

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kebiasaan merokok pada mahasiswa Kepelatihan Olahraga tahun 2017 termasuk dalam kategori perokok tinggi dengan persentase 65,3% atau sebanyak 47 orang mahasiswa.
2. Jenis rokok yang sering di konsumsi mahasiswa Kepelatihan Olahraga tahun 2017 paling banyak mengkonsumsi rokok jenis mild dengan presentase 47,2% atau sebanyak 34 orang mahasiswa.
3. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Kepelatihan Olahraga tahun 2017 memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang dengan presentase 68,1% atau sebanyak 49 orang mahasiswa.
4. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Kepelatihan Olahraga tahun 2017 dengan hasil didapatkan $p \text{ Value} = 0,022$.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran agar mahasiswa Kepelatihan Olahraga tahun 2017 untuk menghindari atau menghentikan mengkonsumsi rokok karena berdasarkan hasil penelitian menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan kebugaran jasmani,

merokok dapat menurunkan kemampuan aktifitas fisiknya sehingga kemungkinan untuk berprestasi pada cabang olahraga yang ditekuni akan berkurang. Bukan hanya itu saja merokok juga dapat merugikan kesehatan orang lain di samping itu asap rokok yang dihisap juga dapat mengakibatkan sakit jantung, kanker, gangguan kehamilan dan janin.

Untuk lebih baiknya jika mereka dapat menghentikan kebiasaan merokok tersebut. Adapun tips atau cara untuk dapat berhenti merokok yaitu sebagai berikut :

1. Hentikan kebiasaan menunggu atau diam tanpa aktivitas
2. Biasakan merokok sambil minum, karena jika sudah terbiasa ditemani minuman maka kalau tidak ada minuman merokok pun jadi malas
3. Jika kebelet merokok tundalah beberapa menit sampai keinginan itu hilang
4. Cobalah membawa permen mint di saku anda
5. Beritahu orang disekelilingmu kalau kamu berniat untuk berhenti merokok
6. Bergaulah dengan orang – orang yang tidak merokok atau yang telah berhasil berhenti merokok
7. Pindahkan barang-barang yang berhubungan dengan rokok
8. Jangan pedulikan provokasi orang lain

Jika dari beberapa tips atau cara di atas masih tidak berhasil, maka sebaiknya dapat merujuk ke dokter atau psikiater agar bisa berhenti merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek IV*. Jakarta: Bina Aksara.
- Aji, Yohanes. 2010. *Manfaat Kebugaran Jasmani*. Bandung : Tim Pengajar Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Baequni & Nasir, NM. 2005. *Gambaran perilaku merokok civitas akademika UIN Syarif Hidayatullah*. Jakarta : Medika islamika.
- Barnard, Christian. 2002. *Kiat Jantung Sehat*. Jakarta:Kaifa
- Berdita. (2010). *Rokok, alkohol, dan narkoba pada remaja indonesia*. Universitas Indonesia. Depok, Indonesia.
- Husaini, A, 2006. *Tobat Merokok : Rahasia & Cara Empatik Berhenti Merokok*, depok : Pustaka Ilmiah.
- Haustein, K. O & Groneberg, D 2010 *Tobacco or Health?* Edition. Berlin. Springer.
- Ismaryati. (2006).*Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jawa Tengah: Sebelas Maret University Press.
- Kemenkes RI. 2011. *Profil Kesehatan Indonesia 2010*. Jakarta. Kemenkes RI
- Lasiyo. 2010. *Rokok dan Akibatnya..*. Jakarta: Balai Pustaka
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani Surabaya* : UNESA University Press.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. DEPDIKNAS : Jakarta.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1996. *DEPDIKBUB* : Jakarta.
- Riskesdas. 2010. *Laporan Nasional 2010*. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI tahun 2010

- Riskesdas. 2013. *Laporan nasional 2013*. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI tahun 2013
- Saduso, S, 1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Sitopoe, M. 2009. *Kekhususan rokok di indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistik Edisi ke 6*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2007. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Triswanto, Sugeng D. 2007. *Stop Smoking*. Yogyakarta : Progresif Books.
- WHO. 2012. GATS (Global Adult Tobacco Survey). Indonesia Report.