

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Merokok menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang terjadi di berbagai negara, salah satunya yaitu negara Indonesia dan pegawai merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap kebiasaan ini. Sejak lama, merokok diakui menjadi salah satu penyebab utama pada penyakit jantung serta berbagai komplikasi kesehatan lainnya. Selain itu, tekanan darah yang tidak normal turut berperan sebagai faktor risiko yang signifikan terhadap sejumlah kondisi kesehatan yang serius.

Merokok berkontribusi pada kerusakan paru-paru dan sistem pernapasan, mengurangi kapasitas paru-paru dan kemampuan individu untuk beraktivitas fisik (Fradila dalam Nur Aini AR et al., 2021). Menurut WHO pada tahun 2022 rokok membunuh lebih dari 7 juta orang meninggal yang merupakan perokok aktif, sedangkan 1.2 juta sisanya merupakan perokok pasif. Karena di dalam satu batang rokok, terdapat 7.000 bahan kimia, 250 diantaranya membahayakan kesehatan dan diketahui sebanyak 70 zat bisa menjadi pemicu timbulnya penyakit kanker (Kemenkes, 2022a). Merokok dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh serta kemampuan untuk melakukan latihan fisik, sehingga berdampak pada tingkat kebugaran secara keseluruhan. Kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator kesehatan yang penting bagi pegawai karena berkaitan dengan kesanggupan fisik dalam melakukan pekerjaan secara optimal (Rini et al., 2023).

Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal maka akan dapat menunjukkan atau melakukan kemampuan yang tinggi secara konsisten dalam kinerja fisiknya (Daniel Agung Syawang et al., 2024), sehingga mampu untuk dapat menyelesaikan pekerjaan atau tugas-tugas yang dikerjakannya. Sementara itu, seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani kurang dapat menyebabkan seseorang tersebut cepat merasa kelelahan dan kehilangan fokus

serta konsentrasi dalam melakukan pekerjaan. Menurut Amanati et al., 2022 kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, faktor keturunan, kondisi gizi, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok (Purwaningsih & Sutiari, 2022).

Menurut WHO Indonesia masuk ke dalam peringkat ketiga negara dengan jumlah perokok terbanyak setelah China dan India. Peningkatan jumlah konsumsi rokok berdampak pada tingginya beban penyakit serta kematian. Indonesia menjadi salah satu negara yang menyumbang lebih dari 230.000 kasus kematian akibat mengkonsumsi rokok setiap tahunnya. Rokok masih mendominasi kebiasaan di masyarakat, jumlah konsumsi rokok di Indonesia banyak pada mereka yang bekerja dibandingkan dengan yang tidak bekerja. Rata-rata konsumsi rokok batang per hari dilihat dari status bekerja sebanyak 11,1% dan yang tidak bekerja sebanyak 7,9% (SiagianAn et al., 2021).

Menurut *The Tobacco Control Atlas ASEAN Region* edisi ke-4, Indonesia merupakan negara dengan presentase perokok tertinggi, dengan kelompok usia antara 25-64 tahun (36,3%) yaitu sebanyak 66% perokok laki-laki dan 6,7% perokok perempuan (Candra et al., 2023). Menurut laporan *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa 34,5% orang dewasa di Indonesia menggunakan tembakau, atau sekitar 70,2 juta orang. Jumlah perokok dewasa di Indonesia meningkat dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Berdasarkan GATS (*Global Adult Tobacco Survey*) pada tahun 2021 yang diterbitkan oleh Kemenkes, jumlah perokok dewasa bertambah sebanyak 8,8 juta orang, dari 60,3 juta pada tahun 2011 menjadi 69,1 juta pada tahun 2021 (Kemenkes, 2022).

World Health Organization (WHO) mengindikasikan jumlah perokok aktif di Indonesia pada tahun 2015 yaitu sebanyak 72.723.300 orang, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 96.776.800 orang pada tahun 2025. WHO juga melaporkan bahwa risiko peningkatan penderita kanker paru-paru di kalangan perokok pasif mencapai 20-30%, sementara risiko penyakit jantung meningkat antara 25-35%. Di Indonesia, penyakit kardiovaskular

menyumbang sekitar 80% dari total kematian akibat penyakit dan merupakan penyebab utama kematian (World Health Organization (WHO), 2024).

Hasil analisis yang dilakukan oleh Prastowo (2020), disebutkan bahwa faktor yang menyebabkan pekerja banyak yang merokok adalah karena banyaknya tugas dan padatnya jadwal, sehingga mereka mengerjakan tugas-tugasnya dengan mengonsumsi rokok dengan tujuan untuk mengurangi stres. Klinke dan Meeker menyebutkan bahwa alasan individu merokok adalah sebagai bentuk relaksasi untuk mengurangi tekanan serta mempermudah untuk berkonsentrasi (Komasari & Helmi, 2020).

Seseorang yang menghirup asap rokok baik yang disengaja ataupun tidak sengaja berarti ia menghirup lebih dari 4000 macam racun yang berdampak pada tingkat kebugaran jasmani dan ketahanan kardiorespirasi. Tingkat kesegaran jasmani yang kurang dapat memperbesar kemungkinan terjadinya keluhan otot. Kebugaran tubuh terdiri dari beberapa komponen yaitu: kekuatan, daya tahan, daya otot, kelenturan, dan komposisi tubuh (Pranata & Kumaat, 2022).

Kebugaran jasmani pada pegawai merupakan aspek penting yang harus diperhatikan, karena hal ini berpengaruh langsung pada produktivitas serta kualitas kerja mereka. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran pada seseorang yaitu kebiasaan merokok. Penurunan kapasitas paru-paru dan masalah pernapasan lainnya yang disebabkan oleh merokok dapat berkontribusi pada menurunnya daya tahan tubuh dan kemampuan untuk berolahraga, sehingga berdampak pada kebugaran secara keseluruhan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu masalah kesehatan yang ada di Indonesia, karena masuk ke dalam kategori kurang. Berdasarkan Laporan Nasional *Sports Development Index* (SDI) Tahun 2022 diketahui bahwa sebagian besar (60,1%) masyarakat Indonesia memiliki nilai kebugaran yang kurang sekali, hanya sebagian kecil masyarakat (3,5%) yang berstatus kebugaran baik dan 1,6% baik sekali (Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2022)

Berdasarkan hasil tes kebugaran yang dilakukan Klinik Mediska PT KAI DAOP III Cirebon pada tahun 2023, pegawai yang mengikuti tes kebugaran jasmani sebanyak 403 dengan jumlah pegawai yang berada dalam kategori bugar sebanyak 95 pegawai dan kategori tidak bugar sebanyak 308 pegawai. Yang dimana pegawai yang tidak bugar tersebut memiliki kemampuan fisik yang memadai untuk menjalankan kegiatan sehari-hari, tetapi tidak memiliki stamina atau kekuatan yang optimal untuk aktivitas yang lebih intens. Dan berdasarkan hasil *Medical Check Up* yang dilakukan oleh PT KAI pada tahun 2023, dari 1370 pegawai yang mengikuti pemeriksaan MCU didapatkan data kebiasaan merokok pegawai sebanyak 634 pegawai.

PT Kereta Api (KAI) merupakan salah satu perusahaan BUMN yang bergerak di bidang transportasi serta memiliki banyak pegawai yang terlibat dalam berbagai aktivitas operasional perusahaan. Pegawai PT KAI sering kali menghadapi tekanan fisik dan mental yang tinggi akibat tuntutan pekerjaan yang intens. Banyak pegawai, terutama masinis dan petugas operasional yang bekerja dalam shift panjang yang menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Selain itu, pegawai juga harus bertanggung jawab untuk memastikan keselamatan penumpang dan operasional kereta. Pegawai sering kali harus menghadapi situasi darurat, seperti kerusakan kereta atau masalah kesehatan penumpang yang memerlukan respon cepat dan efektif, sehingga kebugaran jasmani menjadi faktor penting untuk mendukung kinerja dan produktivitas mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik dalam melakukan penelitian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani dengan judul “Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kebugaran Jasmani Pada Pegawai PT KAI (Persero) DAOP III Cirebon”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada pegawai PT KAI (Persero) DAOP III Cirebon?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada pegawai PT KAI (Persero) DAOP III Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui kebiasaan merokok pegawai PT KAI (Persero) DAOP III Cirebon
- b. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pegawai PT KAI (Persero) DAOP III Cirebon
- c. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada pegawai PT KAI (Persero) DAOP III Cirebon.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.2 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu khususnya dalam bidang kesehatan tentang dampak merokok terhadap kebugaran jasmani pada pegawai PT KAI (Persero) DAOP III Cirebon sehingga diharapkan terjadinya perubahan perilaku.

1.4.3 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Institusi ITEKes Mahardika

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan pertimbangan dalam penerapan ilmu di Institusi mengenai kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani.

1.4.2.2 Bagi PT KAI (Persero) DAOP III Cirebon

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi PT KAI untuk meningkatkan kebugaran jasmani pegawai.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini mampu digunakan sebagai sumber data dan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani pada pegawai.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti (Tahun)	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Lasmita, 2021	"Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto)".	Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pacet, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,539.	<ul style="list-style-type: none"> - Jenis penelitian kuantitatif - Persamaan pada variabel yang diteliti yaitu kebiasaan merokok dan kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek penelitian - Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data variabel kebugaran jasmani
2.	Yusup, Muhamad, dan Siti Rochmani , 2021	"Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang Tahun 2020."	Terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani remaja putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang dengan nilai <i>p value</i> sebesar 0,020.	<ul style="list-style-type: none"> - Jenis penelitian kuantitatif - Persamaan pada variabel yang diteliti - Analisis data menggunakan uji chi square 	<ul style="list-style-type: none"> - Penentuan sampel - Perbedaan pada objek penelitian
3.	Wahyu Setia Kuscahyani g Putri dan Rohmad Apriyanto, 2021	" Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Mahasiswa Aktif Berolahraga Dengan Status Perokok Aktif Dan Bukan Perokok"	Terdapat perbedaan yaitu sebesar 0,032 antara tingkat kebugaran perokok pasif dengan perokok aktif	<ul style="list-style-type: none"> - Jenis penelitian kuantitatif - Pengambilan sampel dengan <i>purposive sampling</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pengambilan data variabel kebugaran - Subjek penelitian

4.	Rifaa Hanan Alfikri, 2022	“Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap VO ₂ MAX Kardiovaskular Pada Pemain Sepak Bola”	Ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan VO ₂ Max kardiovaskular pada pemain sepak bola.	<ul style="list-style-type: none"> - Desain penelitian <i>cross sectional</i> - Pengambilan sampel dengan <i>purposive sampling</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Analisis data - Objek penelitian - Subjek penelitian - Waktu penelitian
----	------------------------------	---	---	---	--