

**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA
FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT**

Skripsi, April 2025
Siti Arofatul Mawali

**HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN KEBUGARAN
JASMANI PADA PEGAWAI PT KAI (PERSERO) DAOP III CIREBON**

xix + 70 + 10 tabel + 2 skema + 11 lampiran

ABSTRAK

Merokok menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang terjadi di berbagai negara, salah satunya yaitu negara Indonesia dan pekerja merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap kebiasaan ini. Merokok dapat menurunkan daya tahan tubuh serta kemampuan untuk melakukan latihan fisik, sehingga berdampak pada tingkat kebugaran secara keseluruhan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada pegawai PT KAI (Persero) DAOP III Cirebon.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu data penelitian diambil dalam satu waktu, sampel diambil dengan menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 93 pegawai dari total populasi 1370 pegawai. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasional, bangku, *stopwatch*, dan metronon. Analisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil uji etik penelitian dinyatakan "Laik Etik" dari KEPK ITEKes Mahardika.

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 59 pegawai yang memiliki kebiasaan merokok, sebanyak 40 pegawai (67.8%) masuk kedalam kategori tidak bugar dan 19 pegawai (32.2%) masuk kedalam kategori bugar. Sementara itu, dari 34 pegawai yang tidak merokok, sebanyak 13 pegawai (38.2%) berada dalam kategori tidak bugar dan 21 pegawai (61.8%) masuk kedalam kategori bugar. Hasil bivariat menggunakan *Chi-Square* didapatkan hasil p-value 0.011 dimana nilai *p-value* lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ yang artinya terdapat hubungan kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada pegawai PT KAI (Persero) DAOP III Cirebon.

Diharapkan pihak instansi lebih meningkatkan program kesehatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi para pegawai.

Kata Kunci : Kebiasaan Merokok, Kebugaran Jasmani
Daftar Pustaka : 27 (2015-2025)

MAHARDIKA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND HEALTH
HEALTH FACULTY
Study Program of Public Health

Mini Thesis, April 2025
Siti Arofatul Mawali

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SMOKING HABITS AND PHYSICAL
FITNESS AMONG EMPLOYEES OF PT KAI (PERSERO) DAOP III
CIREBON**

Xix + 70 + 10 tables + 2 scheme + 11 enclosure

ABSTRACT

Smoking is one of the main health problems that occurs in various countries, one of which is Indonesia and workers are one of the groups that are vulnerable to this habit. Smoking can reduce endurance and the ability to do physical exercise, thus affecting the overall fitness level. This study was conducted to determine the relationship between smoking habits and physical fitness in employees of PT KAI (Persero) DAOP III Cirebon.

This study is a quantitative study using a cross-sectional approach, namely research data was taken at one time, samples were taken using purposive sampling with a sample size of 93 employees from a total population of 1370 employees. The research instrument used observational sheets, benches, stopwatches, and metronomes. The analysis used the Chi-Square test with a significance limit of $\alpha = 0.05$. The results of the research ethics test were declared "Ethical Feasible" from KEPK ITEKes Mahardika.

The results of the study showed that out of 59 employees who had a smoking habit, 40 employees (67.8%) were in the unfit category and 19 employees (32.2%) were in the fit category. Meanwhile, out of 34 employees who did not smoke, 13 employees (38.2%) were in the unfit category and 21 employees (61.8%) were in the fit category. The bivariate results using Chi-Square obtained a p-value of 0.011 where the p-value was smaller than the $\alpha = 0.05$ value, which means that there is a relationship between smoking habits and physical fitness in employees of PT KAI (Persero) DAOP III Cirebon.

It is hoped that the agency will improve health programs to improve physical fitness for employees.

Keywords : Smoking Habit, Physical Fitness
Bibliography : 27 (2015-2025)