangi resiko terkena diabetes, mengurangi terkena tekanan darah tinggi, membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pendidikan jasmani yang dilakukan oleh mahasiswa merupakan upaya untuk membina dan meningkatkan kebugaran jasmani. Akan tetapi hal itu masih belum cukup karena kebugaran jasmani bukan hanya di pengaruhi 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 (Nurhasan dkk, 2005), sedangkan faktor internal yang mempengaruhi adalah genetik umur dan jenis kelamin.

Bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK), kebugaran dibutuhkan agar mampu mengikuti perkuliahan dan praktek setiap hari dengan baik yang tentunya menguras tenaga serta pikiran. Dengan kebugaran yang baik, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan prestasi

belajarnya. Untuk itu, perlu diketahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan khususnya mahasiswa jurusan Kepeleatihan Olahraga.

Berdasarkan hasil pengamatan dan survey awal yang dilakukan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Dari pengamatan tersebut ditemukan 75% mahasiswa Kepeleatihan Olahraga yang merokok, baik pada saat sedang berkumpul, seperti dikantin, tempat parkir, bahkan dalam kelas saat tidak ada perkuliahan. Berdasarkan survey awal kepada beberapa mahasiswa kepeleatihan olahraga yang merokok masing-masing mempunyai alasan dan didapatkan informasi bahwa lebih banyak mahasiswa merokok di luar kampus.

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang ada tidaknya hubungan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Peneliti ingin mengetahui kebiasaan merokok mahasiswa dan apakah kebiasaan merokok mahasiswa dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Masih banyak mahasiswa yang terbiasa merokok.
2. Ada berbagai jenis rokok yang sering dikonsumsi mahasiswa.
3. Dalam melakukan berbagai aktivitas, mahasiswa harus didukung kebugaran jasmani yang baik. Dengan proses perkuliahan dan praktek setiap hari yang menguras tenaga serta pikiran, mahasiswa sering merasakan kelelahan.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka timbul permasalahan yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini. Permasalahan ini dapat di rumuskan sebagai berikut : “Adakah hubungan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi S1-Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo” ?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan umum**

Tujuan yang akan di capai dalam penelitian ini adalah : Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi S1-Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

#### **1.4.2 Tujuan khusus**

1. Mengetahui kebiasaan merokok mahasiswa prodi S1-Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
2. Mengidentifikasi jenis rokok yang dikonsumsi mahasiswa prodi S1-Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
3. Mengukur tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi S1-Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
4. Menganalisis hubungan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi S1 Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### 1.5.1 Manfaat teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah-masalah mengenai hubungan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yang sejenis.

### 1.5.1 Manfaat praktis

1. Manfaat bagi institusi, Sebagai tambahan referensi *ter-update* tentang perilaku merokok dan kebugaran jasmani, dan acuan peningkatan wawasan dalam lingkup Kesehatan Masyarakat.
2. Manfaat bagi responden, yang dapat di peroleh bagi responden khususnya remaja adalah sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa untuk dapat berupaya perilaku tidak merokok sejak dini.
3. Manfaat bagi peneliti, Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dibidang penelitian, khususnya mengenai hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi S1-Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.