

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Sehat merupakan keadaan bugar secara fisik, mental, spiritual dan sosial. Sehat diartikan sebagai suatu kondisi seseorang tidak memiliki keluhan atau rasa sakit. Seseorang dikatakan sehat jika dirinya dapat melakukan aktivitas keseharian tanpa ada suatu halangan terutama pada keadaan jasmani dan rohaninya. Didalam Al-Quran terdapat surah yang menjelaskan tentang penawar kesembuhan yang dijelaskan pada Q.S. Yunus ayat 57 yaitu :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.

Merokok ialah seseorang yang sengaja membakar salah satu ujung rokok dan membiarkannya membara sehingga asapnya dapat dikonsumsi dengan cara menghisap melalui isinya baik dengan menggunakan rokok ataupun dengan bantuan pipa rokok (Parwati, 2018).

Prevalensi perilaku merokok di Indonesia menunjukkan peningkatan yang pesat. Bersumber pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang telah dilakukan pada tahun 2010, secara keseluruhan prevalensi perokok yaitu 34,7%, sedangkan pada tahun 2013 terjadi peningkatan prevalensi perokok yang meningkat sebesar 36,3%. Peningkatan konsumsi rokok berdampak pada peningkatan jumlah penyakit

akibat rokok dan peningkatan angka kematian akibat rokok yang rata-rata sekitar 12,3 batang perhari pada tahun 2013. Data dari WHO pada tahun 2011, menyebutkan merokok juga dilakukan baik pria maupun wanita. Data global menunjukkan 63% adalah perokok pria dan 4,5% sisanya adalah perokok wanita (Munir, 2019).

Merokok ialah cara mengkonsumsi tembakau bagi masyarakat di Indonesia maupun di dunia, merokok merupakan salah satu masalah kesehatan yang belum diselesaikan dunia, dampak yang terjadi dapat terlihat jelas pada kesehatan fisik manusia diantaranya masalah pernapasan, kanker, dan penyakit *kardiovaskuler* (Dwinta, Sari and Puspasari, 2020).

Didalam kandungan rokok terdapat banyak gas-gas berbahaya salah satunya karbon monoksida. Dimana karbon monoksida tersebut lebih cepat mengikat *hemoglobin* dari pada oksigen. *Hemoglobin* merupakan pengangkut oksigen untuk diedarkan keseluruh tubuh sehingga dengan adanya ikatan karbon monoksida dan *hemoglobin* yang artinya terjadi hambatan pengedaran pengangkut oksigen ke jaringan tubuh. Sehingga jika seseorang yang merokok pasti akan mengalami penurunan kadar  $VO_2max$  pada tubuh (Zein, 2017).

Pada kasus perokok aktif fisioterapi memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan daya tahan tubuh dan juga meningkatkan kadar  $VO_2 Max$  dalam tubuh. Meningkatkan  $VO_2 Max$  pada perokok adalah dengan memberikan suatu program latihan pada perokok aktif tersebut yang salah satunya *Aerobic Exercise* dimana latihan tersebut memiliki pengaruh pada daya tahan

jantung dan paru-paru sehingga dapat meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh (Zein, 2017).

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Schubung dengan kasus di atas, hal yang perlu dikaji mengenai problematika tersebut, maka penulis mengidentifikasi masalah berupa penurunan VO2 Max pada perokok aktif.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah tentang peningkatan VO2 Max dengan latihan berupa *Aerobic Exercise* pada perokok aktif.

## **1.4 Perumusan Masalah**

Perumusan Masalah pada penulisan karya tulis ilmiah ini adalah :  
“Bagaimana pengaruh *Aerobic Exercise* untuk meningkatkan VO2 max pada perokok aktif?”

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Aerobic Exercise* untuk meningkatkan VO2 Max pada perokok aktif.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini adalah sebagai berikut :

### **1. Bagi Penulis**

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang aplikasi *Aerobic Exercise* untuk meningkatkan VO2 Max pada perokok aktif.

2. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai referensi untuk menambah informasi di perpustakaan Universitas Al-Irsyad Cilacap

3. Bagi Teman Fisioterapi

Dapat dijadikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang Aplikasi *Aerobic Exercise* untuk meningkatkan VO2 Max pada perokok aktif.

4. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi dan pengetahuan program fisioterapi tentang Aplikasi *Aerobic Exercise* untuk meningkatkan VO2 Max pada perokok aktif.