

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Bernapas merupakan salah satu fungsi dasar yang dibutuhkan oleh manusia untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Proses fisiologis ini bertujuan dalam menyediakan asupan oksigen untuk keperluan metabolisme tubuh dan mengeluarkan karbon dioksida yang sudah tidak dibutuhkan oleh tubuh. Manusia memiliki sistem pernapasan sebagai alat untuk berlangsungnya proses bernapas yang terdiri dari saluran pernapasan dan paru. Saluran pernapasan tidak hanya berguna sebagai saluran udara saja melainkan dalam saluran napas juga terjadi penyesuaian suhu udara dan adanya organ fonasi. Pada paru-paru sendiri merupakan organ utama yang berperan penting dalam proses pertukaran gas. Kesehatan paru yang baik akan menghasilkan kerja paru yang maksimal dan menunjang proses bernapas. Oleh karena itu, manusia memerlukan fungsi paru yang baik sehingga dapat menunjang kualitas hidupnya¹.

Meningkatkan kualitas hidup merupakan salah satu tujuan manusia, maka dari itu salah satu caranya adalah dengan berolahraga. Olahraga, khususnya pelatihan otot-otot yang berperan dalam pernapasan dapat meningkatkan kekuatan dan efisiensi otot sehingga meningkatkan kapasitas paru. Kapasitas paru yang lebih besar menyebabkan sistem pernapasan lebih efisien dalam mendistribusikan oksigen ke dalam tubuh.

Tentunya pada saat menjalani latihan salah satu organ yang berperan penting dalam menjaga homeostatis adalah paru-paru. Akan ada perbedaan antara fungsi paru-paru pada orang yang rutin berolahraga dan orang yang tidak rutin berolahraga. Ventilasi paru-paru umumnya diketahui mempunyai hubungan linear dengan konsumsi oksigen pada tingkat latihan yang berbeda. Pada saat latihan yang intensif konsumsi oksigen akan meningkat. Seorang atlet yang latihan teratur mempunyai kapasitas paru yang lebih besar dibandingkan dengan individu yang tidak pernah berlatih².

Merokok merupakan kegiatan yang banyak kita lihat dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku merokok memang sangat merugikan, baik untuk diri kita sendiri maupun untuk orang lain. Meskipun sudah diketahui akibat dari merokok itu sendiri yang memiliki dampak negative namun jumlah perokok tidak semakin menurun melainkan semakin bertambah. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan peningkatan prevalensi perokok dari 27% pada tahun 1995, meningkat menjadi 36,3% pada tahun 2013. Artinya, jika 20 tahun yang lalu dari setiap 3 orang Indonesia 1 orang di antaranya adalah perokok, maka dewasa ini dari setiap 3 orang Indonesia 2 orang di antaranya adalah perokok³. Lebih mengherankannya lagi bahwa menurut data WHO, seluruh jumlah perokok yang ada didunia sebanyak 30% adalah kaum remaja. Hampir 50% perokok di Amerika Serikat termasuk usia remaja⁴.

Kapasitas paru-paru setiap orang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, aktivitas, jenis kelamin, berat badan, pola hidup dan lain sebagainya. Proyek ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari beberapa

faktor tersebut terhadap fungsi paru-paru. Faktor yang hendak diteliti adalah faktor aktivitas berolahraga dan kebiasaan merokok yang dilakukan responden.

1.2 Perumusan Masalah

Walaupun sudah pernah dilaporkan bahwa terdapat pengaruh antara merokok dengan aktivitas olahraga terhadap fungsi paru-paru dengan hasil rendahnya kapasitas vital paru-paru di Negara Inggris dan Amerika Serikat, namun di Indonesia mendapatkan hasil bahwa didapati kapasitas vital paru yang cukup tinggi pada orang yang berolahraga dengan kebiasaan merokok.

1.3 Pertanyaan penelitian

1.3.1 Apakah ada perbedaan rerata VEP_1/KVP pada perokok yang berolahraga dan dengan perokok yang tidak berolahraga ?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum :

Mengetahui pengaruh aktivitas olahraga pada perokok terhadap kapasitas fungsi paru di kalangan laki-laki.

1.4.2 Tujuan Khusus :

Untuk mengetahui perbedaan VEP_1/KVP pada perokok yang berolahraga dan perokok yang tidak berolahraga.

1.5 Manfaat

1.5.1 Akademik :

Pelaku kesehatan : Sebagai salah satu pembaruan ilmu medis akan pentingnya berolahraga dan mengerti akan bahaya merokok untuk mencegah penurunan fungsi paru-paru.

Peneliti: Sebagai salah satu acuan agar dapat dilakukan lagi penelitian yang serupa dengan skala yang lebih besar dan dapat digunakan untuk menambah referensi bagi penelitian yang lain yang memiliki kaitan khususnya dengan objek yang diteliti pada penelitian ini.

1.5.2 Praktis :

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi orang lain mengenai pengaruh aktivitas olahraga dan kebiasaan merokok terhadap fungsi paru-paru.