

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kebiasaan merokok merupakan masalah kesehatan di dunia yang sampai saat ini sulit untuk ditangani. Secara global, diperkirakan terdapat 1,3 milyar orang yang merupakan perokok dan jumlah tersebut diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya (WHO, 2018). *Global Adult Tobacco Survey (GATS)* menemukan bahwa 30% orang dari dewasa dari 22 negara yang disurvei merupakan perokok (Asma *et al.*, 2016). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan oleh Kemenkes RI dari tahun 2007-2016 di Indonesia, jumlah perokok berusia lebih dari 10 tahun mengalami peningkatan, yaitu 34,2% (2007), 34,3% (2010), 36,3% (2013), dan 32,6% (2016). Berhenti merokok memang tidak mudah, apalagi bagi para perokok Indonesia. Hasil survey yang dilakukan oleh LM3 (Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok) didapatkan dari 375 responden yang menunjukkan bahwa 66,2% perokok pernah mencoba berhenti merokok, namun semuanya berakhir dengan kegagalan. Ada berbagai kegagalan, 42,9% orang tidak tahu caranya, 25,7% orang sulit berkonsentrasi, dan 2,9% orang punya koneksi dengan sponsor rokok. Pada saat yang sama, beberapa orang berhasil berhenti merokok karena kesadaran 76%, penyakit 16% dan kebutuhan profesional 8% (Fawzani & Triratnawati, 2005).

Besarnya permasalahan perilaku merokok menunjukkan bahwa belum efektifnya berbagai tindakan pencegahan yang dilakukan. Oleh sebab itu, berbagai kondisi yang diperkirakan berhubungan perilaku merokok perlu diidentifikasi, salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah semua aktivitas fisik yang membutuhkan tenaga untuk menyelesaikannya, seperti duduk, berjalan, berolahraga, beribadah, menyapu, mengepel, menyapu, berkebun (Diaz & Shimbo, 2018). Di Indonesia aktivitas fisik masih menjadi masalah kesehatan karena Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas, 2018) Ini menunjukkan bahwa seperempat penduduk Indonesia memiliki tingkat latihan fisik yang rendah. Sekitar 26,1% lansia di Indonesia memiliki tingkat aktivitas fisik rendah yaitu tidak melakukan aktivitas fisik sedang atau berat, sebagian besar penduduk di 22 provinsi di Indonesia memiliki aktivitas fisik yang kurang (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara kurangnya aktivitas fisik dengan konsumsi rokok. Berdasarkan penelitian sebelumnya terdapat hubungan yang terbalik antara aktivitas fisik dengan jumlah batang rokok yang dihisap, yang artinya semakin banyak batang rokok yang dihisap semakin sedikit aktivitas fisik yang dilakukan (Sneve M and R. Jorde, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Priebe (2017) menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup, termasuk beraktivitas fisik, akan mengurangi konsumsi rokok pada perokok (priebe, 2017). Penelitian lain yang dilakukan oleh Loprinzi dan Walker (2015) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada perokok berusia muda dapat mempermudah mereka untuk mengurangi konsumsi rokok (Loprinzi & Walker, 2015). Hasil penelitian Syafiie (2009) Mantan perokok di Kota

Semarang menunjukkan adanya perbedaan keberhasilan berhenti merokok, tergantung pada alasan awal merokok, rentang waktu perokok, jumlah merokok dan kuatnya gejala yang dialami. Terlepas dari keinginan tersebut, tidak mudah untuk berhenti merokok, terutama bagi perokok berat yang merokok dalam waktu lama dan dosis tinggi (Syafie *et al.*, 2009).

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa perilaku merokok merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang sangat penting untuk diteliti karena perilaku ini terkait dengan berbagai penyakit yang bersifat katastrofik. Oleh sebab itu, berbagai kondisi yang diduga terkait dengan perilaku ini harus dapat diidentifikasi. Salah satu kondisi yang diduga dengan konsumsi rokok adalah aktivitas fisik. Namun beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang kontradiktif, sehingga perlu dilakukan penelitian lain yang mengkonfirmasi hal tersebut. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini sekaligus menjadikannya penting untuk dilakukan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis menetapkan rumusan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan konsumsi rokok per hari?”

1.3. Tujuan Penelitian

4.2.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan konsumsi rokok per hari.

4.2.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik di desa Kalisari, Kecamatan Sayung, Kabupaten Demak.
- b. Untuk mengetahui gambaran konsumsi rokok per hari di desa Kalisari, Kecamatan Sayung, Kabupaten Demak.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Bagi ilmu pengetahuan, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi bidang ilmu kedokteran dan dapat menjadi landasan teori bagi penelitian selanjutnya.

1.4.1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tentang pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu cara untuk membantu mengurangi konsumsi rokok per hari. Selanjutnya digunakan untuk memberikan edukasi bagi pasien-pasien yang ingin berhenti merokok.