

Studi Deskriptif Mengenai Health Belief pada Atlet Futsal Perokok Piala Bupati Kabupaten Bandung

The Relationship of Family Support with Motivation to Recover on Drug Addicts
(Study on Drug Addicts in Yayasan Sekar Mawar Keuskupan Bandung)

¹Irsyaad Shofwan, ²Hedi Wahyudi

^{1,2}*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116*

email: irsyaadshofwan21@gmail.com, ²hediway@yahoo.co.id

Abstract. Smoking is very complicated about his health, and this smoking habit is a problem that has not been resolved to date. This study won the health trust of smokers futsal athletes in the Bandung Regent Cup Tournament. If smokers have positive beliefs about the dangers due to smoking habits, then there will be someone who will quit smoking. The model of health trust is a concept that explains the reasons for individuals to want or not want to do healthy behavior (Becker, 1984). The purpose of this study was to study the description of each component of health trust in smokers futsal athletes. Data retrieval using a questionnaire compiled based on the model of health belief model. This study uses descriptive research methods, with descriptive analysis techniques. The results of this study indicate that smokers futsal athletes have negative health beliefs, namely as many as 6 respondents (60%) have negative values. While 4 other respondents (40%) had positive health beliefs. This assessment is related to smoking habits in smokers futsal athletes in Bandung Regency Regent Cup. The highest positive component is the component that benefits 7 respondents (70%), and the highest negative component is the component that feels vulnerability as much as 7 respondents (70%) and self efficacy as much as 7 respondents (70%).

Keywords : Health Belief, Smoking Behavior, Futsal Athletes

Abstract. Perilaku merokok sangat erat kaitannya dengan kesehatan, dan perilaku merokok ini merupakan masalah yang belum terselesaikan sampai saat ini. Penelitian ini berfokus pada health belief atlet futsal perokok di Turnamen Piala Bupati Kabupaten Bandung. Jika perokok memiliki keyakinan yang positif pada bahaya dari dampak perilaku merokok, kemungkinan seseorang akan berhenti dari perilaku merokok. Health belief model merupakan suatu konsep yang mengungkapkan alasan dari individu untuk mau atau tidak mau melakukan perilaku sehat (Becker, 1984). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dari setiap komponen health belief pada atlet futsal perokok. Pengambilan data menggunakan kuisioner yang disusun berdasarkan teori health belief model. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, dengan teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet futsal perokok memiliki health belief yang negatif, yakni sebanyak 6 responden (60%) memiliki nilai yang negatif. Sedangkan 4 responden lainnya (40 %) memiliki health belief yang positif. Penilaian ini mempengaruhi perilaku merokok pada atlet futsal perokok di turnamen Piala Bupati Kabupaten Bandung. Komponen positif yang paling tinggi adalah komponen perceived benefit sebanyak 7 responden (70%), dan komponen negatif yang paling tinggi adalah komponen perceived susceptibility sebanyak 7 responden (70%) dan self efficacy sebanyak 7 responden (70%).

Kata kunci : Health Belief, Perilaku Meroko, Atlet Futsal

A. Pendahuluan

Kesehatan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi masyarakat Indonesia. Indonesia tidak akan menjadi bangsa yang kuat, jika sumber daya yang dimilikinya tidak sehat. Banyak masalah kesehatan di Indonesia yang belum terselesaikan secara tuntas. saat ini lebih banyak masyarakat Indonesia yang sakit, dibandingkan

dengan yang sehat. Padahal, kita berharap masyarakat kita agar sehat, jangan sampai lebih dari 20% yang sakit. Ini berarti ada yang salah dengan polah hidup sehari-hari masyarakat kita, pernyataan ini dinyatakan oleh Menkes Nila Moeloek (DEPKES, Potret Sehat Indonesia, 2018)

Banyak masyarakat Indonesia yang sudah menerapkan pola hidup sehat dengan berolahraga, asupan gizi

yang cukup, dan lain sebagainya, namun sangat disayangkan jika masyarakat masih tetap merokok. karbon monoksida (CO) pada rokok bisa mengikat hemoglobin dalam darah secara permanen dan berakibat pada penyaluran oksigen ke seluruh tubuh. Tar dalam rokok akan terhisap dan mengendap di paru-paru yang berakibat pada rambut kecil yang melapisi paru-paru untuk membersihkan kuman yang keluar dari paru-paru. Gas oksidan dalam rokok meningkatkan risiko terkena stroke dan serangan jantung akibat penggumpalan darah (KEMENKES, 2017). Kandungan berbahaya dalam rokok akan mempengaruhi tubuh dan pola hidup yang sudah dijaga akan menjadi percuma jika orang tersebut merokok.

Salah satu profesi di Indonesia yang memiliki pola hidup yang sehat ialah atlet. Atlet memiliki tuntutan untuk menjaga pola hidup yang sehat untuk memaksimalkan kemampuan fisiknya dalam bertanding. Salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kualitas fisik yang baik adalah cabang olahraga futsal. Kriteria yang harus dimiliki calon atlet dalam proses seleksi calon atlet PRIMA. Kriteria tersebut yaitu memiliki kesehatan yang baik meliputi tanda vital (darah dan pernafasan), antropometri (tinggi dan berat badan), status gizi, dan lainnya. Seorang atlet juga harus memiliki fisik yang baik meliputi reaksi, kelincahan, keseimbangan, daya tahan otot, VO2max, dan lain sebagainya. Selain kondisi fisik, seorang atlet juga harus memiliki kondisi psikologis yang baik meliputi kecerdasan, motivasi berprestasi, konsentrasi, dan lain sebagainya. Selanjutnya seorang atlet harus memiliki mental yang kuat untuk bersaing dalam kompetisi.

Berdasarkan data tersebut, perilaku merokok jelas sangat bertentangan dengan tuntutan atlet

dalam memaksimalkan kemampuan fisiknya. Perilaku merokok secara tidak langsung akan mempengaruhi kemampuan fisik atlet secara bertahap. Melihat hal tersebut, peneliti mendapatkan data melalui wawancara pada atlet futsal perokok yaitu atlet beranggapan memiliki tubuh yang kuat dan dapat meminimalisir dampak dari merokok. Walaupun mereka merasakan dampak dari merokok seperti nafas menjadi tidak teratur, mudah lelah, namun mereka dapat mengatasinya dengan program latihan yang diikuti dalam tim futsal. Mereka juga mengetahui dampak dari merokok merupakan hal yang serius, namun dengan tubuh yang sehat dan kuat mereka merasa tidak akan merasakan dampak berbahaya tersebut.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti melihat adanya kesalahan persepsi dan keyakinan pada atlet futsal perokok di turnamen Piala Bupati Kabupaten Bandung. Mereka tetap merokok karena keyakinannya yang salah terhadap tubuh yang kuat dan sehat mampu meminimalisir dampak rokok, lingkungan yang didominasi oleh perokok aktif, dan cenderung mengabaikan pengetahuan akan bahaya dari merokok. Hal ini tidak sesuai dengan kondisi ideal yang diharapkan bagi seorang atlet, yang mana atlet seharusnya memberikan contoh bagi masyarakat untuk menerpakan pola hidup yang sehat. Oleh karena itu peneliti merasa perlu melakukan penelitian mengenai gambaran *health belief* pada atlet futsal perokok di turnamen Piala Bupati Kabupaten Bandung.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimana Gambaran Health Belief Atlet Futsal Perokok Piala Bupati Kabupaten Bandung?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian yaitu untuk

memperoleh data empiris mengenai gambaran setiap komponen health belief model pada atlet futsal perokok di Kabupaten Bandung dan menggambarkan komponen yang mendominasi dalam mempertahankan kebiasaan merokok pada atlet futsal tersebut.

B. Landasan Teori

Penelitian ini dilakukan berdasarkan teori *Health Belief Model*. *Health Belief Model* adalah sebuah model yang menjelaskan pertimbangan seseorang sebelum ia berperilaku sehat dan memiliki fungsi sebagai upaya pencegahan terhadap penyakit, Rosenstock (1950). *Health belief* sejauh ini adalah teori yang paling umum digunakan dalam pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan (Glanz & Lewis, 2002; Nationan Cancer Institute (NCI), 2003). *Health Belief Model* ini juga menjadi salah satu dari teori perilaku kesehatan (Maulana, 2009: 51). Dimana teori kesehatan perilaku adalah kombinasi antara pengetahuan, pendapat, dan tindakan yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang mengacu pada kesehatan mereka.

Konsep dasar teori health belief model memiliki 6 komponen utama, dan memiliki empat persepsi yang berfungsi sebagai konstruksi utama dalam model ini, yaitu *perceived seriousness* (Keseriusan yang dirasakan), *perceived susceptibility* (Kerentanan terhadap penyakit), *perceived benefits* (Manfaat dari tindakan sehat), and *perceived barriers* (Hambatan dari tindakan sehat). Masing-masing dari persepsi tersebut secara masing-masing ataupun berkombinasi, dapat digunakan untuk menjelaskan perilaku kesehatan. Baru-baru ini, konstruksi lainnya telah ditambahkan ke HBM; dengan demikian, model telah diperluas yang mana mencakup *cues to action* (isyarat

untuk mengambil tindakan sehat), *motivating factors* (Faktor lain yang mempengaruhi), dan *self-efficacy* (kemampuan dalam mengambil tindakan sehat).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam penelitian ini, terdapat 10 orang atlet futsal perokok di turnamen Piala Bupati Kabupaten Bandung. Rata-rata dari mereka merokok 6-8 batang setiap harinya. Mereka sudah merokok lebih dari 2 tahun. Lingkungan teman sebaya juga didominasi oleh perokok aktif. Mereka merokok atas dasar kemauannya sendiri. Berdasarkan hasil pengukuran, didapatkan data mengenai kategori health belief atlet futsal perokok yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1. Hasil Perhitungan Health Belief

Health Belief	Frekuensi	Persentase
Positif	4	40%
Negatif	6	60%
Total	10	100%

Berdasarkan hasil perhitungan di tabel tersebut, atlet futsal perokok di turnamen Piala Bupati Kabupaten Bandung memiliki health belief negatif, yaitu sebanyak 6 responden berada pada kategori health belief negatif yang berarti bahwa mereka meyakini perilaku merokok bukanlah perilaku yang membahayakan dan mengancam kesehatan. Sedangkan 4 responden lainnya berada pada kategori health belief positif, yang berarti bahwa mereka meyakini perilaku merokok akan membahayakan dan mengancam kesehatannya.

Berikutnya akan disajikan hasil perhitungan setiap komponen *health belief*, yaitu sebagai berikut :

Tabel 2. Perceived Susceptibility

Perceived susceptibility	Frekuensi		Persentase
	HBM Positif	HBM Negatif	
Positif	3	0	30%
Negatif	1	6	70%

Hasil penelitian pada komponen *health belief*, yaitu *perceived susceptibility* pada seorang perokok akan menggambarkan keyakinan seseorang terhadap kerentanan tubuhnya terkena resiko penyakit lebih besar dari pada yang tidak merokok. Penelitian ini menunjukkan bahwa atlet futsal perokok memiliki *perceived susceptibility* negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa atlet futsal perokok meyakini bahwa mereka tidak mudah terkena penyakit atau kondisi yang berasal dari dampak perilaku merokok. Mereka meyakini bahwa perilaku merokok tersebut tidak mempengaruhi kesehatannya, karena mereka terbiasa menjaga kesehatannya dengan menerapkan gaya hidup yang sehat untuk mendapatkan prestasi di bidang olahraga futsal.

Tabel 3. Perceived Severity

Perceived severity	Frekuensi		Persentase
	HBM Positif	HBM Negatif	
Positif	4	1	50%
Negatif	0	5	50%

Gambaran *perceived severity* pada atlet futsal perokok bernilai positif. Terdapat 5 responden (50%) yang memiliki *perceived severity* yang positif, hal ini menunjukkan bahwa mereka meyakini bahwa penyakit-penyakit yang disebabkan perilaku merokok ialah penyakit yang serius dan berbahaya bagi kesehatan.

Peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa atlet, mereka menyatakan bahwa penyakit kanker, jantung, dan lain sebagainya merupakan penyakit yang berbahaya, bahkan banyak orang yang meninggal karena penyakit tersebut. Walaupun banyak pengobatan yang tersedia untuk menangani penyakit tersebut, tapi pada kenyataannya masih banyak orang yang meninggal, sehingga hal tersebut semakin memperkuat persepsinya tentang penyakit yang ditimbulkan dari perilaku merokok

Tabel 4. Perceived Benefit

Perceived benefit	Frekuensi		Persentase
	HBM Positif	HBM Negatif	
Positif	4	3	70%
Negatif	0	3	30%

Tabel 5. Perceived Barrier

Perceived barrier	Frekuensi		Persentase
	HBM Positif	HBM Negatif	
Positif	4	2	60%
Negatif	0	4	40%

Komponen *perceived benefit* akan menunjukkan keyakinan seorang perokok terhadap keuntungan atau manfaat secara fisik atau psikis yang akan didapat dari tindakan berhenti merokok. Komponen *perceived barrier* pada perokok akan menunjukkan bagaimana keyakinan seorang perokok terhadap hambatan secara fisik atau psikis yang akan dirasakan ketika mencoba untuk berhenti merokok. Dari semua komponen, *perceived barrier*

iniilah yang paling signifikan dalam menentukan perubahan perilaku (Janz & Backer, 1984).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 7 responden (70%) memiliki *perceived benefit* yang positif, dan 6 responden (60%) memiliki *perceived barrier* yang positif. *Perceived benefit* yang positif menunjukkan bahwa mereka meyakini akan adanya keuntungan secara fisik atau psikis yang didapat dari tindakan berhenti merokok. Mereka menyadari dengan berhenti merokok akan membuat tubuh mereka lebih sehat dan segar. Mereka menyatakan ketika tidak merokok dalam beberapa hari, tubuh dirasa lebih ringan dan lebih nyaman, terlebih mereka yang memiliki tuntutan dalam bidang olahraga dalam menerapkan gaya hidup yang sehat.

Atlet futsal masih merokok karena didukung dengan *perceived barrier* yang positif, yang mana hal tersebut menunjukkan bahwa mereka meyakini adanya hambatan untuk mengambil tindakan berhenti merokok seperti sulit berkonsentrasi, emosi menjadi tidak stabil, mudah stress, dan dorongan dalam diri mereka sangat kuat untuk merokok. Ketika mereka berhenti merokok, mereka merasakan ada sesuatu yang kurang dalam dirinya, mereka merasa mulut dan tangan menjadi tidak nyaman saat mereka tidak merokok.

Persepsi mereka juga dipengaruhi oleh lamanya waktu yang sudah mereka habiskan, rata-rata mereka sudah merokok sejak 3-5 tahun, sehingga memperkuat persepsi mereka terhadap hambatan-hambatan yang dirasakan ketika ingin mencoba berhenti merokok. Peneliti memperoleh data melalui wawancara pada sebagian besar responden, yang menyatakan bahwa mereka menilai hambatan yang dirasakan lebih besar dan lebih sulit dihadapi dari pada keuntungan yang

didapatkan dari pengambilan tindakan berhenti merokok

Tabel 6. Cues to Action

<i>Cues To Action</i>	Frekuensi		Persentase
	HBM Positif	HBM Negatif	
Positif	3	2	50%
Negatif	1	4	50%

Atlet futsal perokok memiliki *cues to action* positif, 5 responden (50%) memiliki *cues to action* yang positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa mereka meyakini adanya isyarat dari dalam diri atau lingkungan yang mempengaruhi mereka untuk berhenti merokok. Isyarat dalam diri yang mereka rasakan seperti mengalami gangguan dalam pernafasan dan stamina dalam tubuh, dampak nikotin yang memberikan ketenangan dan kenyamanan, tubuh menjadi lebih berat ketika mereka menghabiskan rokok dalam jumlah yang lebih banyak dari biasanya.

Adapun isyarat dari lingkungan yang mereka rasakan seperti banyaknya iklan rokok yang menjelaskan bahaya rokok, 70% dari mereka mendapat teguran dari keluarga untuk mengurangi pengkonsumsian rokok, tuntutan mereka dalam bidang olahraga mendorong mereka untuk tidak merokok, dan nasehat dari pelatih dan manajemen tim futsal dalam hal mengurangi pengkonsumsian rokok. Isyarat dalam diri dan lingkungan telah mendukung mereka untuk berhenti merokok.

Tabel 7. Self Efficacy

<i>Self Efficacy</i>	Frekuensi		Persentase
	HBM Positif	HBM Negatif	
Positif	3	0	30%
Negatif	1	6	70%

Komponen terakhir yaitu komponen *self efficacy* pada perokok, yang menunjukkan keyakinan seorang perokok terhadap kemampuan mereka dalam mengendalikan dirinya untuk berhenti merokok. Atlet futsal perokok memiliki *self efficacy* negatif, yang ditunjukkan oleh 7 responden (70%) memiliki *self efficacy* negatif. Hal tersebut menunjukkan mereka kurang mampu mengendalikan dorongan dari dalam dirinya untuk merokok. Ketika mereka ingin merokok, mereka akan mengusahakan walaupun situasi tidak memperbolehkannya untuk merokok, didukung dengan pengabaian mereka terhadap larangan merokok bagi seorang atlet

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut: 1. Sebagian besar atlet futsal perokok di turnamen Piala Bupati Kabupaten Bandung memiliki *health belief* negatif pada perilaku merokok, yaitu sebesar 60%. Data tersebut berarti mereka meyakini bahwa perilaku merokok tidak mempengaruhi tubuhnya dan bukan hal yang mengancam kesehatan. 2. Jika melihat setiap komponennya, komponen positif yang tinggi yaitu *perceived benefit* (70%). Hal tersebut menunjukkan bahwa atlet futsal perokok di Turnamen Piala Bupati Kabupaten Bandung masih meyakini bahwa penyakit yang disebabkan oleh perilaku merokok merupakan penyakit yang serius dan berbahaya bagi kesehatannya. 3. Komponen negatif yang rendah terdapat pada komponen *perceived susceptibility* (70%) dan *self efficacy* (70%). Hal tersebut menunjukkan bahwa atlet futsal perokok di Turnamen Piala Bupati Kabupaten Bandung meyakini bahwa perilaku merokok tidak memiliki risiko terkena penyakit lebih tinggi dari

yang tidak merokok. Atlet futsal perokok juga meyakini dirinya sulit untuk mengontrol keinginan untuk merokok pada diri mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2015). pemahaman-dasar-sport-scienc-dan-penerapan-ipitek-olahraga. INDONESIA: KONI.
- Afandi, A. D. (2016). Perilaku Merokok Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi. Publikasi Ilmiah, 3(1), 56.
Doi: <https://doi.org/10.3929/Ethz-B-000238666>
- Andhini, R. F. (2012). Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri Pada Mantan Pecandu Rokok Dalam Usia Dewasa Awal. Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Becker, M. H. (2008). The Health Belief Model And Personal Health Behavior. Michigan: C. B. Slack, 1974.
- Brila. (2016). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal. Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Chotimah, C. (2015). Pengaruh Konsumsi Rokok Terhadap Hasil Vo2max Pada Pemain Futsal Putra Hatrick Solo. Naskah Publikasi. Diambil Kembali Dari http://eprints.ums.ac.id/33830/1/Naskah_Publikasi.Pdf
- Fridewa, D. (2016). Hubungan Sikap Dan Persepsi Gambar Dampak Kesehatan Terhadap Perilaku Merokok Di SMA Negeri 1 Bantarbolang. Diambil Kembali Dari <http://repository.ump.ac.id/id/eprint/734>

- Glanz, K. B. (2002). *Health Behavior And Health Education : Theory, Research, And Practice*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Glanzz, K. (2008). *Health Behavior And Health Education: Theory, Research, And Practice Fourth Edition*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Hayden, J. A. (2013). *Introduction To Health Behavior Theory*. Burlington Ma: Jones % Bartlett.
- Hhs. (2014). *Tobacco Reports And Publications*.
- Ina Viernisa Febrina, K. C. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Pada Atlet Basket Putra Universitas X Di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Infodatin. (2018). *Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia*. Depkes.
- Kemenkes. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*.
- Koni. (2015). *Kriteria Seleksicalon Atlet, Pelatih, Dan Manajerprogram Indonesia Emas (Prima)*.
- Laksmi, A. N. (2011). *Perilaku Merokok Dan Kesegaran Jasmani (Vo2 Max) Pada Atlet Sepakbola U-21 Kabupaten Sidoarjo*. Skripsi.
- Larasati, H. (2013). *Studi Deskriptif Mengenai Health Belief Pada Mahasiswa Perokok Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung*. Skripsi, 381-386.
- Lathifah, H. N. (2013). *Studi Deskriptif Mengenai Health Belief Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Peserta Prolanis Di Puskesmas Salam Bandung*. Spesia Unisba.
- Maulani, T. S. (2015). *Dinamika Perilaku Merokok Pada Remaja*. Naskah Publikasi.
- Moore, R. (2014). *A Systematic Review Of Futsal Literature*. Research Gate.
- Muffaza, F. Y. (2015). *Peran Rokok Terhadap Kualitas Hidup*. Skripsi, 13(3), 1576-1580.
- Nugroho, A. (2017). *Standarisasi Status Kondisi Fisik Atlet Cabor Perorangan Koni Daerah Istimewa Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pamungkas, D. B. (2014). *Perokok Dan Non Perokok Yang Diukur Dengan Kuisisioner Sf-36v2 (Studi Pendahuluan)*. Skripsi, 2.
- Purnaningrum, B. S. (2008). *Peran Dukungan Sosial Pasangan Terhadap Intensi Berhenti Merokok*. Skripsi, 1-123. Diambil Kembali Dari [Http://Repository.Wima.Ac.Id/Id/Eprint/250](http://Repository.Wima.Ac.Id/Id/Eprint/250)
- Ri, K. K. (2015). *Infodatin : Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia Berdasarkan Rikesdas 2007 Dan 2013*. Diambil Kembali Dari Kemenkes Ri: <https://doi.org/2414-7659>
- Rikesdas. (2018). *Potret Sehat Indonesia Dari Riskesdas 2018*. Kemenkes.
- Services, U. D. (1989). *Reducing The Health Consequences Of Smoking*. Public Health Service .
- Sholihah, M. (2014). *Gambaran Peluang Perubahan Perilaku Perokok Dengan Health Belief Model Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan*. Skripsi, 1.
- Yesa, Y. K. (2017). *Studi Deskriptif Di Kota Bandung Mengenai Health Belief Pada Perokok Berat*. Studi Deskriptif Di Kota Bandung Mengenai Health Belief Pada Perokok Berat, 347.
- Yudiana, Y. (2013). *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Fpok Upi.