

TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL ANAK YANG MEROKOK DI DESA TANJUNGREJO

Syafarud Argisna
email: syafaru12@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

ABSTRACT

This research is motivated by the high habit of smoking among adolescents in Tanjungrejo village who often have low levels of physical activity and also experience mental health problems, including anxiety, depression and mood disorders. The purpose of this study was to determine the physical activity and mental health of smoking children in Tanjungrejo village. This research was conducted through a quantitative descriptive approach and cross sectional design. The population and sample in this study were 30 teenagers who actively smoked in Tanjungrejo Village. The research instrument used a questionnaire consisting of 1) characteristic data, 2) physical activity, 3) mental health, and 4) FTND. Test the data requirements using univariate analysis and bivariate analysis. The data analysis technique used is descriptive statistical analysis. The results showed that the physical activity level of smoking children had a significant effect on adolescents and the mental health of smoking children had no effect. It can be concluded that smoking in adolescents has a significant positive and negative impact on the level of physical activity and mental health. It is important to be aware of the health consequences associated with smoking in children and to take appropriate preventive steps to promote a healthy lifestyle that involves sufficient physical activity and good mental health care.

Keywords: *Physical Activity Level, Mental Health, Smoking*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi tingginya kebiasaan anak remaja yang merokok di desa tanjungrejo seringkali memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah dan juga mengalami masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan suasana hati. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui aktivitas fisik dan kesehatan mental anak merokok di desa tanjungrejo. Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan deskriptif kuantitatif dan desain cross sectional. Populasi dan sampel pada penelitian ini ialah 30 orang remaja yang aktif merokok di desa tanjungrejo. Instrumen penelitian menggunakan penyebaran kuisioner terdiri 1) data karakteristik, 2) aktivitas fisik, 3) kesehatan mental, dan 4) FTND. Uji persyaratan data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan tingkat aktivitas fisik anak merokok berpengaruh signifikan terhadap anak remaja dan kesehatan mental anak merokok tidak berpengaruh. Dapat di simpulkan bahwa merokok pada anak remaja memiliki dampak positif dan negatif yang signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik dan kesehatan mental. Penting untuk menyadari konsekuensi kesehatan yang terkait dengan kebiasaan merokok pada anak-anak dan mengambil langkah pencegahan yang tepat untuk mendorong pola hidup sehat yang melibatkan aktivitas fisik yang cukup dan perawatan kesehatan mental yang baik.

Kata kunci : *Tingkat Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental, Merokok*

PENDAHULUAN

Kesehatan ialah kebutuhan dasar yang harus dimiliki seseorang. Tanpa kesehatan jasmani, manusia tidak dapat melakukan kehidupan sehari-hari dengan efektif dan efisien. Aktivitas puncak seseorang terjadi di saat remaja. Di masa ini, seseorang umumnya begitu sibuk dengan bermacam kegiatan, baik *intrakurikuler* (kegiatan akademis) ataupun kegiatan *ekstrakurikuler* (kegiatan diluar akademis). Menurut WHO (2018) aktivitas fisik diartikan setiap gerakan tubuh dari otot rangka yang membutuhkan energy. Aktivitas fisik dapat diartikan tingkah laku. Meskipun orang dengan depresi cenderung kurang aktif secara fisik daripada individu yang tidak depresi. Kebiasaan aktivitas fisik belum terbukti mencegah timbulnya depresi. Gejala kecemasan dan gangguan panik juga membaik dengan olahraga teratur, dan efek menguntungkan tampaknya sama dengan meditasi atau relaksasi.

Kesehatan kecerdasan emosi bisa membantu terjaganya kesehatan mental seseorang. Terdapat bermacam cara yang bisa diterapkan untuk mengembangkan kesehatan mental (Hanurawan, 2012). Kesehatan mental merupakan kondisi kejiwaan atau psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang itu tenang dan tentram serta bisa menyesuaikan diri dan juga dapat memecahkan masalah yang terjadi dihidupnya serta masalah diluar dari dirinya.

Kesehatan mental bukan dialami orang dewasa saja tapi juga oleh remaja. Berbagai macam masalah yang dihadapi remaja sama beratnya dengan masalah orang dewasa. Bukan itu saja, remaja wajib bisa menyesuaikan diri. Konflik dengan teman sebaya dan tekanan dari orangtua. Semua itu dapat menyebabkan remaja mengalami stress karena tertekan yang berlebihan. Maka, banyak yang menggunakan rokok sebagai pelampiasan masalah dan juga mengurangi perasaan negatif seperti cemas yang berlebihan yang

menyebabkan stress, termasuk remaja. Karena mereka menganggap bahwa rokok adalah alternative untuk menyelesaikan masalah, tanpa disadari dengan merokok adalah penyebab berbagai macam penyakit yang dapat mengganggu kesehatan.

Rokok adalah satu dari banyak penyebab diserangnya penyakit kronis yang bisa menyebabkan kematian. Banyak penelitian yang sudah membuktikannya. Dari merokok bisa meningkatkan risiko diserangnya bermacam penyakit bahkan bisa menyebabkan kematian. Hal tersebut mengungkapkan jika rokok adalah masalah besar bagi kesehatan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan pendekatan *cross sectional*. Sampelnya dengan *Purposive sampling*. Populasinya adalah perokok aktif di RW 06 Desa Tanjungrejo Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Dan jumlah sampelnya adalah 30 remaja perokok aktif. Pengumpulan data menggunakan (*point time approach*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Hipotesis Aktivitas fisik terhadap anak remaja yang merokok memberikan hasil bahwa Aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap anak remaja. Menurut WHO aktivitas fisik diartikan gerakan tubuh dari otot rangka yang membutuhkan energy yang dilakukan untuk kegiatan sehari-hari. Seperti : bekerja, bermain, belajar dan yang lainnya yang memiliki manfaat bagi kesehatan. Berdasarkan laporan Riskesdas (2013) aktifitas yang teratur bisa menjaga kesehatan, menjaga aliran darah dan memperkuat kekebalan tubuh.

Perilaku ialah suatu tindakan seseorang (mahluk hidup yang ada kaitannya). Sedangkan menurut Notoatmodjo (2012) perilaku merupakan apa yang dilakukan seseorang baik dapat diamati secara langsung ataupun tidak langsung. Dalam perilaku merokok, terdapat pengaruhnya bagi individu yang merokok maupun yang berhenti merokok, pada faktor predisposing antara lain : tentang sikap merokok, pengetahuan bahaya merokok dan kepercayaan. Faktor reinforcing secara sosial antara lain : dukungan sosial, pengaruh iklan dan pengaruh teman. Sedangkan pada

faktor enabling antara lain : tersedianya barang dan harga rokok. Itu menyebabkan adanya perilaku merokok dari remaja (individu).

Perilaku remaja merokok sebagian besar ialah dari proses kognitif jika mereka mampu mengantisipasi terhadap konsekuensi pada perilaku mereka. Merokok ditentukan dari kepercayaan, jika perilaku ini diantaranya penghayatan sosial dan risiko kesehatan atau keuntungan dari merokok yang berasal dari teman. Dalam penelitian ini aktivitas fisik akan mempengaruhi remaja perokok. Pada aktivitas fisik sedang membutuhkan tenaga intens dan gerakan otot yang berirama atau kelenturan. Misal: Joging, senam, renang dan bermain musik. Pada aktivitas Kegiatan berat ialah olahraga yang membutuhkan energi, mudah berkeringat. misal : sepakbola, badminton, bela diri, dan aerobic. Dengan aktivitas fisik sedang dan berat ini pada anak remaja yang merokok akan menurunkan kesehatan fisik pada saat beraktivitas. Merokok menyebabkan berbagai efek negatif yang dapat menyerang kesehatan. Merokok bukanlah sebab dari suatu penyakit, tapi bisa menyebabkan suatu jenis penyakit, maka bisa disimpulkan merokok tak menyebabkan kematian, tetapi bisa menyebabkan munculnya jenis penyakit dalam tubuh yang bisa menyebabkan kematian. Terbukti Pada Uji hipotesis tingkat aktivitas terhadap anak remaja yang merokok dengan hasil 0,496 dan tingkat signifikansi 0,008. Artinya ada pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap anak remaja yang merokok.

Hasil Hipotesis Kesehatan Mental terhadap anak remaja yang merokok memberikan hasil bahwa Kesehatan Mental berpengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap anak remaja yang merokok. Artinya tidak ada anak remaja yang memiliki Kesehatan mental yang buruk pada anak remaja yang merokok. Kesehatan mental memiliki arti sama dengan jiwa, nyawa, roh, atau semangat. Pada abad ke-20, ilmu tersebut berkembang pesat bersama kemajuan teknologi. Kesehatan mental dianggap sebagai ilmu praktis yang dapat dilakukan di kehidupan harian, baik yang berbentuk bimbingan ataupun penyuluhan yang dilakukan dirumah, kantor, sekolah/madrasah, lembaga dan kehidupan masyarakat.

Kesehatan mental yang buruk dikaitkan dengan perubahan social yang cepat, kondisi kerja yang ditekan, perbedaan jenis kelamin, dikucilkan di lingkungan sekitar, gaya hidup yang tak sehat, kesehatan fisik yang kurang dan pelanggaran HAM. Maka dari itu, banyak orang

menganggap kesehatan mental hanya untuk yang memiliki penyakit atau gangguan jiwa saja. Sebenarnya, kesehatan mental sangat dibutuhkan untuk setiap orang yang membutuhkan ketenangan, ketentraman serta kebahagiaan. Pada penelitian ini kesehatan mental tidak berpengaruh pada remaja yang merokok. Hasil koefisien regresi kesehatan mental pada remaja yang merokok sebesar $-0,076$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa koefisien variable kesehatan mental tidak berpengaruh terhadap remaja yang merokok. Dalam hal ini merokok memberikan efek positif. Dengan merokok bisa menyebabkan efek positif yang begitu sedikit bagi kesehatan. Perokok mengungkapkan, jika merokok mereka bisa memperoleh ketenangan, mood positif dan bisa membantu individu menghadapi masalah.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulannya adalah: Aktivitas fisik terhadap anak remaja yang merokok memberikan hasil bahwa aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap anak remaja. Kesehatan mental terhadap anak remaja yang merokok tidak memberikan hasil bahwa kesehatan mental tidak berpengaruh terhadap anak remaja yang merokok.

B. Saran

Saran dari peneliti ini sebagai berikut : Perlu perhatian dari orang tua dan memilih pergaulan yang baik agar remaja mengetahui bahaya merokok dan tidak mencobanya.

Tingkat kesadaran dari anak remaja tersebut bahwa merokok memiliki dampak yang berarti bagi kesehatan. Tanamkan daya pikir yang positif bahwa merokok dapat merugikan (baik diri sendiri ataupun orang lain), terutama lingkungan keluarga yang selalu hidup bersama berdampingan. Hal tersebut dikarenakan asap yang sudah dihirup lalu dikeluarkan kembali memiliki banyak zat kimia yang berbahaya dalam rokok.

DAFTAR PUSTAKA

- ASTUTI, D. P. (2022). Hubungan pengetahuan, Kesehatan fisik, dan Kesehatan Mental Dengan tingkat Aktivitas Sedentary Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Makassar. *γ787, 8.5.2017, 2003–2005.*
- Cahyanti, A. (2020). *Peran Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Di*

Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur. 59.

Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah
Mental Health Development Strategy in the Schools. *Psikopedagogia*, 1(1)..

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.pdf*. 2018.

Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.

Wakum. Agustina Yubelina, Syarfa, I., Wijaya, F. R. N. E., Sulastri, S., Herman, D., Darwin, E., & Jamal, H. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok Pada Siswa di SMPN 12 Padang. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 7, Issue 2).

WHO. (2018). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>