

# TINGKAT KESEGERAN JASMANI REMAJA PEROKOK AKTIF DAN PASIF ANGGOTA KARANGTARUNA DI DUSUN SALAM DESA WONOSIDI

Nurul Nur Fiyanti<sup>1</sup>, Budi Dermawan<sup>2</sup>, Danang Endarto Putro<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

E-mail : [nurulnur882@gmail.com](mailto:nurulnur882@gmail.com)<sup>1</sup>, [dermawan2507@gmail.com](mailto:dermawan2507@gmail.com)<sup>2</sup>, [juzz.juzz88@gmail.com](mailto:juzz.juzz88@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani remaja perokok aktif dan pasif anggota karangtaruna dusun Salam desa Wonosidi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dengan menggunakan metode survei. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Populasi dalam penelitian ini merupakan anggota karangtaruna dusun Salam baik perokok aktif maupun pasif dengan jumlah 30 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan tes lari cepat 40 meter, tes gantung angkat tubuh 30 detik, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter. Teknik analisa data pada penelitian ini Menggunakan analisa deskriptif. Dari hasil data penelitian tes kesegaran jasmani remaja perokok aktif dan pasif anggota karangtaruna dusun Salam Desa Wonosidi, dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut: Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Perokok Aktif dan Pasif Anggota Karangtaruna di Dusun Salam Desa Wonosidi kategori Aktif berada pada klasifikasi sedang dengan persentase 0% (sebanyak 0 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali (BS), 0% (sebanyak 0 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani baik (B), 53,33% (8 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang (S), 46,67% (7 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang (K), dan 0% (0 orang) memiliki Tingkat kesegaran jasmani kurang sekali (KS). Sedangkan kategori pasif termasuk juga pada klasifikasi sedang dengan persentase 0% (sebanyak 0 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani baik sekali (BS), 40% (6 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani baik (B), 60% (9 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang (S), 0% (sebanyak 0 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang (K), dan 0% (sebanyak 0 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang sekali (KS).

**Kata Kunci:** Survei, Kesegaran Jasmani, Perokok Akif dan Perokok Pasif

*Abstract: This study aims to determine the level of physical fitness of active and passive smoking teenagers who are members of the Salam hamlet, Wonosidi village. This research is a type of descriptive research, using a survey method. From the results of the research data on the physical fitness of active and passive smokers of teenagers who are members of the Karangtaruna members of Salam Hamlet, Wonosidi Village, the following conclusions can be drawn: The level of physical fitness of teenagers who are active and passive smokers of Karangtaruna members in Salam Hamlet, Wonosidi Village, in the Active category is in the medium classification with a percentage of 0% (0 people) had a very good physical fitness level (BS), 0% (0 people) had a good physical fitness level (B), 53.33% (8 people) had a medium physical fitness level (S), 46.67% (7 people) had a poor level of physical fitness (K), and 0% (0 people) had a very low level of physical fitness (KS). Meanwhile, the passive category is also included in the medium classification, with a percentage of 0% (0 people) having a very good level of physical fitness (BS), 40% (6 people) having a good level of physical fitness (B), 60% (9 people) having a level of moderate physical fitness (S), 0% (0 people) having a poor level of physical fitness (K), and 0% (0 people) having a very low level of physical fitness (KS).*

**Keywords:** survey, physical fitness, active smoker, and passive smoker.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan, hal ini yang bertujuan untuk memperkuat aktivitas fisik dan mendorong

hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga dipilih untuk mencapai tujuan pendidikan anak dengan aktivitas jasmani diarahkan untuk belajar sehingga nantinya akan terjadi perubahan tingkah laku yang menyangkut aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan juga moral. Olahraga tidak bisa menjadi bagian dari pendidikan secara keseluruhan terpisah dan berkontribusi pada tujuan pendidikan.

Olahraga merupakan salahsatu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada seseorang, dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani ini dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Tes kesegaran jasmani pada dasarnya merupakan dari upaya pembinaan fisik, karena dapat dipergunakan untuk mengetahui kualitas kesegaran jasmani seseorang yang akan melakukan tes. Setiap upaya yang dilakukan seseorang perlu dinilai keberhasilannya. Keberhasilan pembinaan kesegaran jasmani dinilai dengan melakukan tes kesegaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), merupakan salah satu bentuk dari alat ukur kesegaran jasmani.

Wilayah Kecamatan Tulakan, Kabupaten Pacitan merupakan wilayah yang didalamnya terdapat masyarakat yang tingkat ekonomi dan kualitas pendidikannya cukup memadai. Disamping itu, juga sarana dan prasarana yang berkaitan dengan ekonomi, pendidikan, dan juga kesehatan masyarakat bisa dikatakan sangat mendukung. Secara teori, dengan adanya peningkatan kualitas dan kuantitas lulusan sekolah, seharusnya tingkat pemahaman warga masyarakat terhadap kesehatan dan juga kesadaran untuk menjaganya menjadi lebih meningkat. Dengan kualitas pendidikan yang cukup, masyarakat akan lebih mudah memahami informasi yang berkaitan dengan kesehatan. Pada jaman globalisasi seperti sekarang ini, arus informasi dapat dengan sangat mudah didapatkan, baik melalui media cetak ataupun media elektronik. Informasi tentang pentingnya kesegaran jasmani sebagai modal beraktivitas dan cara-cara menjaganya, tentu juga sudah sering didengar oleh siswa sekolah maupun masyarakat pada umumnya.

Pendidikan jasmani tidak hanya dibutuhkan oleh siswa sekolah saja, akan tetapi masyarakat pada umumnya juga membutuhkan, terutama pada remaja. Dimasa sekarang

ini banyak remaja yang mengonsumsi rokok, bahkan mayoritas remaja laki-laki sekarang ketergantungan dengan rokok. Merokok sendiri dimasa sekarang ini sudah menjadi hal lumrah atau hal umum, yang dimana laki-laki akan merokok disaat usia mereka sudah memasuki SMA/SMK sederajat, dan bahkan ada yang baru memasuki sekolah menengah pertama pun sudah merokok. Mereka merokok tanpa memikirkan kesehatan mereka.

Pada era sekarang ini merokok tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa saja, tetapi remaja juga sudah banyak yang merokok, bahkan bisa dikatakan semua remaja saat ini merokok semua. Seperti di wilayah dusun Salam desa Wonosidi kecamatan Tulakan ini, dari segi pandangan saya remaja merokok itu sudah menjadi hal yang umum atau lumrah. Sebab, jika di usia yang sudah memasuki remaja dirinya belum merokok maka, biasanya akan di olok-olok teman sepermainannya. Dari segi pandangan saya juga, remaja di dusun Salam desa Wonosidi ini yang tidak merokok bisa dihitung jari. Dapat diperkirakan remaja dari usia 16-25 tahun dengan jumlah hampir 200 orang, yang tidak merokok hanya sekitar 10% nya saja. Intensitas merokok setiap harinya ada yang ringan, sedang, dan ada yang berat. Perokok dengan intensitas rendah setiap harinya sekitar 1-10 batang per orang. Perokok dengan intensitas sedang setiap harinya bisa menghabiskan maksimal 11-20 batang perhari. Sedangkan perokok berat dan sangat berat setiap harinya bisa menghabiskan 21-30 batang bahkan bisa lebih. Jumlah total anggota karangtaruna dusun Salam ini 35 orang, dengan usia 19-25 tahun. Sebenarnya mereka bisa saja berhenti merokok secara perlahan, akan tetapi jika sudah terlanjur bergantung akan sangat susah, dan juga tidak ada usaha sama sekali untuk berhenti merokok. Selain intensitas merokok, para remaja karang taruna ini juga memiliki aktivitas yang berbeda-beda, dari yang ringa, sedang, hingga aktivitas yang berat.

Menjaga kesehatan tubuh diri sendiri merupakan hal yang sangat penting. Hal ini dikarenakan dengan kita memiliki tubuh yang sehat dan bugar maka akan dapat mencegah tubuh rentan terserang penyakit, sehingga kita dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan tubuh yang sehat. Untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar, seseorang perlu melakukan latihan kesegaran jasmani, begitupun dengan para perokok mereka bisa melakukan latihan kesegaran jasmani agar tubuh mereka tetap sehat dan bugar. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, pasti segala aktifitas juga akan berjalan dengan baik dan lancar.

Para ahli mengemukakan pendapat masing-masing tentang kesegaran jasmani. Menurut Dewanto (2015:21), kesegaran jasmani adalah kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi), terhadap pembelajaran fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Dari sudut pandang fisiologis, kesegaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dari akibat latihan tersebut. Kesegaran jasmani adalah sebuah komponen yang penting dalam setiap aktivitas manusia. Ketika seseorang memiliki Tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara terus menerus tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Seseorang yang tidak memiliki Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat mengalami diantaranya seperti merasa lelah, letih, lesu, dan mudah terserang penyakit. Kesegaran jasmani dapat diartikan juga sebagai kemampuan melakukan aktivitas selanjutnya. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Suharjana, 2013:3).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa seseorang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya serta meningkatkan kinerja dan juga mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Namun, masyarakat tidak atau belum mengetahui bagaimana cara mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang. Pola pikir yang dimiliki masyarakat yang berkaitan dengan kebugaran jasmani masih sangat sederhana. Dapat dikatakan bahwa kebanyakan masyarakat beranggapan jika seseorang tidak sakit, berarti sehat. Tanpa mereka ketahui seberapa sehat dirinya. Hal tersebut disebabkan oleh tingkat pemahaman seseorang yang masih rendah mengenai hal yang berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani.

Dengan latar belakang diatas, maka diadakan penelitian dengan judul, “Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Remaja Perokok Aktif Dan Pasif Karangtaruna Di Dusun Salam Desa Wonosidi Kecamatan Tulakan”, dengan alasan kurang adanya penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani pada perokok aktif dan pasif terhadap remaja karangtaruna desa Wonosidi kecamatan Tulakan.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk penelitian ini yaitu metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan dusun Salam desa Wonosidi kecamatan Tulakan. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu remaja karang taruna dusun Salam desa Wonosidi kecamatan Tulakan, adalah 30 orang dengan 15 orang perokok aktif dan 15 orang perokok pasif. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu : Tes lari cepat 40 meter, Tes gantung angkat tubuh 30 detik, Tes baring duduk 30 detik, Tes loncat tegak, dan Tes lari 600 meter. Teknik Analisa pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Berikutnya data mentah yang masih dalam satuan berbeda dibuat sama dengan menggunakan “nilai”. Nilai tes diperoleh dengan mengubah hasil tes mentah menjadi nilai terlebih dahulu. Lalu setelah hasil mentah diubah menjadi nilai, langkah berikutnya yaitu menghitung nilai dari kelima tes menggunakan table nilai dan norma. Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data agar dapat menyimpulkan penelitian yang telah dilakukan.

## HASIL PENELITIAN

Hasil data tes kebugaran jasmani Indonesia remaja perokok aktif dan pasif anggota karang taruna dusun Salam yang diperoleh kemudian disusun dalam distribusi frekuensi yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut adalah hasil tes yang sudah dilakukan pada anggota karangtaruna dusun Salam:

Tabel 1. Data Nilai Remaja Perokok Aktif Anggota Karangtaruna di Dusun Salam

No	Nama	Lari 40m	Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari jauh 600m	Total	Ket
1.	Adi	41	1	47	43	1	133	S
2.	roni s	63	1	42	37	3	146	S
3.	m syaifullah	61	2	37	57	5	162	S
4.	mardianto	46	3	58	37	4	132	S
5.	Arifin	32	1	32	33	6	104	K
6.	Aris	59	1	28	24	7	119	K
7.	Ulum	33	1	24	42	2	102	K
8.	anton s	49	5	28	42	9	133	S
9.	Dhika	65	2	32	43	8	150	S
10.	Frendy	38	1	32	59	8	138	S
11.	Eko	50	1	47	17	6	121	K

12.	Difa	41	1	58	21	2	123	K
13.	Irkham	45	1	42	24	1	113	K
14.	Wisnu	58	2	32	42	5	139	S
15.	Indra	38	1	47	37	1	124	K
<b>TOTAL</b>							<b>1.939</b>	
<b>RATA-RATA</b>							<b>129,27</b>	

Selanjutnya data yang sudah diperoleh akan dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani. Dibawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi hasil tingkat kesegaran jasmani remaja perokok aktif anggota karangtaruna dusun Salam desa Wonosidi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Perokok Aktif Anggota Karangtaruna Dusun Salam

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
228 keatas	Baik sekali (B.S)	0	0,00%
176-227	Baik (B)	0	0,00%
127-175	Sedang (S)	8	53,33%
78-126	Kurang (K)	7	46,67%
sampai dengan 77	Kurang sekali (K.S)	0	0,00%
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi tabel diatas, dapat diketahui bahwa 0% (sebanyak 0 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali, 0% (sebanyak 0 orang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik, 53,33% (8 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang, 46,67% (7 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang, dan 0% (0 orang) memiliki Tingkat kesegaran jasmani kurang sekali.

Tabel 3. Data Nilai Remaja Perokok Pasif Anggota Karangtaruna di Dusun Salam

No	Nama	Lari 40m	Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari jauh 600m	Total	Ket
1.	Jayus	75	5	58	65	14	217	B
2.	Joni	74	2	37	63	14	190	B
3.	Arik	65	2	42	57	11	177	B
4.	Anton	62	2	52	43	12	171	S
5.	Bayu	59	3	58	52	12	180	B
6.	Mujiono	63	1	47	42	1	156	S
7.	Arinto	35	2	52	59	17	163	S
8.	Susilo	65	1	58	57	1	182	B

9.	roni p	33	2	58	65	8	166	S
10.	Rama	32	1	47	43	1	124	S
11.	Bambang	46	1	58	37	11	153	S
12.	Wasito	38	2	52	61	6	159	S
13.	Riki	62	2	47	45	9	165	S
14.	Andy wahyu	46	3	64	59	14	186	B
15.	Joko	32	1	58	57	1	149	S
<b>TOTAL</b>							<b>2.538</b>	
<b>RATA-RATA</b>							<b>169,20</b>	

Selanjutnya data yang sudah diperoleh akan dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani. Dibawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi hasil tingkat kesegaran jasmani remaja perokok pasif anggota karangtaruna dusun Salam desa Wonosidi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Perokok Pasif Anggota Karangtaruna Dusun Salam

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
228 keatas	Baik sekali (B.S)	0	0,00%
176-227	Baik (B)	6	40,00%
127-175	Sedang (S)	9	60,00%
78-126	Kurang (K)	0	0,00%
sampai dengan 77	Kurang sekali (K.S)	0	0,00%
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi tabel frekuensi diatas, dapat diketahui bahwa 0% (sebanyak 0 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani baik sekali, 40% (6 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani baik, 60% (9 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang, 0% (sebanyak 0 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang, dan 0% (sebanyak 0 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang sekali.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani remaja perokok aktif dan pasif anggota karangtaruna dusun Salam desa Wonosidi. Berdasarkan hasil analisis data diatas menunjukkan bahwa : Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Perokok Aktif dan Pasif Anggota Karangtaruna di Dusun Salam Desa Wonosidi kategori Aktif berada pada klasifikasi sedang dengan persentase 0% (sebanyak 0 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali, 0% (sebanyak 0 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani

baik, 53,33% (8 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang, 46,67% (7 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang, dan 0% (0 orang) memiliki Tingkat kesegaran jasmani kurang sekali. Sedangkan kategori pasif termasuk juga pada klasifikasi sedang dengan persentase 0% (sebanyak 0 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani baik sekali, 40% (6 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani baik, 60% (9 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang, 0% (sebanyak 0 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang, dan 0% (sebanyak 0 orang) memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang sekali.

Hasil diatas menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani remaja perokok aktif dan pasif mengalami perbedaan yang lumayan jauh. Pada perokok aktif terdapat 53,33% (8 orang) dalam kategori sedang, dan 46,67% (7 orang) dalam kategori kurang. Begitupun dengan perokok pasif terdapat 40% (6 orang) dengan kategori baik, dan 60% (9 orang) dengan kategori sedang. Dalam kategori sedang perokok aktif dan pasif dapat dilihat adanya selisih hasil yang tidak begitu menonjol, yaitu hanya selisih satu orang saja, dengan perokok aktif yang berjumlah 8 orang dan perokok pasif berjumlah 9 orang. Sedangkan sisanya yaitu, 7 orang dengan kategori kurang pada perokok aktif, dan 6 orang dengan kategori baik pada perokok pasif.

Meskipun keduanya masuk dalam kategori sedang, akan tetapi perokok aktif dan pasif ini juga ddibedakan dari kategori baik. Pada perokok aktif yang berada dalam kategori baik 0% (0 orang), yang berarti tidak ada yang masuk dalam kategori baik pada perokok aktif ini. Sedangkan pada perokok pasif yang masuk dalam kategori baik terdapat 6 orang. Dengan adanya selisih ini juga dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani perokok aktif dan pasif.

Selain itu perbedaan juga dapat dilihat dari rata-rata. Dilihat dalam tabel data nilai remaja perokok aktif anggota karang taruna dusun Salam, menunjukkan rata-rata pada angka 129,27. Sedangkan dilihat dalam tabel data nilai remaja perokok pasif anggota karangtaruna dusun Salam, menunjukkan rata-rata pada angka 169,20. Dengan melihat data diatas sudah dapat dilihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani, karena selisih angka yang lumayan banyak, yaitu 39,93.

Dengan melihat keseluruhan hasil diatas juga terdapat beberapa hal yang memungkinkan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Pengaruh tingkat kesegaran jasmani seseorang salah satunya yaitu penyakit, ada beberapa anggota perokok aktif yang

memiliki penyakit sesak nafas atau asma, akan tetapi masih tetap merokok. Dari perokok aktif juga ada beberapa orang yang memiliki Riwayat penyakit asma. Selain dari penyakit, juga dari makanan masyarakat kurang bisa mengatur pola makan dan memilih makanan yang menyehatkan. Selain itu juga dari segi suhu, di dusun Salam Desa Wonosidi sendiri suhu tergolong rendah, suhu yang rendah dan cuaca yang tidak menentu juga dapat menyebabkan daya imun tubuh menurun, sehingga mudah terserang penyakit dan tingkat kesegaran jasmani berkurang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil Kesimpulan, yaitu Tingkat kesegaran jasmani remaja perokok aktif dan pasif di Dusun Salam Desa Wonosidi berada pada kategori “sedang”, dengan persentase perokok aktif 53,33% berada dalam kategori “sedang” dan 46,67% dalam kategori “kurang”. Sedangkan untuk perokok pasif 40% berada dalam kategori “baik” dan 60% dalam kategori “sedang”.

Kondisi ini menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara kesegaran jasmani perokok aktif dan pasif. Meskipun perokok aktif memiliki kesegaran jasmani yang lebih rendah, perokok pasif juga terancam kesehatannya akibat paparan asap rokok.

## **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu: Bagi perokok aktif dan pasif, agar dapat mempertimbangkan diri untuk berhenti merokok dan mengedukasi diri dengan memperelajari lebih lanjut tentang efek merokok bagi kesehatan diri sendiri dan orang disekitarnya. Bagi anggota karangtaruna, agar tetap melakukan kegiatan olahraga dan selalu menjaga kesehatan. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Deny Riana. 2010. *Ensiklopedia Kebugaran Jasmani*. Bandung : P.T. Multi Kreasi Satudelapan
- Dewanto, George 2015. *Panduan Praktis Diagnosis dan Tata Laksana Penyakit Saraf*, Jakarta : EGC
- Fenanlampir Albertus, Muhammad. Muhyi(2015). Tes dan Pengukuran Olahraga.Yogyakarta.Andi
- Pradnyawati Ni Wayan Wanda. 2022. Hubungan Perokok Aktif dan Pasif Terhadap Hipertensi di Puskesmas Penebel I. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Denpasar
- Suharjana. 2013. Analisis Program Kebugaran Jasmani pada Pusat -Pusat Kebugaran di Yogyakarta, Jurnal Medikora, Vol XI, No.2 Universitas Negeri Yogyakarta