



Perilaku merokok terhadap kapasitas vital paru-paru

Elfira Dwiyana Aurora¹, Wilda Welis², Yogi Andria³, Anggun Permata Sari⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia
Email: dwiyanaelfira@gmail.com

Received: Mei 2023. Accepted: Juli 2023. Published: Agustus 2023

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini yaitu terjadi peningkatan siswa yang memiliki perilaku merokok, hal ini berdasarkan data yang didapatkan dilapangan banyak siswa yang membawa denda, meskipun telah diberlakukan hukuman bagi pelanggar tetapi siswa tidak jera. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dengan kapasitas vital paru-paru pada siswa SMA Negeri 1 Baso. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Baso dan dilaksanakan pada tanggal 14-17 Januari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Baso kelas X- XI yang berjumlah 149 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 33 orang, yang diambil dari 12 kelas. Instrumen yang digunakan untuk mengukur perilaku merokok menggunakan kusioner atau angket dan untuk mengetahui kapasitas vital paru-paru diukur menggunakan tes Spirometri. Metode analisis yang digunakan adalah analisis korelasi product moment. Hasil penelitian diketahui bahwa Terdapat hubungan perilaku merokok terhadap kapasitas vital paru-paru pada siswa SMA Negeri 1 Baso. Berdasarkan Analisis korelasi terhadap perilaku merokok dengan kapasitas vital paru-paru menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} > r_{tabel}$ $-0,434 > 0,333$.

Kata Kunci: perilaku merokok, kapasitas vital paru-paru

Abstract

The problem in this study is that there is an increase in students who have smoking behavior, this is based on data obtained in the field, many students carry fines, even though penalties have been imposed on offenders but students are not deterred. The purpose of this study was to determine the relationship between smoking behavior and lung vital capacity in SMA Negeri 1 Baso students. This research is a type of correlational research. This research was conducted at SMA Negeri 1 Baso and was carried out on January 14-17 2023. The population in this study were students from SMA Negeri 1 Baso classes X-XI, totaling 149 students. The sample in this study was 33 people, taken from 12 classes. The instrument used to measure smoking behavior uses a questionnaire or questionnaire and to determine the vital capacity of the lungs is measured using a Spirometry test. The analytical method used is product moment correlation analysis. The results of the study show that there is a relationship between smoking behavior and lung vital capacity in SMA Negeri 1 Baso students. Based on the correlation analysis of smoking behavior with lung vital capacity, a correlation coefficient of $r_{count} > r_{table}$ $-0.434 > 0.333$ was obtained.

Keywords: smoking behavior, lung vital capacity

PENDAHULUAN

Tujuan pendidikan nasional yang berlandaskan Pancasila adalah untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat Indonesia dengan meningkatkan kesejahteraan jasmani dan rohani. Pendidikan Nasional akan menghasilkan manusia yang berkualitas serta mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Berfungsi untuk mengembangkan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Beberapa pola kebiasaan yang dilakukan antara laki-laki dan perempuan memiliki banyak perbedaan diantaranya perilaku merokok, konsumsi alkohol, tidur dan makan. Perilaku merokok, dan minum alkohol sering dilakukan oleh kalangan siswa laki-laki dibandingkan siswa perempuan (Azmiardi 2020) (Doherty, Del Giudice, and Maggi 2019) (Tabi'in 2020). Kebiasaan konsumsi makanan olahan lebih sering dilakukan oleh kalangan siswa perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hasil studi terbaru menunjukkan bahwa kalangan siswa perempuan juga lebih jarang bergerak dibandingkan laki-laki (permana). Adanya perbedaan ini menyebabkan tingkat kebugaran siswa perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan.

Persepsi kebugaran fisik adalah ukuran tidak langsung yang dapat diandalkan dari kebugaran fisik actual, termasuk estimasi diri kompetensi olahraga umum dan kemampuan kebugaran jasmani, termasuk kekuatan dan daya tahan (EW and AC. 2018) (Dikdik zafar sidik, paulus L. Pesurnay 2019). Secara konseptual, persepsi ini memiliki dua aspek: kebugaran terkait kesehatan (daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, komposisi tubuh, dan fleksibilitas) dan kebugaran terkait ketrampilan (kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan) (A et al. 2019) (Snarr 2022) (Nasrulloh 2021).

Dalam persepsi diri tentang kebugaran jasmani, nilai-nilai budaya di beberapa masyarakat Barat menunjukkan gagasan yang berbeda untuk jenis kelamin yang berbeda dan persepsi ini relevan dengan konteks Indonesia. Misalnya, wanita diharapkan untuk menyesuaikan diri dengan standar kelangsingan yang tepat untuk menunjukkan feminitas mereka, tetapi populasi pria diharapkan menjadi maskulin dan kuat secara fisik (Ningsih 2020) (Prasetyo 2015)(Saharullah 2019). Persepsi ini

juga muncul di kalangan mahasiswa yang sedang menjalani kegiatan perkuliahan sehingga dapat menyebabkan terjadinya perubahan gaya hidup.

Kegiatan perkuliahan yang dilakukan oleh mahasiswa menyebabkan terjadinya beberapa perubahan gaya hidup. Gaya hidup yang dilakukan oleh pemuda-pemudi masa kini tercermin dari pola makan yang dialami (Sitorus 2021). Indikator yang menentukan kualitas hidup seseorang salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup yang dilakukan cenderung positif maka orang tersebut cenderung sehat (Khairunnisa, FebrianaSabrian, and Safri. 2015). Orang yang memiliki gaya hidup positif akan terlihat dari tindakan kesehariannya dengan memperhatikan faktor-faktor seperti aktivitas olahraga, pola makan, pola pikir dan kondisi lingkungan yang sehat. Faktor-faktor tersebut akan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang dan berbanding lurus dengan kualitas hidup yang akan meningkat.

Sebaliknya, gaya hidup yang dipilih adalah gaya hidup yang buruk, maka akan tercermin dari tindakan yang tidak sehat seperti kebiasaan mengonsumsi produk makanan cepat saji, intensitas olahraga yang rendah, kebiasaan merokok, manajemen stress yang tidak baik (Alamsyah. A 2017) (Homas 2013) (Susanti and Kholisoh 2018). Jika lingkungan tidak sehat, maka akan membuat orang lebih sulit untuk menjadi sehat (Khairunnisa, FebrianaSabrian, and Safri. 2015). Orang dengan perilaku hidup yang tidak sehat tentu saja akan menurunkan kualitas hidupnya karena asupan fisik dan nutrisi yang diambil mengakibatkan penurunan kesehatan pada tubuh. Berdasarkan permasalahan yang ditemui di lapangan dan wawancara dengan guru penjasorkes pada tanggal 2 juli 2022 di SMA Negeri 1 Baso, pada tahun ajaran 2022/2023 terjadi peningkatan siswa yang memiliki perilaku merokok, hal ini dikatakan berdasarkan data yang didapatkan di lapangan dan banyaknya siswa yang membawa denda, meskipun telah diberlakukan hukuman bagi pelanggarnya tetapi siswa tidak jera. Hal ini terbukti pada jam istirahat siswa laki-laki banyak membeli rokok dibandingkan membeli makanan yang lain. Dan terdapat juga siswa merokok di lingkungan sekolah yaitu seperti di toilet sekolah dan kantin luar sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian korelasional adalah jenis penelitian ini. Investigasi Ini dilakukan di SMA Negeri 1 Baso pada bulan Januari 2023. Sebanyak 149 siswa dari kelas X–XI

di SMA Negeri 1 Baso menjadi populasi penelitian. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 33 orang, yang diambil dari 12 kelas. Teknik penentuan sampel adalah metode pengambilan sampel yang bertujuan. Pengukuran teknologi untuk perilaku merokok menggunakan kuesioner atau angket dan untuk mengetahui kapasitas vital paru-paru diukur menggunakan tes Spirometri air. Analisis dilakukan dengan menggunakan pendekatan korelasi product moment.

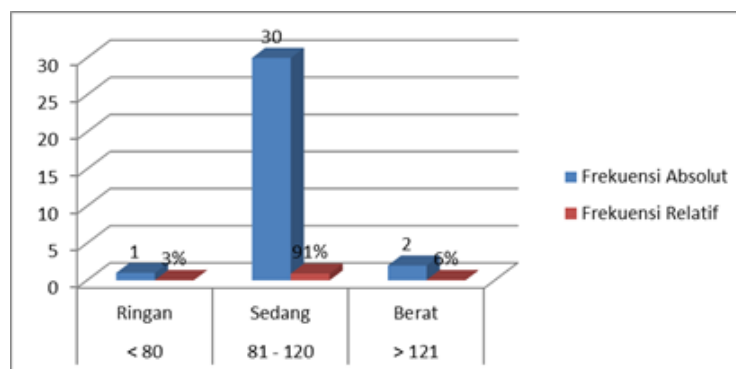
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan skor perilaku merokok diperoleh skor tertinggi 130 dan skor terendah 79. Berdasarkan Setelah dilakukan pengolahan data diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 94,333 dan standar deviasi sebesar 14,3324.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Perilaku Merokok Pada Siswa SMA Negeri 1 Baso

Interval Penilaian	Kriteria Penilaian	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
< 80	Ringan	1	3%
81 - 120	Sedang	30	91%
> 121	Berat	2	6%
JUMLAH		33	100%

Berdasarkan data kuesioner perilaku merokok pada tabel 1 dari 33 orang sampel yang memiliki perilaku merokok antara lain : sebanyak 1 orang (3%) kategori ringan. Sebanyak 30 orang (91%) kategori sedang. Sebanyak 2 orang (6%) kategori berat. Untuk lebih jelas tentang kategori perilaku merokok pada siswa SMA Negeri 1 Baso dapat dilihat pada gambarberikut ini



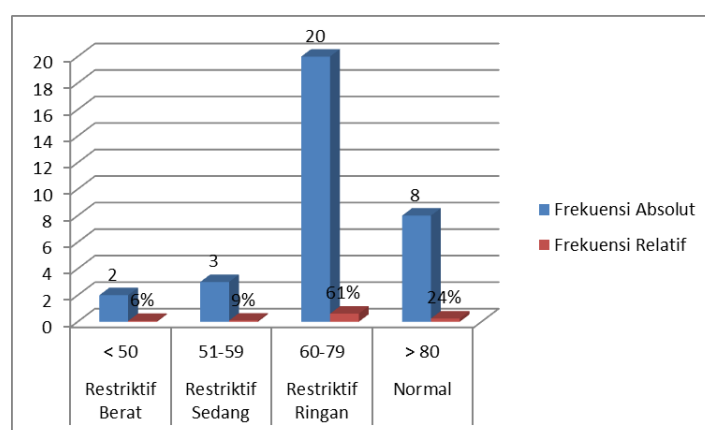
Gambar 1. Frekuensi Perilaku Merokok Pada Siswa SMA Negeri 1 Baso

Hasil tes spirometri yang dilakukan diperoleh point maksimum 96 dan point minimum 46 disamping itu juga diperoleh mean (skor rata-rata) 72,9394 dan standardeviasi (simpangan baku) 11,9162.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Spirometer SMA Negeri 1 Baso

Kategori	KVP (% Predicted)	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
Restriktif Berat	< 50	2	6%
Restriktif Sedang	51-59	3	9%
Restriktif Ringan	60-79	20	61%
Normal	> 80	8	24%
JUMLAH		33	100%

Berdasarkan data pengukuran kapasitas vital paru-paru dengan tes spirometri pada tabel 2 dari 33 siswa antara lain : sebanyak 2 orang (6%) kategori berat. Tiga orang (9%) dianggap berada di kisaran menengah. 20 individu sama sekali (61%) termasuk dalam kategori ringan. Sebanyak 8 orang (24%) termasuk dalam kategori normal. Untuk lebih jelas tentang kapasitas vital paru-paru pada siswa SMA Negeri 1 Baso dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 2. Frekuensi Kapasitas Vital Paru-Paru Pada Siswa SMA Negeri 1 Baso

Uji Liliefor digunakan untuk mengetahui normalitas data, dengan tingkat signifikansi alfa 0,05. Syarat pengujiannya adalah Ho ditolak jika Lo lebih besar

dari L_t , dan H_0 diterima jika L_t lebih besar dari L_o . Ini dapat dengan mudah dihitung dengan menggunakan rumus $H_0 =$ ditolak jika $L_o > L_t$ (L_{tabel}) $H_a =$ diterima jika $L_o < L_t$ (L_{tabel}).

Tabel 3. Rangkuman Data Penelitian Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	L_o	L_t	Keterangan
Perilaku Merokok	3	0,070	0.154	Normal
Kapasitas Vital Paru-Paru	3	0.075	0.154	Normal

Diketahui Harga $L_{observasi}$ (L_o) yang diperoleh lebih murah dari pada harga level L_{tabel} (L_t). 0,05 berdasarkan temuan perhitungan uji normalitas terhadap variabel-variabel penelitian yang telah dibahas di atas. Akibatnya, dapat dikatakan bahwa semua kumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengevaluasi hipotesis penelitian diambil dari sampel yang didistribusikan secara teratur.

Hasil analisis data menunjukkan adanya kapasitas vital paru dan perilaku merokok berkorelasi secara signifikan. Analisis koefisien korelasi antara merokok dan kapasitas vital paru mengukur kaitan ini. $r_{hitung} -0,434 > r_{tabel} 0,333$. Dari sini disimpulkan perilaku merokok dan kapasitas vital paru berkorelasi secara signifikan. Koefisien korelasi untuk signifikansi pengujian ditunjukkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Perilaku Merokok dengan Kapasitas Vital Paru-Paru

HIPOTESIS	N	r_{hitung}	r_{tabel}	Kesimpulan
X Y	33	-0,434	0,333	Signifikan

Dengan $\alpha = 0,05$ dan $r_{tabel} = 0,344$. Kriteria pengujiannya adalah jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ H_0 yang menyatakan Tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel yang ditolak berarti ada hubungan yang signifikan, sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ terbukti bahwa ada korelasi yang kuat antara berhenti merokok dan vitalitas paru-paru. siswa SMA Negeri 1 Baso. Semakin tinggi skor perilaku merokok, semakin rendah kapasitas vital paru-paru

Kebiasaan atau perilaku merokok dapat mempengaruhi perkembangan

gangguan ventilasi paru karena mengiritasi bronkus dan menyebabkan keluarnya lendir dalam jumlah yang berlebihan (Putri, 2015). Selain itu, merokok menyebabkan polutan menumpuk di dalam tubuh, mencegah tubuh menukar oksigen dengan karbon dioksida dengan benar dan, dalam kasus terburuk, merusak alveoli di paru-paru (Wulandari et al., 2020). Akibat cedera ini, semakin sedikit alveoli yang terlibat dalam proses pernapasan sehingga menurunkan fungsi struktur paru dan vitalitas paru (Barakati et al., 2015). Produk tembakau bakar yang berbahan baku rokok termasuk *Nicotina tabacum*, *Nicotina rustica*, dan spesies lain yang asapbuatannya mengandung nikotin dan tar (Alamsyah. A 2017).

Menurut Smeltzer dan Bare (2002), kapasitas vital paru-paru didefinisikan sebagai jumlah udara yang dapat dicapai selama inhalasi dan ekshalasi masuk dan keluar dari paru- paru. Pengukuran kapasitas paru menunjukkan hasil normal dan abnormal, dengan nilai KVP > 80% KPV <50%. Hal inilah yang menjadi dasar terjadinya perubahan kapasitas paru-paru akibat merokok. Bentuk dan pengoperasian saluran udara dan jaringan paru-paru dapat berubah akibat asap rokok. Kelenjar lendir dan sel lendir tumbuh di saluran udara utama. Peradangan terjadi di saluran udara kecil sampai menjadi menyempit oleh akumulasi sel yang berlipat ganda dan lendir di jaringan paru-paru menyebabkan Cedera alveoli dan peningkatan sel inflamasi. Merokok sigaret menurunkan fungsi paru-paru dan jumlah silia. Indeks paru mempengaruhi hasil spirometri.

Umur merupakan salah satu faktor yang dibahas dalam (Snarr 2022) mengenai kapasitas vital paru-paru. Usia responden penelitian dikonfirmasi dengan memilih orang dalam rentang usia yang sama, remaja akhir. Dalam kriteria partisipasi, peneliti menetapkan batas usia 16-19 tahun. Kapasitas vital paru-paru dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti : genetik atau bawaan, usia, gaya hidup seperti merokok, olahraga atau aktivitas fisik, status gizi, lingkungan dan teknologi.

Berdasarkan analisis korelasi perilaku merokok dan koefisien asosiasi untuk kapasitas vital paru-paru rhitung $-0,434 > r_{tabel} 0,333$. Dari sini disimpulkan bahwa kapasitas vital paru dan perilaku merokok berkorelasi secara signifikan. Hasil kapasitas vital paru-paru menunjukkan bahwa hampir semua kelompok perokok abnormal mengalami penurunan hasil kapasitas vital paru-paru. Meskipun nilai normal masih ditemukan biasanya di kalangan perokok. Hal ini sejalan dengan teori (HYS Santoso Giriwijoyo 2012) yang mengklaim bahwa merokok berkontribusi

terhadap kapasitas paru-paru yang tidak mencukupi ketika volume ekspirasi paksa dalam satu detik (FEV1) kurang dari 70%. Orang yang tidak memiliki riwayat penyakit tetapi memiliki kebiasaan merokok lebih cenderung mengalami masalah paru-paru. Walaupun masih ada data anak sekolah yang merokok dikelas normal, hal ini mungkin disebabkan karena anak sekolah itu sendiri tidak memiliki penyakit paru-paru.

Rasio prevalensi gagal napas pada perokok adalah 2,8 lebih tinggi dibandingkan non- perokok, menurut penelitian Nugraheni tahun 2004. Merokok di kalangan karyawan merupakan faktor risiko penyakit paru-paru baik pada diri sendiri maupun orang lain. Asap rokok merupakan polutan mengandung 25% asap primer yang dihirup oleh perokok dan 75% asap pasif yang dihirup oleh bukan perokok aktif (Nurjanah, 2014). Berdasarkan tabel 10 terdapat responden dengan gangguan kapasitas vital paru yang tidak merokok. Menurut Gisella dkk (2015), antara lain merokok merusak keseimbangan asam-basa terganggu dan vitalitas paru-paru menurunkan jumlah cadangan inspirasi dan ekspirasi, seperti yang terlihat pada individu dengan asma dan pneumonia yang memiliki tekanan parsial oksigen (PaO₂) yang lebih rendah (Gisella, M.S, Muningsgar, 2015).

Peneliti berpendapat bahwa merokok adalah kebiasaan buruk karena jelas berbahaya bagi kesehatan seseorang. Perilaku merokok adalah perilaku individu yang merokok karena berbagai alasan, seperti pengaruh teman sebaya, media sosial, dan media massa untuk menjadikan merokok sebagai aktivitas individu yang menyenangkan karena kecanduannya, bahkan ada yang meniru orang tuanya. Rata-rata perokok telah menjadi perokok antara 15 dan 30 tahun. Karena seorang perokok melewati banyak tahapan sebelum menjadi perokok biasa, atau seseorang yang menganggap merokok sebagai bagian dari hidupnya, merokok bukanlah suatu kebetulan. Kita dapat dengan mudah menjumpai dalam kehidupan kita sehari-hari, di tempat umum, di rumah, dan bahkan di lingkungan yang sebanding, ada perokok.

Kebiasaan merokok mempengaruhi kapasitas fungsi paru-paru (*Donny & Yuni: 2015*). Asap rokok melumpuhkan silia di saluran udara, mencegahnya mengeluarkan lendir dan partikel yang terperangkap secara efektif. Dengan paparan yang lama sel skuamosa, yang tidak mampu mengeluarkan lendir, menggantikan silia. Parenkim paru ditembus oleh beberapa serabut saraf

parasimpatis saraf vagus. Saat terlibat, saraf ini melepaskan asetilkolin, yang menyebabkan bronkokonstriksi ringan hingga sedang. Saat rokok dihisap, jumlah karbon dioksida yang dihirup oleh perokok adalah 2-6% dapat meningkatkan karboksihemoglobin darah sebesar 2-16%. Tingkat karboksihemoglobin normal pada non- perokok hanya 1%. Jika situasinya berlanjut itu mempengaruhi sistem saraf pusat.

Hampir 60% partikel asap tembakau yang dihirup menumpuk di paru-paru menyebabkan perubahan struktur dan fungsi parenkim paru. Edema, perkembangan Proteoglikan dan kolagen pada jaringan interstitial dan submukosa, pembesaran sel mukosa dan sel goblet, peningkatan jumlah pembuluh darah kecil yang tumbuh, serta hipertrofi dan hiperplasia otot saluran napas adalah beberapa gejala lainnya merupakan tanda-tanda respon inflamasi yang disebabkan oleh paparan asap rokok. Lebih mudah mengosongkan dari pada saluran normal akibat obstruksi jalan napas (Rohman and Nurhayati 2021).

Temuan studi ini tentang hubungan antara merokok dan kapasitas vitalitas paru memberikan validitas untuk studi sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa mungkin ada mekanisme dimana merokok menyebabkan perubahan fungsi paru-paru dan penyumbatan saluran napas. Akan ada dampak kesehatan yang sangat serius jika penyakit ini disertai dengan faktor tambahan termasuk jumlah waktu yang dihabiskan untuk merokok, lingkungan, makanan yang dikonsumsi, dan paparan debu lainnya. Mengenai kebiasaan merokok dan berapa banyak rokok yang biasa Anda konsumsi atau bungkusan-tahun, semakin banyak rokok yang dihisap, semakin cepat fungsi paru-paru memburuk. Mengurangi konsumsi rokok dapat mengurangi risiko gagal paru-paru. Hal ini mirip dengan kesimpulan dari tinjauan literatur (HYS Santoso Giriwijoyo 2012). Dalam skor spirometri KVP menunjukkan bahwa mengurangi asupan dalam penelitian intervensi, peserta yang mengurangi asupan rokok hariannya lebih dari 25% mengalami peningkatan fungsi paru-paru yang signifikan.

Merokok dapat menyebabkan masalah paru-paru, menurut teori dan temuan penelitian sebelumnya. Kapasitas paru-paru remaja menurun seiring dengan meningkatnya konsumsi tembakau. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa di antara banyak perokok muda ada juga yang memiliki kapasitas paru-paru normal. Fungsi utama sistem pernapasan adalah menghasilkan karbon dioksida (CO₂) dikeluarkan

dari tubuh bersama dengan oksigen (O₂). Peran ini memainkan peran penting. Sementara karbondioksida harus segera dikeluarkan dari tubuh karena sifatnya yang beracun, oksigen diperlukan untuk metabolisme sel agar terus menghasilkan energi bagi tubuh. Kemampuan paru-paru seseorang untuk berfungsi dipengaruhi oleh keadaan gizinya. Orang pendek kelebihan berat badan biasanya memiliki kapasitas lebih sedikit daripada orang tinggi kurus.

Pada orang fungsi paru-paru (nilai) biasanya berfluktuasi secara fisiologis dengan usia dan pertumbuhan paru. Sejak bayi hingga sekitar usia 22 hingga 24 tahun, pertumbuhan paru-paru terjadi sedemikian rupa sehingga nilai fungsi paru meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Para peneliti menegaskan bahwa merokok bahkan bukan Jenis kanker yang paling umum adalah kanker paru-paru. Anda dapat mengurangi risiko terkena kondisi paru-paru termasuk kanker paru-paru lebih sering berhenti merokok. Menurut (Pane 2015) sebanyak 20 perokok berat (66,7%) terkena kanker paru-paru yang menurutnya merupakan perokok berat. Perilaku merokok mempercepat penurunan kapasitas vital paru-paru. Pada orang muda dengan kapasitas vital paru-paru normal dan bukan perokok, volume ekspirasi paksa berkurang 20 ml/detik pertahun, sedangkan pada perokok (perokok) volume ekspirasi berkurang lebih dari 50 ml/tahun. Tes fungsi paru dilakukan dengan alat yang bernama spirometri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan perilaku merokok dengan kapasitas vital paru-paru pada siswa SMA Negeri 1 Baso, semakin tinggi perilaku merokok maka kapasitas vital paru-paru semakin rendah. Berdasarkan Analisis korelasi terhadap perilaku merokok dengan kapasitas vital paru-paru menghasilkan koefisien korelasi sebesar rhitung -0,434 > rtabel 0,333. Jenis hubungan antara perilaku merokok dengan kapasitas vital paru-paru bersifat negatif dan pedoman derajat hubungan nilai korelasi rhitung -0,434 yaitu korelasi sedang.

DAFTAR PUSTAKA

A, Kariyawasam, Ariyasinghe A, Rajaratnam A, and Subasinghe P. 2019. "Comparative Study on Skill and Health Related Physical Fitness Characteristics between National Basketball and Football Players in Sri

- Lanka." *BMC Res Notes*. 12(397).
- Alamsyah. A, Nopianto. 2017. "Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja." *endurance*: 25–30.
- Azmiardi. 2020. "Pengaruh Perilaku Merokok, Konsumsi Alkohol Dan Hiburan Malam Terhadap Risiko Penggunaan Narkotika." *Faletehan Health* 7(1): 30–36.
- Dikdik zafar sidik, paulus L. Pesurnay, Luky Afari. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Doherty, T. M, G Del Giudice, and S. Maggi. 2019. "Adult Vaccination as Part of a Healthy Lifestyle: Moving from Medical Intervention to Health Promotion." *Annals of Medicine*, 51(2128–140).
- EW, Flanagan, and Perry AC. 2018. "Perception of Physical Fitness and Exercise Self-Efficacy and Its Contribution to the Relationship between Body Dissatisfaction and Physical Fitness in Female Minority Children." *Int J Environ Res Public Health*. 15.
- Homas, George C. 2013. *Perilaku Merokok*. Jakarta: Balai Pustaka.
- HYS Santoso Giriwijoyo, Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Khairunnisa, FebrianaSabrian, and Safri. 2015. "HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS RIAU." *JOM* 2(2).
- Nasrulloh, Ahmad. 2021. *Pengukuran Dan Metode Latihan Kebugaran*. 1st ed. Yogyakarta: UNY Press.
- Ningsih, S. 2020. "Konseling Parenting Sebagai Upaya Menurunkan Kejadian Gangguan Psikologis Post Partum." *Indonesian Journal On Medical Science* 7(2).
- Pane, Bessy Sitorus. 2015. "Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 21(79): 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>.
- Prasetyo, Yudik. 2015. "Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional." *Medikora* 11(2): 219–28.
- Rohman, Abdul, and Faridha Nurhayati. 2021. "Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Pola Hidup Sehat Siswa Smp Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 09(01): 101–6.

- Saharullah, Hasyim. 2019. *DASAR-DASAR ILMU KEPELATIHAN*. Cetakan pe. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Sitorus, N. 2021. "Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Di Bandung." *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel* 14(2): 55–62.
- Snarr, brad J. Schoenfeld and Ronald L. 2022. *NSCA'S Essentials Of Personal Training Third Edition*. Third. Canada: Human Kinetic.
- Susanti, E, and N. Kholisoh. 2018. "Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi Pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand Di Jakarta)." *Jurnal Komunikasi* 2(1): 1–12.
- Tabi'in, A. 2020. "Problematika Stay at Home Pada Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid 19." *Golden Age* 4(01): 191–200.