



Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa MAN 3 Nganjuk

Lailatul Yeyen Oktalia¹, Mokhammad Firdaus¹, Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: lailatulveyen@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
8 Oktober 2024

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini dari hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa di MAN 3 Nganjuk ternyata banyak siswa sedang melakukan kebiasaan merokok baik didalam maupun diluar sekolah, faktor kebiasaan merokok sangat berpengaruh yaitu, Pengaruh lingkungan serta sirkel pertemanan yang mayoritas mengkonsumsi rokok, Pengaruh orang tua yang kurang memperhatikan terhadap kebiasaan merokok pada anak, selain itu kebiasaan orang tua sendiri yang merokok didalam rumah juga dapat menjadi faktor terbesar karena mengikuti pola hidup orang tuanya. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani pada siswa MAN 3 Nganjuk. Permasalahan penelitian ini adalah apakah ada hubungan kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani pada siswa MAN 3 Nganjuk?. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Kuantitatif, dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara untuk mengetahui tingkat keburan jasmani, dan menggunakan angket kuesioner untuk mengetahui kebiasaan merokok pada siswa MAN 3 Nganjuk. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Kebiasaan merokok pada siswa MAN 3 Nganjuk termasuk dalam kategori perokok berat dengan perentase sebesar 63%, (2) Hasil tes Indeks Massa Tubuh pada siswa MAN 3 Nganjuk termasuk dalam kategori gizi baik dengan persentase sebesar 73%, (3) Hasil tes *v sit and reach* termasuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 67%, (4) Hasil tes *sit up* termasuk dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 67%, (5) Hasil tes *squat thrust* termasuk dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 50%, (6) Hasil tes PAC CER termasuk dalam kategori sangat rendah dengan persentase sebesar 90%. (7) Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada siswa MAN 3 Nganjuk.

Kata Kunci : Kebiasaan merokok, kebugaran jasmani.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan penting bagi seseorang dalam melakukan kegiatan dan aktifitas sehari-hari. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka dalam melakukan aktifitas apapun tidak akan mengalami rasa lelah yang berlebihan. Namun sebaliknya jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang buruk maka akan mengalami rasa lelah yang berlebih. Kebiasaan merokok sangat berdampak bagi kesehatan (Muhammad Akbar Husein Allsabah et al., 2023). Dampak negatif merokok bagi kesehatan yaitu penyakit kardiovaskular (jantung), kanker mulut, kanker tenggorokan, kanker payudara, kanker serviks, ginjal, hati, serta kematian janin. Data dari Universitas Indonesia tahun 2010 mengungkapkan setiap hari sekitar 500 orang meninggal dunia di



Indonesia dengan perincian jumlah korban laki-laki 100.680 jiwa dan perempuan 89.580 jiwa dengan total 190.260 per tahun. Indonesia menyumbang lebih dari 230.000 kematian akibat konsumsi rokok.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti di MAN 3 Nganjuk ternyata banyak siswa sedang melakukan kebiasaan merokok baik didalam maupun diluar sekolah, mulai dari kelas X sampai kelas XI terdapat 56 siswa yang merokok, faktor kebiasaan merokok yang sangat berpengaruh pada siswa di MAN 3 Nganjuk yaitu, Pengaruh lingkungan serta sirkel pertemanan yang mayoritas mengkonsumsi rokok, Pengaruh orang tua yang kurang memperhatikan terhadap kebiasaan merokok pada anak, selain itu kebiasaan orang tua sendiri yang merokok didalam rumah juga dapat menjadi faktor terbesar karena mengikuti pola hidup orang tuanya, Faktor kepribadian siswa dimana awalnya hanya mencoba dengan alasan ingin tahu bagaimana rasanya rokok, dan ingin dianggap bahwa sudah merokok merupakan tanda bahwa mereka sudah dewasa sehingga menjadi kebiasaan bahkan sudah dikatakan sebagai pecandu rokok. Selain itu beberapa siswa di MAN 3 Nganjuk merokok pada saat jam istirahat yang dilakukan di kamar mandi, dilorong parkir, dibelakang gedung sekolah bahkan dikantin yang tertutup. Sebagian besar dilakukan diluar sekolah seperti dirumah, ditempat nongkrong dan lainnya. Siswa tersebut merokok ketika melakukan aktivitas seperti setelah makan, saat bermain, dan sebelum atau sesudah melakukan pekerjaan.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Adakah Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa MAN 3 Nganjuk?”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Maksum (2008:10) menyatakan bahwa pendekatan kuantitatif antara lain dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakannya instrument-instrumen tes yang standar. Dengan menggunakan teknik Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dan mengisi kuesioner untuk mengetahui kebiasaan merokok.

Variabel ini sengaja dipilih dan dimanipulasi oleh peneliti agar dampaknya terhadap variabel lain dapat diamati dan diukur. Identifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Variabel terikat atau *dependent variable* (Y) : Terhadap kebugaran jasmani (2) Variabel bebas atau *independent variable* (X) : Hubungan kebiasaan merokok. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu : (1) Ada hubungan kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani pada siswa MAN 3 Nganjuk (2) Tidak ada hubungan yang mempengaruhi kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani pada siswa MAN 3 Nganjuk.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 56 siswa putra yang merokok. Sampel yang diambil sebagai sumber data harus mampu mewakili karakteristik populasi yang sudah ditentukan. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu siswa putra

MAN 3 Nganjuk yang merupakan perokok yang berjumlah 30 orang. Dalam penelitian ini, menggunakan teknik *purposive sampling* menjadi pilihan yang tepat karena yang dipilih adalah sampel dengan pertimbangan tertentu dimana dalam hal ini sampel yang dipilih adalah sampel yang memiliki kebiasaan merokok. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti jika peneliti memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu didalam pengambilan sampelnya. Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan analisis dekriptif perentase, uji normalitas, dan korelasi *pearson product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis presentase menunjukkan rata-rata kebiasaan merokok pada siswa MAN 3 Nganjuk dapat disajikan pada tabel berikut :

Deskripsi Persentase Kebiasaan Merokok

Tabel 1. Distribusi Kebiasaan Merokok Siswa MAN 3 Nganjuk

| Rentang skor Kebiasaan Merokok | Kriteria | Jumlah Responden | Presentase (%) |
|--------------------------------|------------------------|------------------|----------------|
| 15 – 26 | Kadang- kadang merokok | 0 | 0% |
| 27 – 38 | Sering Merokok | 1 | 3% |
| 39 – 50 | Perokok | 9 | 30% |
| 51 – 62 | Perokok Berat | 20 | 67% |
| 63 – 74 | Perokok Sangat Berat | 0 | 0% |
| Jumlah | | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa siswa MAN 3 Nganjuk memiliki kebiasaan merokok dengan rentang 15-74 yang dikategorikan sebagai kadang-kadang merokok sebesar 0%, sering merokok, sebesar 3% dengan jumlah 1 siswa, memiliki kebiasaan merokok dengan rentang 51-62 yang dikategorikan perokok berat sebesar 67% dengan jumlah 20 siswa, memiliki kebiasaan rokok dengan rentang 39-50 yang dikategorikan perokok 30% dengan jumlah 9 siswa, dan memiliki kebiasaan merokok sangat berat dengan rentang 63-74 sebesar 0%.
Deskripsi Persentase IMT

Tabel 2. Distribusi Persentase Indeks Massa Tubuh pada Siwa MAN 3 Nganjuk

| Rentang Skor IMT | Kategori | Jumlah Responden | Persentase |
|------------------|-------------|------------------|------------|
| -3 SD<- 2 SD | Gizi Kurang | 5 | 17% |
| -2 SD + 1 SD | Gizi Baik | 22 | 73% |
| + 1 SD + 2 SD | Gizi Lebih | 3 | 10% |
| >+ 2SD | Obesitas | 0 | 0% |
| Jumlah | | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dijelaskan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa MAN 3 Nganjuk dengan rentang -3 SD<-2 SD yang dikategorikan gizi kurang 17% dengan jumlah 5 siswa, rentang -2 SD + 1 SD yang dikategorikan gizi baik 73% dengan jumlah 22 siswa, rentang +1 SD + 2 SD yang dikategorikan gizi lebih 10% dengan jumlah 3 siswa dan rentang >+ 2 SD yang dikategorikan obesitas 0%.

Deskripsi Persentase Tes *V sit and reach***Tabel 3. Distribusi Persentase Tes *V sit and reach* siswa MAN 3 Nganjuk**

| Rentang skor <i>V sit and reach</i> | Kategori | Jumlah Responden | Persentase |
|-------------------------------------|---------------|------------------|------------|
| <-3 | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| -3 – 2.9 | Rendah | 0 | 0% |
| 3 – 7.9 | Cukup | 7 | 23% |
| 8 – 13 | Baik | 20 | 67% |
| >13 | Sangat Baik | 3 | 10% |
| Jumlah | | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa tes *V sit and reach* siswa MAN 3 Nganjuk dengan rentang <-3 dengan kategori sangat rendah 0%, rentang -3-2.9 dengan kategori rendah 0%, rentang 3-7.9 dengan kategori cukup 23% dengan jumlah 7 siswa, rentang 8-13 dengan kategori baik 67% dengan jumlah 20 siswa dan rentang >13 dengan kategori sangat baik 10% dengan jumlah 3 siswa.

Deskripsi Persentase Tes *Sit up***Tabel 4. Distribusi Persentase Tes *Sit Up* siswa MAN 3 Nganjuk**

| Rentang skor Tes <i>Sit Up</i> | Kategori | Jumlah Responden | Persentase |
|--------------------------------|---------------|------------------|------------|
| ≤ 28 | Sangat Rendah | 1 | 3% |
| 29 – 38 | Rendah | 4 | 13% |
| 39 – 49 | Cukup | 20 | 67% |
| 50 – 59 | Baik | 5 | 17% |
| ≥ 60 | Baik Sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa tes *Sit up* siswa MAN 3 Nganjuk dengan rentang ≤28 dengan kategori sangat rendah 3% berjumlah 1 siswa, rentang 29-38 dengan kategori rendah 13% dengan jumlah 4 siswa, rentang 39-49 dengan kategori cukup 67% dengan jumlah 20 siswa, rentang 50-59 dengan kategori baik 17% dengan jumlah 5 siswa, rentang ≥ 60 dengan kategori baik sekali 0%.

Deskripsi Persentase Tes *Squat thrust***Tabel 5. Distribusi Persentase Tes *Squat Thrust* Siswa MAN 3 Nganjuk**

| Rentang Skor Tes <i>Squat Thrust</i> | Kategori | Jumlah Responden | Persentase |
|--------------------------------------|---------------|------------------|------------|
| ≤ 4 | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| 5 – 9 | Rendah | 8 | 27% |
| 10 – 14 | Cukup | 15 | 50% |
| 15 – 17 | Baik | 6 | 20% |
| ≥ 18 | Sangat Baik | 1 | 3% |
| Jumlah | | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan bahwa tes *squat thrust* siswa MAN 3 Nganjuk dengan rentang ≤ 4 dengan kategori sangat rendah 0%, rentang 5-9 dengan kategori rendah 27% dengan jumlah 8 siswa, rentang 10-14 dengan kategori cukup 50% dengan jumlah 15 siswa, rentang 15-17 dengan kategori baik 20% dengan jumlah 6 siswa, rentang ≥ 18 dengan kategori sangat baik 3% dengan jumlah 1 siswa.

6. Deskripsi Persentase Tes PACCER

Tabel 6. Distribusi Persentase Tes PACCER Siswa MAN 3 Nganjuk

| Rentang Skor Tes PACCER | Kategori | Jumlah Responen | Persentase |
|-------------------------|---------------|-----------------|------------|
| ≤ 51 | Sangat Rendah | 27 | 90% |
| 52 – 69 | Rendah | 3 | 10% |
| 70 – 86 | Cukup | 0 | 0% |
| 87 – 93 | Baik | 0 | 0% |
| ≥ 94 | Sangat Baik | 0 | 0% |
| Jumlah | | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel 6 dapat dijelaskan bahwa tes PACCER siswa MAN 3 Nganjuk dengan rentang ≤ 51 dengan kategori sangat rendah 90% dengan jumlah 27 siswa, rentang 52-69 dengan kategori rendah 10% dengan jumlah 3 siswa, rentang 70-86 dengan kategori cukup 0%, rentang 87-93 dengan kategori baik 0%, dan rentang ≥ 94 dengan kategori sangat baik 0%.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang diperoleh. Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan rumus *kolmogorov semirnov* melalui perhitungan komputer program SPSS 16 diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Normalitas Data Penelitian

| Variabel | Signifikansi | Kriteria |
|-----------------------|--------------|----------|
| Kebiasaan Merokok (X) | .086 | Normal |
| Kebugaran Jasmani (Y) | .293 | Normal |

Tabel 7 menunjukkan bahwa variabel kebiasaan merokok (X), dan kebugaran jasmani (Y) memiliki signifikansi lebih besar dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data dari kedua variabel ini berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hasil data yang diolah menggunakan *SPSS 16 for windows* menggunakan uji statistik *korelasi pearson produc moment* sebagai berikut:

Tabel 8. Korelasi Pearson Produc Moment

| | | Kebiasaan Merokok (X) | Kebugaran Jasmani (Y) |
|-----------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| Kebiasaan Merokok (X) | Person Correlation | 1 | -0.379 |
| | Sig. (2-tailed) | | 0.039 |
| | N | 30 | 30 |
| Kebugaran Jasmani (Y) | Person Correlation | -0.379 | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.039 | |
| | N | 30 | 30 |

Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dari tabel 8 diketahui nilai signifikansi antara kebiasaan merokok dan



kebugaran jasmani pada siswa MAN 3 Nganjuk adalah sebesar $0,039 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani pada siswa MAN 3 Nganjuk. Sedangkan besarnya korelasi tersebut bertanda negatif yaitu sebesar -0.379 antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada siswa MAN 3 Nganjuk.

KESIMPULAN

Kesimpulan demikian diambil berdasarkan hasil analisis yaitu : Kebiasaan merokok pada siswa MAN 3 Nganjuk termasuk dalam kategori perokok berat dengan persentase 63% .Hasil tes indeks massa tubuh siswa MAN 3 Nganjuk termasuk dalam kategori gizi baik dengan persentase 73%. Hasil tes *v sit and reach* siswa MAN 3 Nganjuk termasuk dalam kategori baik dengan persentase 67%. Hasil tes *sit up* siswa MAN 3 Nganjuk termasuk dalam kategori cukup dengan persentase 67%. Hasil tes *squat thrust* siswa MAN 3 Nganjuk termasuk dalam kategori cukup dengan persentase 50%. Hasil tes PAC CER siswa MAN 3 Nganjuk termasuk dalam kategori sangat rendah dengan persentase 90%. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada siswa MAN 3 Nganjuk.

DAFTAR RUJUKAN

- Allsabab, Muhammad Akbar Husein, Putra, R. P., & Sugito. (2023). Body mass index and physical fitness level of elementary school students. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 215–229. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4\(3\).13775](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4(3).13775)
- Alramadhani, Syaifullah, and Priyono Tri Febrianto. 2023. "Analisa Learning Loss (Ketertinggalan Pembelajaran) Yang Terjadi Di SDN Mrecah 1 Tanah Merah." *Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan* 1(4): 68–87. <https://doi.org/10.55606/lencana.v1i4.2362>.
- Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, and Kamaluddin Abunawas. 2023. "Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian." *Jurnal Pilar* 14(1): 29–31.
- E. M. Simbolon, Muhammad, and Dzihan Khilmi Ayu Firdausi. 2019. "Prototipe Alat Ukur Indeks Massa Tubuh Menggunakan Infra Merah." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 18(2).
- Hasibuan, Yurmianna Marlina et al. 2024. "Validity and Reliability of Physical Fitness Test of Nusantara Students at SMP Padang City Department of Sports Education , Universitas Negeri Padang , Padang , West Sumatra , Indonesia Department of Sports Coaching , Universitas Negeri Padang , Padang , ." *Jurnal Pendidikan* 17(4): 1284–91.
- Ikaliani Br Sembiring. 2020. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Bahaya Merokok Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Kuta Gugung



Kecamatan Naman Teran Tahun 2020.” 5(3): 248–53.

Irfandi, and Zikrurrahmat. 2016. “Tingkat Kebugaran Jasmani (the Physical Fitness) Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016-2017 Stkip Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.” *Penjaskesrek Journal* 3(2): 8–16.

Irsanty, Nisha Putri et al. 2019. “Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru.”

Iswadi, Muh. Setio. 2019. “Siswa Smanko Sulawesi Selatan Survey of the Smanko Student ' S Physical Fitness in South Sulawesi Muh . Setio Iswadi Program Studi S1 Jurusan Penjaskesrek.”