



**UPAYA GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
TERHADAP BAHAYA MEROKOK (Suatu Penelitian pada SD Negeri Se-Kecamatan
Darussalam Kabupaten Aceh Besar)**

***Khairul Rijal, Ifwandi, Amiruddin**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111
*Corresponding Email: Khairulrijal87@yahoo.com

ABSTRAK

Pada saat sekarang murid sekolah dasar sudah menggunakan rokok dan mencoba-coba merokok di sekolah maupun di lingkungan rumah. Kejadian ini sudah berulang kali terjadi di sekolah pada saat jam istirahat di mana guru tidak dapat mengawasi murid secara keseluruhan. Penelitian ini berupaya mengungkapkan bagaimanakah upaya yang dilakukan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam meningkatkan kesadaran murid terhadap bahaya merokok bagi kesehatan. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya yang dilakukan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam meningkatkan kesadaran murid terhadap bahaya merokok bagi kesehatan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dalam bentuk penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru Penjasorkes di SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar yang berjumlah 9 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 9 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Adapun angket dalam penelitian ini dengan menggunakan skala Likerts.

Pengolahan data menggunakan rumus persentase. Berdasarkan analisa data, temuan penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut: pertama, sebagian murid sudah menggunakan rokok dan mencoba-coba merokok di sekolah maupun di lingkungan rumah dan kedua, kejadian ini sudah berulang kali terjadi di sekolah pada saat jam istirahat di mana guru tidak dapat mengawasi murid secara keseluruhan. Simpulan dalam penelitian adalah upaya yang dilakukan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam meningkatkan kesadaran murid terhadap bahaya merokok bagi kesehatan di SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar sebanyak 1 frekuensi memilih jawaban selalu atau (11,1%), sebanyak 2 frekuensi memilih jawaban sering sekali (22,2%), sebanyak 4 frekuensi memilih jawaban sering (44,4%), dan sebanyak 2 frekuensi memilih jawaban tidak pernah (22,2%). Disarankan bagi guru untuk dapat mensosialisasikan bahaya merokok kepada murid di sekolah tentang bahaya yang dapat ditimbulkan dari menghisap rokok bagi kesehatan diri sendiri dan bagi kesehatan orang lain khususnya kesehatan murid.

Kata kunci : guru, penjasorkes, bahaya, merokok



PENDAHULUAN

Kebiasaan merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit dan bahkan bisa menyebabkan kematian. Satu diantara tiga kematian di dunia diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Pemakaian tembakau adalah salah satu faktor resiko terbesar untuk penyakit ini. Di negara yang sedang berkembang penyakit kardiovaskuler telah merenggut jiwa lebih dari satu juta orang setiap tahunnya. Penyakit kardiovaskuler yang menyangkut pemakaian tembakau di negara maju membunuh lebih dari 600.000 orang setiap tahun. Rokok menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat, sehingga menaikkan tekanan darah, dan meningkatkan resiko terjadinya hipertensi serta penyumbatan arteri yang akhirnya menyebabkan serangan jantung dan stroke. Konsumsi tembakau yang berlebihan dapat menurunkan resistensi terhadap bakteri yang meminimalisasi kemampuan lambung untuk menetralkan asam lambung setelah makan sehingga mengerogoti dinding lambung. Tukak lambung yang diderita para perokok lebih sulit dirawat dan disembuhkan.

Rokok dapat menyebabkan deformasi pada sperma dan kerusakan pada DNA seseorang sehingga mengakibatkan aborsi. Menurut Notoatmodjo (2010:25) mengatakan, “Hampir 50% pria dewasa di Indonesia adalah perokok dan cenderung meningkat”. Beberapa studi menemukan bahwa pria yang merokok dapat meningkatkan resiko terkena kanker. Rokok juga memperkecil jumlah sperma dan infertilitas (ketidaksuburan) banyak terjadi pada perokok. Terjadinya inflamasi pada arteri, vena, dan saraf terutama di kaki, yang mengakibatkan terhambatnya aliran darah dan jika dibiarkan tanpa perawatan akan mengarah ke gangrene (matinya jaringan tubuh) sehingga pasien perlu diamputasi.

Supaya terhindar dari kebiasaan merokok, maka sepatutnya kita menanamkan keyakinan yang kuat bahwa kebiasaan merokok tidak akan pernah menguntungkan diri sendiri dan orang lain. Kita harus terbiasa untuk bersikap asertif, untuk tetap mengatakan tidak pada rokok. Apabila telah mampu diterapkan, maka teman sebaya atau kelompok kita bisa dijadikan kader pendidik sebaya. Bagi para perokok, untuk berhenti dari kebiasaan merokok bukanlah suatu hal yang mustahil. Apabila kita meninggalkan kebiasaan merokok hari ini, maka badan akan terbebas dari nikotin dalam masa 8 jam. Setelah satu minggu efek dari kebiasaan merokok tersebut akan hilang dalam tubuh lama-kelamaan. Menurut Depkes RI (2010) “Tubuh akan memperbaiki kerusakan akibat racun yang terkandung dalam tembakau dan bahan kimia lain yang terdapa pada rokok”. Tidak ada suatu cara terbaik bagi perokok untuk berhenti merokok, karena pengaruhnya terhadap setiap perokok adalah berbeda. Namun, hanya ada satu hal yang sama diantara mantan perokok yang berhasil, yaitu mereka semua memang berkeinginan untuk berhenti merokok. Sebagian besar, perokok memilih cara ini untuk menghentikan kebiasaannya. Cara ini bisa dipilih sebagai salah satu alternatif untuk berhenti merokok.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama ini di SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar, peneliti sudah banyak mendengar dan memperoleh informasi dari dewan guru bahwa sebagian murid sudah menggunakan rokok dan mencoba-coba merokok di sekolah maupun di lingkungan rumah. Kejadian ini sudah berulang kali terjadi di sekolah pada saat jam istirahat di mana guru tidak dapat mengawasi murid secara keseluruhan. Hal ini pernah terjadi pada saat diadakannya les di sekolah, di mana murid yang bersangkutan kedapatan



sedang merokok di dalam lingkungan sekolah pada saat diadakannya les di sekolah. Berdasarkan pendapat di atas, peneliti bermaksud mengadakan suatu penelitian dengan judul **“Upaya Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Terhadap Bahaya Merokok (Suatu Penelitian pada SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar Tahun 2015)”**.

KERANGKA PEMIKIRAN

Upaya

Upaya merupakan daya atau ikhtiar dalam mengupayakan atau mencari jalan penyelesaian suatu masalah (Soetrisno, 2010: 732).

Guru

Guru merupakan faktor penentu yang sangat dominan dalam pendidikan pada umumnya, karena guru memegang peranan dalam proses pembelajaran, di mana proses pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan (Rusman, 2011:58).

Merokok

Merokok sejak usia dini akan meningkatkan resiko untuk terkena kanker paru-paru. Untuk penyakit lain, karena rokok maka resikonya juga akan semakin meningkat apabila terus merokok. Rokok adalah lintingan atau gulungan tembakau yang digulung atau dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung, sebesar kelingking dengan panjang $\pm$ 8 cm sampai 10 cm, biasanya dihisap setelah dibakar ujungnya (Notoatmodjo, 2010:25).

METODE PENELITIAN

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober sampai 12 November 2015. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar. Penggunaan jenis penelitian menggunakan deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh guru Penjasorkes di SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar yang berjumlah 9 orang. Pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan teknik total sampling. atau penelitian populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru Penjasorkes di SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar yang berjumlah 9 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian, peneliti menggunakan angket. Angket diberikan kepada sampel penelitian untuk mengetahui upaya yang dilakukan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam meningkatkan kesadaran murid terhadap bahaya



merokok bagi kesehatan di SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar. Angket yang diberikan sebanyak 20 pertanyaan dengan menggunakan skala Likert.

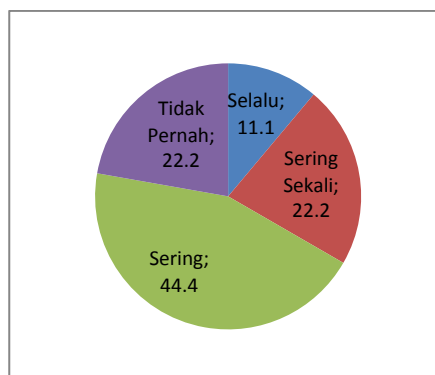
HASIL PENELITIAN

Data penelitian diperoleh dari hasil angket yang diberikan kepada sampel penelitian untuk mengetahui upaya yang dilakukan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam meningkatkan kesadaran murid terhadap bahaya merokok bagi kesehatan di SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar. Data yang telah diperoleh penulis dari hasil penelitian di SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar dianalisis secara deskriptif kuantitatif.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Keseluruhan Jawaban Responden

No	Pilihan Jawaban	Frekuensi	Persentase
1	Selalu	1	11,1
2	Sering Sekali	2	22,2
3	Sering	4	44,4
4	Tidak Pernah	2	22,2
Jumlah		9	100

Berdasarkan hasil penelitian mengenai upaya yang dilakukan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam meningkatkan kesadaran murid terhadap bahaya merokok bagi kesehatan di SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar sebanyak 1 frekuensi memilih jawaban selalu atau (11,1%), sebanyak 2 frekuensi memilih jawaban sering sekali (22,2%), sebanyak 4 frekuensi memilih jawaban sering (44,4%), dan sebanyak 2 frekuensi memilih jawaban tidak pernah (22,2%).



Gambar 1. Diagram Persentase Rekapitulasi Hasil Keseluruhan Jawaban Responden



Berdasarkan diagram di atas mengenai upaya yang dilakukan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam meningkatkan kesadaran murid terhadap bahaya merokok bagi kesehatan di SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar sebanyak sebanyak 1 frekuensi memilih jawaban selalu atau (11,1%), sebanyak 2 frekuensi memilih jawaban sering sekali (22,2%), sebanyak 4 frekuensi memilih jawaban sering (44,4%), dan sebanyak 2 frekuensi memilih jawaban tidak pernah (22,2%).

PEMBAHASAN PENELITIAN

Merokok sejak usia dini akan meningkatkan resiko untuk terkena kanker paru-paru. Untuk penyakit lain, karena rokok maka resikonya juga akan semakin meningkat apabila terus merokok. Menurut Depkes RI (2010) “Individu yang menggunakan rokok mempunyai kemungkinan 3x lebih banyak dibandingkan mereka yang tidak merokok untuk menggunakan alkohol, 8x lebih banyak untuk menghisap ganja serta 22x lebih banyak untuk menggunakan kokain”. Merokok juga sering dihubungkan dengan terjadinya kelakuan beresiko lain seperti berkelahi ataupun melakukan hubungan seksual secara dini. Bahaya merokok dengan kata lain memberi efek buruk lebih dini. Oleh sebab itu, banyak perokok yang akan terus menjadi perokok seumur hidupnya, walaupun apabila mereka mempunyai keinginan yang kuat untuk berhenti, mereka sulit menghentikan kecanduan mereka terhadap rokok. Salah satu hal lain yang turut menjadi keprihatinan adalah jumlah perokok yang semakin meningkat dari tahun ke tahun, hal ini berarti bahwa terdapat pertambahan perokok baru setiap saat yang kemungkinan besar akan terus menjadi perokok aktif seumur hidupnya. Perokok baru tersebut sebagian besar adalah anak-anak sekolah.

Satu batang rokok mengandung sekitar 7.000 zat kimia dan 200 jenis diantaranya bersifat karsinogenik, yaitu zat yang merusak gen dalam tubuh sehingga memicu terjadinya kanker, seperti kanker paru-paru, emfisema, dan bronkitis kronik. Atau juga kanker lain, seperti kanker nasofarings, mulut, esofagus, pankreas, ginjal, kandung kemih, dan rahim. Menurut Depkes RI (2010) “Aterosklerosis atau pangerasan pembuluh darah bisa menyebabkan penyakit jantung, hipertensi, resiko stroke, menopause dini, osteoporosis, kemandulan, dan impotensi”.

Racun rokok terbesar dihasilkan oleh asap yang mengepul dari ujung rokok yang sedang tak dihisap. Sebab asap yang dihasilkan berasal dari pembakaran tembakau yang tidak sempurna. Asap rokok mengandung sejumlah zat yang berbahaya seperti benzen, nikotin, nitrosamin, senyawa amin, aromatik, naftalen, ammonia, oksidan sianida, karbonmonoksida benzapirin, dan lain-lain. Partikel ini akan mengendap di saluran napas dan sangat berbahaya bagi tubuh. Endapan asap rokok juga mudah melekat di benda-benda di ruangan dan bisa bertahan sampai lebih dari 3 tahun, dengan tetap berbahaya.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama ini di SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar, peneliti sudah banyak mendengar dan memperoleh informasi dari dewan guru bahwa sebagian murid sudah menggunakan rokok dan mencoba-coba merokok di sekolah maupun di lingkungan rumah. Kejadian ini sudah berulang kali terjadi di sekolah pada saat jam istirahat di mana guru tidak dapat mengawasi murid secara keseluruhan. Hal ini pernah



terjadi pada saat diadakannya les di sekolah, di mana murid yang bersangkutan kedatangan sedang merokok di dalam lingkungan sekolah pada saat diadakannya les di sekolah.

SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar, peneliti sudah banyak mendengar dan memperoleh informasi dari dewan guru bahwa sebagian murid sudah menggunakan rokok dan mencoba-coba merokok di sekolah maupun di lingkungan rumah. Kejadian ini sudah berulang kali terjadi di sekolah pada saat jam istirahat di mana guru tidak dapat mengawasi murid secara keseluruhan. Hal ini pernah terjadi pada saat diadakannya les di sekolah, di mana siswa yang bersangkutan kedatangan sedang merokok di dalam lingkungan sekolah pada saat diadakannya les di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai upaya yang dilakukan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam meningkatkan kesadaran murid terhadap bahaya merokok bagi kesehatan di SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar sebanyak 1 frekuensi memilih jawaban selalu atau (11,1%), sebanyak 2 frekuensi memilih jawaban sering sekali (22,2%), sebanyak 4 frekuensi memilih jawaban sering (44,4%), dan sebanyak 2 frekuensi memilih jawaban tidak pernah (22,2%).

Merokok sejak usia dini akan meningkatkan resiko untuk terkena kanker paru-paru. Untuk penyakit lain, karena rokok maka resikonya juga akan semakin meningkat apabila terus merokok. Dapat disimpulkan adanya upaya yang dilakukan oleh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam meningkatkan kesadaran murid terhadap bahaya merokok bagi kesehatan di SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta berdasarkan pengolahan data, maka dapat diambil kesimpulan bahwa upaya yang dilakukan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam meningkatkan kesadaran murid terhadap bahaya merokok bagi kesehatan di SD Negeri se-Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar sebanyak 1 frekuensi memilih jawaban selalu atau (11,1%), sebanyak 2 frekuensi memilih jawaban sering sekali (22,2%), sebanyak 4 frekuensi memilih jawaban sering (44,4%), dan sebanyak 2 frekuensi memilih jawaban tidak pernah (22,2%).

Saran

Dari hasil penelitian, maka penulis memberikan saran sebagai berikut.

1. Bagi guru untuk dapat mensosialisasikan bahaya merokok kepada murid di sekolah tentang bahaya yang dapat ditimbulkan dari menghisap rokok bagi kesehatan diri sendiri dan bagi kesehatan orang lain khususnya kesehatan siswa.
2. Bagi murid agar dapat meningkatkan kesadaran murid terhadap bahaya merokok bagi kesehatan.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Evaluasi Program Pendidikan; Pedoman Teoritis bagi Mahasiswa dan Praktisi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Amir, Nyak. 2006. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala.
- Depkes RI. 2010. *Perilaku Masyarakat Indonesia Sehat 2010*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- , 2010. *Promosi Kesehatan; Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rusman. 2011. *Seri Manajemen Sekolah Bermutu; Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Soetrisno, Eddy. 2010. *Kamus Populer Bahasa Indonesia*. Jakarta: Ladang Pustaka.