

INTISARI

Perilaku yang tidak sehat menjadi sebab utama menurunnya status kesehatan seseorang. Salah satu perilaku tidak sehat adalah mengkonsumsi rokok. Perilaku konsumsi rokok merupakan perilaku yang dapat membahayakan kesehatan pelakunya. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi rokok perhari, salah satunya adalah aktivitas fisik. Berhenti merokok tidak mudah, terutama bagi perokok berat yang merokok dalam waktu lama dan dosis tinggi. Aktivitas fisik pada perokok berusia muda dapat mempermudah mereka untuk mengurangi konsumsi rokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan konsumsi rokok per hari.

Jenis penelitian analitik observasional dan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi terjangkau penelitian ini adalah masyarakat berjenis kelamin laki-laki berusia 15–60 tahun Desa Kalisari, Kecamatan Sayung, Kabupaten Demak, Jawa Tengah. Sampel penelitian sebanyak 58 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan *Chi Square*.

Aktivitas fisik ringan sebanyak 24 responden (41,4%), sedang sebanyak 21 responden (36,2%), dan berat sebanyak 13 responden (22,4%). Konsumsi rokok berat sebanyak 19 responden (1,7%), sedang sebanyak 11 responden (19,0%), ringan sebanyak 17 responden (29,3%), dan tidak merokok sebanyak 11 responden (19,0%). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan konsumsi rokok per hari di Desa Kalisari Sayung Demak dengan nilai *p value* hitung = 0,000.

Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan konsumsi rokok per hari.

Keyword: aktivitas fisik, konsumsi rokok perhari



UNISSULA
جامعة سلطان أبوبوع الإسلامية