JURNAL SPORTA SAINTIKA
P-ISSN 2502-5651
E-ISSN 2579-5910

HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN KAPASITAS VITAL PARU MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Rika Sepriani
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
rikasepriani@fik.unp.ac.id

ABSTRAK
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku merokok dengan tingkat pengetahuan dan kapasitas vital paru pada mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuisioner untuk menentukan perilaku merokok dan tingkat pengetahuan dan spirometer untuk menentukan kapasitas vital paru. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi product momen. Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan data bahwa tidak terdapat hubungan yang berarti antara tingkat pengetahuan tentang rokok dengan perilaku merokok mahasiswa dan antara kapasitas vital paru dengan perilaku merokok mahasiswa pendidikan olahraga.

Kata kunci: perilaku merokok, pengetahuan, kapasitas vital paru

PENDAHULUAN

Perilaku merokok merupakan perilaku yang berbahaya bagi kesehatan, tetapi masih banyak orang yang melakukannya, bahkan orang mulai merokok ketika dia masih remaja. Perilaku manusia adalah aktivitas yang timbul karena adanya stimulus dan respon serta dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Sunaryo, 2004). Perilaku merokok adalah perilaku yang dinilai sangat merugikan dilihat dari berbagai sudut pandang baik bagi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya (Aula, 2010). Menurut Levy (dalam Nasution, 2007) perilaku merokok adalah sesuatu aktivitas yang dilakukan individu berupa membakar dan menghisapnya serta dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya. Menurut Laventhal dan Clearly ada empat tahap dalam perilaku merokok. Keempat tahap tersebut adalah sebagai berikut: Tahapan *Prepatory*, Tahapan *Intination* (Tahapan Perintisan Merokok),Tahap *Becoming a smoker*, Tahap *Maintaining of Smoking.*

JURNAL SPORTA SAINTIKA
P-ISSN 2502-5651
E-ISSN 2579-5910

Kandungan rokok membuat seseorang tidak mudah berhenti merokok karena dua alasan, yaitu faktor ketergantungan atau adiksi pada nikotin dan faktor psikologis yang merasakan adanya kehilangan suatu kegiatan tertentu jika berhenti merokok (Aula, 2010). Ada 3 fase klinik penting dalam kecanduan tembakau yaitu: mencoba, kadang-kadang menggunakan dan menggunakan setiap hari (Subanada, 2004).

Merokok merupakan masalah kesehatan bagi masyarakat yang dapat mengakibatkan beberapa penyakit antara lain penyakit *kardiovaskular*, penyakit serebrovaskuler, gangguan pernapasan, gangguan pencernaan, impotensi, berbagai jenis kanker, dan gangguan lainnya (Zaki Afif, 2009). Hampir 90% kanker paru-paru disebabkan oleh konsumsi tembakau. Tembakau juga dapat merusak sistem reproduksi, berkontribusi kepada keguguran*, premature delivery, low birth weight, sudden infant death* dan penyakit-penyakit pada anak-anak, seperti *attention hyperactivity deficit disorders* (Gondodiputro, 2007). Bahaya merokok dan dampak merokok bagi kesehatan memang sudah dicantumkan dalam bungkus rokok yang dijual dipasaran.

Disana sudah jelas disebutkan bahwa merokok dapat menyebabkan kematian akan tetapi masih banyak masyarakat indonesia yang merokok aktif. Bukan hanya di Indonesia saja, bahkan dunia. Merokok sudah melanda berbagai kalangan, mulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang tersebut merokok. Diduga beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku merokok ini diantaranya adalah karena pengaruh orang tua, pengaruh teman, faktor kepribadian dan lingkungan. Hal ini kalau dibiarkan akan sangat berpengaruh bagi kondisi fisiknya dan selanjutnya akan menghambat prestasi (Zaki Afif, 2009).

Menurut lembaga survey WHO tahun 2008, Indonesia menduduki peringkat ke 3 sebagai jumlah perokok terbesar di Dunia, dan kini Indonesia juga mencetak rekor baru, yakni jumlah perokok remaja tertinggi di dunia. Sebanyak 13,2 % dari total keseluruhan remaja di Indonesia adalah perokok aktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur remaja perokok 16-17 tahun dan semua telah memulai merokok pada umur dibawah 15 tahun.

Merokok merupakan suatu pandangan yang sangat tidak asing. Beberapa hal yang melatarbelakangi seseorang merokok adalah untuk mendapat pengakuan (*anticipatory beliefs*), untuk menghilangkan kekecewaan

JURNAL SPORTA SAINTIKA
P-ISSN 2502-5651
E-ISSN 2579-5910

(*reliefing beliefs*), dan menganggap perbuatannya tersebut tidak melanggar norma (*permissive beliefs/ fasilitative*) (Joewana, 2004). Perilaku merokok yang dinilai merugikan telah bergeser menjadi perilaku yang menyenangkan dan menjadi aktifitas yang bersifat obsesif.

Di lingkungan Universitas Negeri Padang khusunya jurusan pendidikan olahraga mahasiswa cendrung untuk berperilaku merokok di lingkungan kampus. Mereka merokok disebabkan berbagai faktor ada yang bermula dari coba-coba dan pengaruh dari teman yang merokok. Mahasiswa tersebut cenderung merokok pada saat berkumpul dengan teman-temanya waktu pulang kuliah dan waktu santai. Hal ini tentunya akan berdampak buruk tidak hanya bagi kesehatan mereka tetapi juga akan berdampak pada prestasinya dalam proses pembelajaran karena sebagai mahasiswa olahraga mereka dituntut untuk memiliki kesehatan yang prima. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan prilaku merokok dan hubungannya dengan tingkat pengetahuan dan kapasitas vital paru pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah bersifat korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel-variabel. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan untuk tujuan tertentu. Dimana yang dijadikan sebagai sampel adalah mahasiswa laki-laki yang merokok dan bersedia menjadi responden.

Untuk mengukur prilaku merokok dan tingkat pengetahuan tentang rokok mahasiswa dilakukan dengan menggunakan angket dan wawancara. Dimana untuk perilaku merokok mahasiswa dilakukan dengan menggunakan angket dengan skala likert yang memiliki 5 pilihan jawaban, sedangkan tingkat pengetahuan dilakukan dengan menggunakan tes pilihan ganda. Untuk menentukan kapasitas vital paru diggunakan alat spirometer. Data yang didapat dianalisi menggunakan analisis korelasi product moment.

JURNAL SPORTA SAINTIKA
P-ISSN 2502-5651
E-ISSN 2579-5910

HASIL

Perilaku Merokok

Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan nilai tertinggi dari perilaku merokok adalah 69 dan nilai terendah adalah 23 dengan mean 40,97, median 38 dan modus 44. Deskripsi data perilaku merokok dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
22-31	6	17,14
32-41	14	40
42-51	10	28,57
52-61	1	2,86
62-71	4	11,43
Jumlah	35	100

Pengetahuan tentang Rokok

Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan nilai tertinggi dari tingkat pengetahuan tentang rokok adalah 9 dan nilai terendah adalah 2 dengan mean 6,66, median 7 dan modus 7. Deskripsi data pengetahuan tentang merokok dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Rokok

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1-2	1	2,86
3-4	3	8,57
5-6	8	22,86
7-8	20	57,14
9-10	3	8,57
Jumlah	35	100

Kapasitas Vital Paru

Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan nilai tertinggi dari kapasitas vital paru adalah 3,8 (L/BTPS) dan nilai terendah adalah 1,95 (L/BTPS)

JURNAL SPORTA SAINTIKA
P-ISSN 2502-5651
E-ISSN 2579-5910

dengan mean 3,07, median 3 dan modus 3. Deskripsi data kapasitas vital paru dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kapasitas Vital Paru

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1,95-2,35	1	2,86
2,36-2,76	4	11,43
2,77-3,17	19	57,14
3,18-3,58	6	17,14
3,59-3,99	5	11,43
Jumlah	35	100

PEMBAHASAN

1. Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Merokok Mahasiswa

Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2007). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih luas daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Sebelum orang berperilaku baru, di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni: kesadaran, merasa tertarik terhadap stimulus atau objek tersebut, menimbang-nimbang terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya, subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

Mahasiswa merupakan individu yang tergolong pada tahap dewasa muda, berada pada periode umur 20 tahun sampai 30 tahun. Kebiasaan berpikir rasional meningkat pada tahap dewasa awal. Namun dewasa awal kadang terjebak antara keinginan untuk memperpanjang masa remaja yang tidak ada tanggung jawab dengan memikul tanggung jawab yang dewasa.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang berarti antara tingkat pengetahuan dengan perilaku merokok mahasiswa. Dimana didapatkan nilai t_{hitung} (0,9704) < t_{htabel} (1,69). Oleh sebab itu, dapat

JURNAL SPORTA SAINTIKA
P-ISSN 2502-5651
E-ISSN 2579-5910

diketahui bahwa tingkat pengetahuan tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan perilaku merokok mahasiswa.

Dari 35 orang mahasiswa, 22 orang diantaranya (62,9%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang rokok, namun mereka tetap memiliki perilaku merokok. Hal ini disebabkan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku merokok seseorang selain faktor pengetahuan misalnya faktor penguatan dan kondisi psikologis. Perokok mungkin saja memiliki pengetahuan yang baik tentang bahaya merokok, dimana pengetahuan yang baik tersebut diperoleh karena pendidikan yang baik atau pernah mendapatkan informasi tentang merokok. Namun hal ini juga berkaitan dengan faktor penguat misalnya lingkungan pergaulan dan imitasi.

Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Olahraga memiliki perilaku merokok dipengaruhi oleh faktor lingkungan misalnya teman-teman sebaya. Selain itu, kondisi psikologis misalnya dalam kondisi tertekan atau dalam keadaan stress, seperti menghadapi ujian akan dapat meningkatkan perilaku merokoknya sehingga nantinya menjadi suatu kebiasaan yang akan mengakibatkan perokok tersebut untuk meningkatkan dosis rokok yang dihisap.

2. Hubungan antara Kapasitas Vital Paru dengan Perilaku Merokok Mahasiswa

Volume udara dalam paru-paru orang dewasa lebih kurang 5 liter. Kemampuan paru-paru penampung udara di sebut dengan daya tampung paru-paru atau kapasitas paru**.** Volume udara yang dipernafaskan oleh tubuh tergantung besar kecilnya paru-paru, kekuatan bernafas dan cara bernafas. Pada pernafasan biasa orang dewasa udara yang keluar dan masuk paru-paru sebanyak 0,5 liter. Udara sebanyak ini disebut udara pernafasan atau udara tidal. Apabila kita menarik nafas sedalam-dalamnya dan menghembuskan nafas sekuat-kuatnya, volume yang masuk dan keluar lebih kurang 3,5-4 liter. Volume udara ini di sebut kapasitas vital paru (Guyton, 1997).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kapasitas vital paru dengan perilaku merokok mahasiswa. Dimana didapatkan nilai t_{hitung} (1,3352) > t_{htabel} (1,69). Oleh sebab itu, dapat diketahui bahwa kapasitas vital paru tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan perilaku merokok mahasiswa.

JURNAL SPORTA SAINTIKA
P-ISSN 2502-5651
E-ISSN 2579-5910

Kapasitas vital paru dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: genetik atau bawaan, usia, pola hidup, olahraga atau latihan, status gizi, lingkungan tempat hidup dan teknologi. Tidak terdapatnya pengaruh yang signifikan antara kapasitas vital paru dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Olahraga dapat disebabkan karena aktivitas olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa. Rata-rata mahasiswa memiliki kuliah praktek minimal 3 kali dalam seminggu sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitas olahraga secara rutin setiap minggunya.

Kapasitas vital paru dapat dipengaruhi oleh kebiasaan seseorang melakukan olahraga. Olahraga dapat meningkatkan aliran darah melalui paru-paru sehingga menyebabkan oksigen dapat berdifusi ke dalam kapiler paru dengan volume yang lebih besar atau maksimum.Kapasitas vital paru pada seorang atletis lebih besar daripada orang yang tidak pernah berolahraga (Guyton, 1997).

Faal paru dan olahraga mempunyai hubungan yang timbal balik, gangguan faal paru dapat mempengaruhi kemampuan olahraga. Sebaliknya, latihan fisik yang teratur atau olahraga dapat meningkatkan faal paru. Seseorang yang aktif dalam latihan akan mempunyai kapasitas aerobik yang lebih besar dan kebugaran yang lebih tinggi serta kapasitas paru yang meningkat. Olahraga merupakan keseluruhan harmoni gerak tubuh yang teratur, standar yang dianjurkan adalah minimal seminggu 3 kali selama 4,5 jam (Soekarman R, 1987).

Kesimpulan

1. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara tingkat pengetahuan tentang rokok dengan perilaku merokok mahasiswa.
2. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara kapasitas vital paru dengan perilaku merokok mahasiswa.

Saran

1. Kepada mahasiswa khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk dapat menyadari bahaya rokok terhadap kesehatan.
2. Bagi peneliti lain untuk dapat melakukan penelitian mengenai perilaku merokok dengan kajian yang berbeda.

JURNAL SPORTA SAINTIKA
P-ISSN 2502-5651
E-ISSN 2579-5910

DAFTAR PUSTAKA

Aula, Lisa Ellizabet. 2010. *Stop Merokok.* Jogjakarta : Gerai ilmu.

Gondodiputro, Sharon, 2007. *Bahaya Tembakau dan Bentuk-Bentuk Sediaan Tembakau.* Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran.

Guyton A. C., Hall J. E. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta : EGC.

Komalasari, D & Helmi, A.F. 2000. *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Pada Remaja. Avin.staff.ugm.ac.id/data/jurnal/perilaku merokok avin.pdf*, 4 November 2012.

Nasution, Indri Kemala. 2007. *Perilaku Merokok Pada Remaja*. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sitepoe M. 1997. *Usaha Mencegah Bahaya Rokok.* Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana.

Soekarman R.1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Depdikbud. Inti Sedayu Perss.

Subanda, Ida Bagus. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya.* Jakarta : Sagung Seto.

Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Zaki Afif. 2009. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Siswa-Siswi Kelas 1 Smu Muhammadiyah 1 Jogjakarta*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia.