

PENGARUH LATIHAN LARI AEROBIK TERHADAP PERILAKU KECANDUAN ROKOK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 PULOKULON GROBOGAN

Listyaningrum *) ,Asti Nuraeni **) , Achmad Solechan *)**

**) Alumni Program Studi S.1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

****) Dosen Program Studi S.1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

****) Dosen Program Studi S1 Sistem Informasi STMIK Provisi Semarang*

ABSTRAK

Kenakalan remaja adalah perilaku merokok. Menghilangkan kebiasaan merokok yaitu dengan berolah raga salah satunya lari. Penelitian sebelumnya kecanduan merokok pada remaja dapat dikurangi dengan Latihan Lari Aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari aerobik terhadap penurunan perilaku merokok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pulokulon. Desain penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen* dengan *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 35 siswa yang mengalami perilaku kecanduan merokok. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku kecanduan rokok sebelum melakukan latihan lari aerobik sebagian besar rendah sebanyak 19 responden (54,3%). Penurunan perilaku kecanduan rokok sesudah melakukan latihan lari aerobik 100% rendah. Ada pengaruh latihan lari aerobik terhadap penurunan perilaku kecanduan rokok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pulokulon dengan *p.value*= 0.000. Rekomendasi hasil penelitian ini adalah agar siswa mengurangi perilaku kecanduan merokoknya secara bertahap sampai tidak merokok sama sekali dan perlunya siswa untuk melakukan latihan lari aerobik untuk mengurangi kebiasaan merokok.

Kata Kunci : Latihan Lari Aerobik, Perilaku Kecanduan Rokok

ABSTRACT

*Smoking Behaviour is a teenagemischievousness. Smoking habit can be treated by exercising, which one of them is by running. According to the latest research, smoking addiction of teenagers can be treated by aerobic running exercise. This research aims to find out the effect of aerobic running exercise toward the reduction of smoking behaviour of Negeri 1 Pulokulon Grobogan's Grade XI Student. The research is quasi experiment designed with one group as the sample. It uses pre-test and pro-test. 35 smoking-addicted students become the samples. The samples selection behaviour of 19 respondents before doing serobic running exercise tends to be low (54.3%). The reduction of smoking addiction behaviour after doing aerobic running exercise tends to be as low as 100%. There is an effect of aerobic running exercise toward smoking addiction behaviour reduction of Negeri 1 Pulokulon Grobogan's Grade XI Studenss with *p.value* = 0.000. the research concludes recommendation for students to treat their smoking addiction behaviour gradually until it is absolutely cured and to do aerobic running exercise to reduce their smoking bevahiour.*

Key words : Aerobic Exercise, Smoking Addicted Habbit

PENDAHULUAN

Salah satu kenakalan remaja adalah perilaku merokok. Perilaku merokok pada remaja karena faktor lingkungan yang sangat mendominasi. Biasanya remaja menjadi perokok pemula karena adanya desakan dari teman-teman meereka untuk dapat di terima dalam pergaulan ataupun supaya dapat di pandang lebih keren oleh lawan jenisnya. Remaja tersebut tentu belum mengerti benar mengenai bahaya yang dapat di sebabkan oleh rokok ataupun penyakit yang dapat timbul karena rokok (Syafrudin, Damayani & Delmaifanis, 2011, hlm.386).

Indonesia adalah negara konsumen rokok keempat terbesar di dunia setelah Tiongkok, Rusia dan As. Berdasarkan data *the Tobacco Atlas*, konsumsi rokok dunia masih mengalami tren meningkat dengan jumlah konsumsi sebesar 5,8 triliun batang rokok tertinggi terjadi di Tiongkok, yang saat ini merupakan negara konsumen rokok terbesar di dunia. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 konsumsi rokok di beberapa negara seperti UK, Australia, Brazil dan negara-negara lain yang menerapkan aturan pengendalian tembakau cukup ketat mengalami penurunan. Sebagai tambahan, 10 konsumen rokok terbesar di dunia menguasai 70,2% dari total pasar rokok dunia. Setelah Tiongkok (44,3%), Rusia (5,5%) menempati urutan kedua, diikuti AS (4,8%), Indonesia (4,1%), Jepang (3,3%), Jerman(1,8%),India (1,7%), dan Turki, Korea

Selatan dan Vietnam (masing-masing sebesar 1,5%).

Perilaku kecanduan merokok salah satu penyebabnya adalah kandungan nikotin yang terdapat pada rokok sehingga apabila tidak merokok maka akan merasakan gangguan seperti gelisah, berkeringat dingin, sakit perut dan lain-lain. Oleh sebab itu banyak perokok yang akan terus menjadi perokok seumur hidupnya, walaupun apabila mereka mempunyai keinginan yang kuat untuk berhenti, maka akan sulit untuk menghentikan kecanduan terhadap merokok (Syafrudin, Damayani & Delmaifanis, 2011, hlm.386).

Menghilangkan kebiasaan merokok yaitu dengan berolah raga misalnya dengan berenang dan lari. Menurut Buzan (2008, hlm.152) lari dan berenang merupakan salah satu olah raga yang banyak digemari oleh lapisan masyarakat khususnya anak remaja. Berenang merupakan berolah raga di dalam air dan membuat badan menjadi rileks dan tetap bugar. Berenang di dalam air juga terdapat teknik dasar yang merupakan unsur penting dalam olah raga renang salah satunya aerobik yaitu aerobik di dalam air. Olah raga ini sama saja dengan olah raga aerobik biasa hanya saja tempatnya berbeda yaitu di dalam air.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Pulokulon bulan Januari 2016 didapatkan siswa yang mengalami kecanduan

merokok kelas X: 20 dari 64 siswa, kelas XI: 35 dari 56 siswa, kelas XII: 27 dari 53 siswa. Data lain didapatkan dari guru BK berdasarkan wawancara untuk program siswa bahwa SMA Negeri 1 pulokulon belum ada program tentang latihan lari aerobik, akan tetapi program yang ada yaitu senam dan volly.

Lari aerobik merupakan olah raga yang dilakukan dengan terus menerus dimana kebutuhan oksigen dapat dipenuhi tubuh serta kecepatan dalam menempuh waktu. Olah raga aerobik cukup memberikan banyak gerakan tubuh kurang lebihnya selama 20 sampai 30 menit setiap kali berolah raga. Olah raga tersebut membuat orang ingin mengulanginya lagi karena olah raga tersebut sangat mudah dilakukan dan membuat orang yang melakukan olah raga tersebut menjadi tambah bugar dan segar (Buzan, 2008, hlm.152).

Menurut hasil penelitian Liem (2014) hasil penelitian memperlihatkan bahwa teman memiliki pengaruh paling kuat terhadap perilaku merokok remaja di Yogyakarta dibandingkan dengan media massa dan keluarga. Berbagai sub-agen media massa, bukanlah televisi melainkan *billboard* yang lebih berpengaruh terhadap perilaku merokok remaja. Pengaruh orang tua tidak besar secara signifikan dibandingkan saudara kandung dan anggota keluarga lain terhadap perilaku merokok remaja. Teman sekolah tidak lebih berpengaruh secara signifikan di bandingkan teman dibandingkan

teman di lingkungan rumah dan teman selain di sekolah dan lingkungan rumah terhadap perilaku merokok remaja.

Kecanduan merokok pada remaja dapat dikurangi dengan Latihan Lari Aerobik yang penelitiannya di lakukan oleh Wesnawa (2015), berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan belum terjadi perubahan yang signifikan pada status ketergantungan merokok pada mahasiswa setelah penelitian, namun terjadi penurunan urgensi merokok pada mahasiswa setiap sesudah latihan lari aerobik. Latihan lari aerobik dapat dipilih menjadi salah satu terapi dalam program berhenti merokok.

Hasil studi pendahuluan tersebut saya mengambil responden dari kelas XI karena pada kelas XI banyak siswa yang mengalami perilaku kecanduan merokok diantara kelas X dan XII. Sehingga saya tertarik melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Pulokulon karena saya bisa memperkenalkan latihan lari aerobik untuk siswa yang mengalami perilaku kecanduan merokok.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *Quasi eksperimen* yaitu untuk menilai pengaruh latihan lari aerobik terhadap perilaku kecanduan merokok pada siswa SMA Negeri 1 Pulokulon Grobogan dengan desain penelitian praeksperimen dan menggunakan desain *onegroup pretest-posttest desigen*. *Onegroup pretest-posttest desigen* rancangan yang tidak

ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Notoatmodjo, 2010, hlm.51)

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pulokulon yang mengalami perilaku kecanduan merokok. Populasi siswa laki-laki kelas XI tahun ajaran 2015/2016 yaitu 56 siswa dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan sampel secara *purposive* didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang di buat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah di ketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2012, hlm. 124).

sampel yang digunakan adalah klien yang mengalami perilaku kecanduan merokok yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Klien dalam keadaan sadar
- 2) Klien yang mengalami perilaku kecanduan merokok
- 3) Klien laki-laki
- 4) Klien siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pulokulon kelas 11
- 5) Klien yang bersedia menjadi responden
- 6) Klien yang tidak menggunakan obat penenang

7) Perokok yang kategori sedang

Kriteria Eksklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Klien yang tidak mengalami perilaku kecanduan merokok
- 2) Klien yang sulit untuk mengurangi kebiasaan merokok

Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner, kuesioner digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data tentang dinamika perilaku merokok yang terjadi pada remaja. Pengalaman yang di alami selama merokok, faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap perilaku merokok, dan efek yang timbul akibat merokok. Pengalaman-pengalaman merokok diungkap meliputi pengalaman dalam kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kehidupan pendidikan dan kesehatan. Pada penelitian ini menggunakan uji validitas dan reabilitas.

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji normalitas didapatkan nilai 0,124 dan 0,329 ($p > 0,05$) pada sebelum dan sesudah melakukan latihan lari aerobik sehingga data tidak berdistribusi normal menggunakan *Man Whitney*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat perilaku kecanduan rokok sebelum melakukan latihan lari aerobik

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Perilaku Kecanduan Rokok Sebelum Melakukan Latihan Lari Aerobik Pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pulokulon (n=35)

Perilaku kecanduan rokok sebelum melakukan latihan lari aerobik	fr	%
Rendah	19	54,3
Cukup Rendah	16	45,7
Jumlah	35	100,0

Berdasarkan tabel 5.1 diatas, menunjukkan bahwa perilaku kecanduan rokok sebelum melakukan latihan lari aerobik sebagian besar rendah sebanyak 19 responden (54,3%) sedangkan perilaku cukup rendah sebanyak 16 responden (45,7%).

kecanduan merokok menjelaskan bahwa keadaan tubuh yang semakin memerlukan bahan perangsang kenikmatan dalam jumlah lebih besar untuk mencapai efek yang sama (seperti yang di inginkan) (Jong, 2005, hlm.38). Menurut Trim (2006, hlm.9) perilaku merokok karena kecanduan psikologis (*psychological addiction*). Mereka yang sudah kecanduan, akan menambah dosis rokok yang di gunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang diisapnya berkurang. Mereka umumnya akan pergi keluar rumah membeli rokok, karena ia khawatir kalau rokok tidak tersedia setiap saat ia menginginkannya.

Perilaku kecanduan merokok salah satu penyebabnya adalah kandungan nikotin yang terdapat pada rokok sehingga apabila tidak merokok maka akan merasakan gangguan seperti gelisah, berkeringat dingin, sakit perut dan lain-lain. Oleh sebab itu banyak perokok yang akan terus menjadi perokok seumur hidupnya, walaupun apabila mereka mempunyai keinginan yang kuat untuk berhenti, maka akan sulit untuk menghentikan kecanduan terhadap merokok (Syafrudin, Damayani & Delmaifanis, 2011, hlm.386).

Perilaku kecanduan rokok juga dapat terjadi karena faktor lingkungan. Faktor-faktor lingkungan yang berkaitan dengan penggunaan tembakau antara lain orang tua, saudara kandung maupun teman sebaya yang merokok, terpapar reklame tembakau, artis pada reklame tembakau di media. Selain itu, faktor lain yang menyebabkan seseorang merokok adalah pengaruh iklan. Melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau glamour, membuat seseorang sering kali terpicu untuk meniru perilaku dalam iklan tersebut (Fikriyah, (2012, hlm. 106).

Sesuai dengan teori menurut Martono & Joewana (2005, hlm.26) bahwa perilaku kecanduan rokok di pengaruhi oleh faktor lingkungan. Yang termasuk faktor lingkungan adalah keluarga, kelompok sebaya, kehidupan

sekolah, dan masyarakat luas, termasuk media massa dan iklan. Menurut Martono & Joewana (2005, hlm.26) dari sudut individu, selain faktor keturunan, ada lima faktor lain dari penyebab kecanduan yaitu keyakinan adiktif, kepribadian adiktif, ketidakmampuan menghadapi masalah, tidak terpenuhinya kebutuhan emosional, sosial, dan spiritual.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Samrotul Fikriyah (2012) yang meneliti tentang. Hasil penelitiannya menyatakan kurang dari 50% responden yang memiliki faktor psikologi beresiko rendah dan perilaku merokok yang ringan yaitu 11 responden (33.3%). Faktor psikologi berpengaruh terhadap perilaku merokok, Faktor lingkungan dan faktor biologi tidak berpengaruh terhadap perilaku merokok. Terdapat faktor-faktor verifikasi positif yang mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki yang tinggal di asrama putra STIKES RS Baptis Kediri, yaitu faktor psikologi.

Penelitian yang dilakukan oleh Novi Indra Sari (2011) Hasil penelitiannya menyatakan bahwa lebih dari separuh responden adalah perokok sedang. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat perilaku merokok dengan $r = 0,656$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti semakin berat stres siswa maka semakin kuat dorongan untuk merokok.

2. Penurunan perilaku kecanduan rokok sesudah melakukan latihan lari aerobik

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Penurunan Perilaku Kecanduan Rokok Sesudah Melakukan Latihan Lari Aerobik Pada siswa kelas XI SMA Negeri 1

Penurunan Perilaku kecanduan rokok sesudah melakukan latihan lari aerobik	Fr	%
Rendah	35	100,0
Cukup Rendah	0	0,0
Jumlah	35	100,0

Pulokulon (n=35)

Berdasarkan tabel 5.2 diatas, menunjukkan bahwa penurunan perilaku kecanduan rokok sesudah melakukan latihan lari aerobik 100% rendah.

Sesuai dengan teori menurut Buzan (2008, hlm.152) bahwa lari aerobik adalah olah raga yang dilakukan secara terus menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat di penuhi oleh tubuh dan kecepatan dalam menempuh waktu. Lari aerobik memiliki banyak manfaat seperti halnya berenang, yaitu melatih semua otot tubuh, mengembangkan kekuatan otot. Ketika berlari, sikap tubuh yang benar sangatlah penting, karena ini akan banyak mengurangi kemungkinan cedera.

Latihan lari aerobik mempunyai dua ciri yaitu olah raga tersebut cukup memberikan banyak gerakan tubuh yang mengakibatkan tubuh anda berfungsi untuk jangka waktu sedikitnya 20-30 menit setiap kali berolah raga. Dan olahraga aerobik memberikan kegiatan yang cukup menarik sehingga ingin mengulanginya kembali terus menerus untuk yang akan datang. Aktifitas ini termasuk aktifitas olah raga dengan intensitas rendah-sedang karena dapat dilakukan secara terus menerus dalam waktu cukup lama.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wesnawa (2015), hasil ($p = 0,000$ [$p < 0,05$]) untuk *post* 10 menit, ($p = 0,000$ [$p < 0,05$]) untuk *post* 20 menit, dan ($p = 0,003$ [$p < 0,005$]) untuk *post* 30 menit. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan belum terjadi perubahan yang signifikan pada status ketergantungan merokok pada mahasiswa setelah penelitian, namun terjadi penurunan urgensi merokok pada mahasiswa setiap sesudah latihan lari aerobik.

Latihan lari aerobik banyak digemari oleh remaja karena aktivitas fisik yang mudah dilakukan sehingga banyak remaja yang tertarik untuk melakukan aktivitas latihan lari aerobik tersebut. Menghilangkan kebiasaan perilaku merokok dengan latihan lari aerobik untuk mengalihkan kebiasaan yang buruk menjadi kebiasaan yang sehat. Melakukan latihan lari aerobik membutuhkan waktu 20 menit setiap kali berolah raga. Sebelum dilakukan latihan lari aerobik harus dilakukan pemanasan terlebih

dahulu yaitu 5 menit dan setelah dilakukan latihan lari aerobik juga harus dilakukan pendinginan sekitar 5 menit yang didampingi oleh guru olahraga tujuannya untuk menghindari terjadinya cedera. Latihan lari aerobik berbeda dengan lari maraton. Lari maraton atau lari jarak jauh tidak dibatasi oleh waktu sedangkan latihan lari aerobik dibatasi oleh waktu yaitu 20 menit setiap latihan lari aerobik. Pada latihan lari aerobik setiap perlakuan 20 menit jarak lari yang ditempuh rata-rata 1 km.

3. Uji normalitas sebelum dan sesudah diberikan intervensi latihan lari aerobik

Tabel 5.3

Uji normalitas sebelum dan sesudah diberikan intervensi latihan lari aerobik pada siswa laki-laki kelas XI SMA Negeri 1 Pulokulon Grobogan pada bulan April 2016

	Statistic	df	Sig.
Perilaku Kecanduan Rokok (Pre)	,951	35	,124
Perilaku Kecanduan Rokok Post)	,965	35	,329

Berdasarkan tabel diatas, pada pada uji normalitas data shapiro wilk diperoleh data perilaku kecanduan rokok sebelum dan sesudah

melakukan latihan lari aerobik senilai 0,124 dan 0,329. Nilai normalitas kelompok data tersebut menunjukkan nilai $p > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa distribusi kedua kelompok data adalah normal.

4. Pengaruh Latihan Lari Aerobik Terhadap Penurunan Perilaku Kecanduan Rokok Pada Siswa

Tabel 5.4

Pengaruh Latihan Lari Aerobik Terhadap Penurunan Perilaku Kecanduan Rokok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pulokulon (n=35)

Perilaku kecanduan rokok	Mean	Std deviation	T	α
Sebelum latihan lari aerobik	36,77	3,448	10,022	0,000
Setelah latihan lari aerobik	30,26	2,201		

Hasil analisa data penelitian didapatkan bahwa penurunan perilaku kecanduan rokok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pulokulon sebelum latihan lari aerobik didapatkan nilai rata-rata 36,77 lebih tinggi dari nilai rata-rata setelah latihan lari aerobik sebesar 30,26. Kemudian dilakukan *paired t-test* di dapat hasil $p.value = 0.000$, hasil ini lebih kecil dari signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 dan nilai hasil uji *t-test* sebesar 10,022 ($> t \text{ tabel} = 1,69$) yang berarti ada

pengaruh latihan lari aerobik terhadap penurunan perilaku kecanduan rokok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pulokulon.

Didukung oleh teori Buzan (2008, hlm.152) yang menyatakan bahwa lari merupakan salah satu olah raga yang banyak digemari oleh lapisan masyarakat khususnya anak remaja. Kebiasaan merokok dapat dihilangkan dengan berolah raga misalnya dengan lari. Kecanduan merokok pada remaja dapat dikurangi dengan latihan lari aerobik. Latihan lari aerobik yang dilakukan secara terus menerus akan mengurangi kebiasaan merokok. Hal ini karena olah raga tersebut membuat orang ingin mengulangnya lagi karena olah raga tersebut sangat mudah dilakukan dan membuat orang yang melakukan olah raga tersebut menjadi tambah bugar dan segar. Lari aerobik merupakan olah raga yang dilakukan dengan terus menerus dimana kebutuhan oksigen dapat dipenuhi tubuh serta kecepatan dalam menempuh waktu. Olah raga aerobik cukup memberikan banyak gerakan tubuh kurang lebihnya selama 20 sampai 30 menit setiap kali berolah raga.

Hasil penelitian didukung penelitian yang dilakukan oleh Wesnawa (2015), berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan belum terjadi perubahan yang signifikan pada status ketergantungan merokok pada mahasiswa setelah penelitian, namun terjadi penurunan urgensi merokok pada mahasiswa setiap sesudah latihan lari aerobik. Hasil ($p = 0,000 [p < 0,05]$)

untuk *post* 10 menit, ($p = 0,000$ [$p < 0,05$]) untuk *post* 20 menit, dan ($p = 0,003$ [$p < 0,005$]) untuk *post* 30 menit. Dapat disimpulkan adanya penurunan nilai *Smoking Urge* sebelum dan sesudah latihan lari aerobik yang berarti adanya penurunan urgensi ketergantungan merokok secara jangka pendek pada mahasiswa merokok.

Hasil penelitian yang menyatakan bahwa melakukan latihan aerobik secara teratur, diharapkan dapat meningkatkan volume oksigen yang diperoleh oleh perokok. Meningkatkan volume oksigen, secara langsung dapat meningkatkan jumlah hemoglobin yang diangkut melalui darah didalam tubuh perokok. Sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan dari rokok seperti gangguan pernafasan, jantung, hingga kematian. Hasil uji statistik kelompok perlakuan pada uji *wilcoxon* didapatkan nilai $p=0,002$ yang berarti latihan aerobik terdapat pengaruh. Pada uji *man-whitney* didapatkan nilai $p=0,0$ yang artinya ada perbedaan pengaruh setelah dilakukan latihan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (Harahap, 2015).

SIMPULAN

1. Perilaku kecanduan rokok sebelum melakukan latihan lari aerobik sebagian besar rendah sebanyak 19 responden (54,3%).
2. Penurunan perilaku kecanduan rokok sesudah melakukan latihan lari aerobik 100% rendah.

3. Ada pengaruh latihan lari aerobik terhadap penurunan perilaku kecanduan rokok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pulokulon dengan $p.value= 0.000$

SARAN

1. Siswa

Siswa di SMA Negeri 1 Pulokulon Grobogan diharapkan untuk mengurangi perilaku kecanduan merokoknya secara bertahap sampai tidak merokok sama sekali dan perlunya siswa untuk melakukan latihan lari aerobik untuk mengurangi kebiasaan merokok.

2. Bagi Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Pulokulon Grobogan

Hendaknya ada kebijakan yang terkait dengan larangan merokok disekolah. Disosialisasikan dengan gambar di sudut-sudut atau papan pengumuman tentang informasi bahaya kecanduan rokok dan latihan lari aerobik bisa menjadi ekstrakurikuler di sekolah tersebut untuk mengurangi perilaku merokok.

3. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian disarankan dapat digunakan sebagai bahan referensi di perpustakaan dan bahan informasi terutama mengenai pengaruh latihan lari aerobik terhadap penurunan perilaku kecanduan rokok pada siswa.

4. Bagi peneliti selanjutnya
Sangat disarankan bagi peneliti selanjutnya agar mengikutsertakan peran orang tua karena peran orang tua sangat penting, dan orang tua juga bisa ikut mengawasi atau memantau anaknya, sehingga kita juga bisa mengetahui faktor utama anak tersebut merokok itu pengaruh dari keluarga atau faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

Buzan, Tony, 2008. *Buku Pintar Mind Map*. Jakarta: Gramedia

Fikriyah, S. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Laki-Laki Di Asrama Putra. (*Jurnal STIKES RS. Baptis Kediri Volume 5, No. 1, Juli 2012*).

GATS, 2011.

<https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://etd.repository.ugm.ac.id/downloadfile/72110/potongan/S1-2014-300901/potongan/S1-2014-300901-chapter1.pdf>

Harahap, S.T.H. (2015). *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Peningkatan Volume Maksimal Oksigen (Vo2 Maks) Pada Perokok* (Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Jong, Wim de, 2005. *Kanker, Apakah Itu? Pengobatan, Harapan Hidup, dan Dukungan Keluarga*. Jakarta: Arcan

Kleden, 2013. Pelatihan Lari Aerobik 2,4 km dengan Dosis yang Sama di Dalam Stadion Lebih Meningkatkan Kesegaran Jasmani Daripada Siswa Putra Kelas XI SMA Katolik Giovanni Kupang di Kupang
<https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.pps.unud.ac.id/thesis/pdf>

Liem, Andrian, 2014. *Pengaruh Media Massa, Keluarga, dan Teman Terhadap Perilaku Merokok Remaja di Yogyakarta*.
<https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://journal.ui.ac.id/index.php/humanities/article/view>

Martono & Joewana, 2005. *Peran Orang Tua dalam Mencegah dan Menanggulangi Penyalahgunaan Narkoba*. Jakarta: Balai Pustaka

_____, 2005. *Pengantar Keperawatan Komunitas 1*. Jakarta: CV Sagung Seto

Notoatmodjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi revisi cetakan pertama. Jakarta: Rineka Cipta

_____, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Sari, N. I. (2011). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Laki-Laki Perokok Smkn 2 Batusangkar*. (Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas).

Syafrudin, Damayani , & Delmaifanis, 2011. *Himpunan Penyuluhan Kesehatan (Pada Remaja, Keluarga, Lansia, dan Masyarakat)*. Jakarta: CV. Trans Info Media

Trim, Bambang, (2006). *Merokok Itu Konyol*. Jakarta: Ganeca Exact

Wesnawa, 2015. Latihan Lari Aerobik Menurunkan Ketergantungan Nikotin Mahasiswa Perokok Aktif di Denpasar. <https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://wisuda.unud.ac.id/pdf>