

Gambaran *Health Belief Model* Atlet Pelatda Polo Air Provinsi X yang Merokok

Health Belief Model of X Provincial Training Program Athletes who Smoke

¹Mawarni Permadi Putri, ²Siti Qodariah

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

e-mail: ¹imawarnii@gmail.com, ²siti.qodariah@yahoo.co.id

Abstract. For a water polo athlete, lung health is an important thing to maintain, mainly due to the fact that it is a more physically challenging sport compared to other sports. Despite this fact, there are still many water polo athletes who smoke, even though they know that smoking can decrease lung performance and lead to a decrease in performance. This smoking behavior is observable in the X Provincial Athlete Training Camp for water polo. The purpose of this study is to obtain empirical data about the description of Health Belief among water polo athletes who smoke. A descriptive study method is used in this study. The subjects of the study are athletes of the provincial water polo, those in the teenage category, who smoke; a total of 17 people. Data and supporting information are collected using a Health Belief measuring tool based on the Rosenstock theory developed by Becker & Oliver, adjusted based on the phenomenon being studied. From the data analysis, it was discovered that Health Belief among athletes of X Provincial Athlete Training Camp for water polo are 76.5% (high). High aspect of Health Belief is considered a part of Perceived Benefits and Health Motivation. The significant factors causing this phenomenon are encouragement from friends who often invite them to smoke, and the fact that athletes smoke only when with friends. In addition, another significant factor is the experience of family/friends who are sick from smoking.

Keywords: Health belief Model, Smoking, Athlete

Abstrak. Bagi seorang atlet polo air, kesehatan paru-paru merupakan hal yang penting untuk dijaga karena olahraga yang dilakukan merupakan olahraga yang lebih menantang secara fisik maupun psikis dibandingkan dengan olahraga lain. Kenyataannya, di lapangan masih banyak atlet polo air yang masih merokok, meskipun mereka tahu bahwa merokok dapat menurunkan kinerja paru-paru dan mengakibatkan penurunan pada performa di lapangan. Perilaku merokok tersebut terlihat pada atlet pelatda polo air X. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai gambaran *Health Belief* pada atlet polo air Provinsi X yang merokok. Metode yang digunakan adalah metode studi deskriptif. Subjek penelitian adalah atlet pelatda polo air Provinsi X yang merokok berjumlah 17 orang. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Health Belief* yang dikonstruksikan berdasarkan teori **Rosenstock** yang dikembangkan oleh Becker & Oliver yang disesuaikan berdasarkan fenomena yang diteliti. Dari hasil pengolahan data didapatkan bahwa *Health Belief* atlet pelatda polo air provinsi X sebagian besar adalah tinggi sebanyak **76,5%**. Aspek *Health Belief* yang tinggi adalah *Perceived Benefits* dan *Health Motivation*. Adapun faktor signifikan penyebab *Health Belief* atlet tinggi namun masih merokok adalah faktor teman yang sering mengajak mereka merokok dan atlet merokok hanya saat bersama teman. Selain itu, faktor lain yang signifikan adalah pengalaman adanya keluarga/teman yang sakit karena merokok.

Kata Kunci: *Health Belief Model*, Perilaku Merokok, Atlet

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang penting dalam kehidupan manusia, terutama demi menjaga kesehatan tubuh dan keberlangsungan hidup. Selain itu dengan olahraga kita juga mendapatkan manfaat seperti bertambahnya kekuatan otot, meningkatkan pasokan oksigen ke dalam tubuh, mengurangi stres, menurunkan berat badan, badan menjadi bugar, memperlancar peredaran darah, dll. Seperti yang kita ketahui bahwa terdapat berbagai jenis atau cabang olahraga yang dapat kita nikmati atau lakukan, salah satunya adalah Polo Air.

Pada 1991, polo air dicatat sebagai “Olahraga terbaik dari segi tantangan psikologis pada atlet,” oleh panel psikolog dan ahli dari seluruh Amerika Serikat (Ludovise, C1,6 dalam Snyder, 2008). Pemain polo air harus memiliki sikap mental seorang atlet, seperti kerja keras, jujur, bermain sportif, berdisiplin diri, toleransi terhadap teman, dan memiliki keberanian tinggi. Selain mental yang baik, pemain polo air juga harus memiliki stamina yang kuat dan memiliki daya tahan tinggi untuk berada di air dalam waktu yang cukup lama (Snyder, 2008). Dengan kegiatan di dalam air yang cukup lama, maka kesehatan paru-paru merupakan hal yang penting untuk dijaga oleh atlet polo air sehingga, mereka mampu mempertahankan stamina dan performa yang baik di lapangan. Kenyataannya, masih ditemukan adanya perilaku merokok pada atlet. Padahal pelatda polo air provinsi X memiliki aturan mengenai adanya larangan merokok, dan jika diketahui oleh pelatih mereka, maka akan ada pemotongan gaji. Selain itu, merokok dapat mengakibatkan penurunan kinerja paru. Jika kinerja paru atlet sudah menurun, maka akan berpengaruh pada performa atlet di lapangan, dan jika performa sudah terganggu maka kemungkinan hal tersebut akan mempengaruhi prestasi atlet tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Reisi (2005) yang berjudul *Short-Term Changes in Health Status After Cigarette Smoking and Moderate Intensity Exercise*, didapatkan hasil bahwa merokok meningkatkan tekanan kardiovaskular saat istirahat, selama latihan, dan saat pemulihan dari olahraga. Merokok juga memperlama peningkatan jumlah trombosit yang terjadi setelah olahraga. Namun, merokok sebelum berolahraga tidak mengubah tanda-tanda inflamasi sementara atau tampaknya mempengaruhi perubahan karakteristik pembekuan darah yang diamati setelah berolahraga. (Reisi, 2005)

Melihat hal tersebut dari hasil wawancara awal didapatkan bahwa meskipun mereka semua mengetahui bahaya merokok namun atlet yakin bahwa mereka memiliki tubuh yang kuat untuk menangkal racun dari merokok, mereka juga belum merasakan keseriusan penyakit yang diakibatkan oleh rokok. mereka meyakini adanya keuntungan dari merokok dan mereka meyakini bahwa berhenti merokok merupakan hal yang sulit untuk dilakukan. Mereka juga pada dasarnya memiliki keinginan untuk hidup sehat tapi kenyataannya usaha yang dilakukan untuk hidup sehat tersebut masih kurang untuk membuat mereka berhenti merokok. Meskipun ada tanda-tanda yang menunjukkan bahwa mereka sudah seharusnya berhenti merokok, namun hal tersebut tidak dapat benar-benar membuat mereka berhenti merokok.

Menurut Profesor Stephen Spiro, wakil ketua Yayasan Paru Inggris, adalah hal yang salah menganggap bahwa jika dia seorang atlet dan memiliki fungsi paru-paru yang hebat, maka merokok jadi tidak masalah. Jika atlet merokok, mereka memberi beban lebih pada paru-parunya, sehingga setiap kerusakan akan lebih mempengaruhi kinerja atau performanya. Para atlet ini terbiasa bekerja pada 120% dari kapasitas manusia normal, jadi beberapa persen saja penurunan fungsi paru-paru mereka bisa menjadi perbedaan antara emas dan perunggu." (Walker, 2012).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti melihat adanya persepsi atau keyakinan yang salah dari atlet pelatda polo air provinsi X, sehingga mereka masih tetap mempertahankan perilaku merokoknya, meskipun mereka pada dasarnya mengetahui bahaya yang diakibatkan oleh merokok. Ajakan dari teman dan lingkungan yang mayoritas merokok membuat atlet kesulitan untuk berhenti merokok, meskipun sudah ada aturan mengenai larangan merokok di pelatda juga sanksi pemotongan gaji mereka tetap mempertahankan perilaku merokoknya. Hal ini tampak tidak sesuai dengan kondisi ideal yang diharapkan, di mana seorang atlet seharusnya menjadi contoh bagi

masyarakat lain sebagai sosok dari dunia kesehatan. Oleh karena ini peneliti merasa perlu melakukan penelitian mengenai gambaran *Health Belief Model* dan faktor-faktor apa saja yang menyebabkan atlet pelatda polo air provinsi X tetap mempertahankan perilaku merokoknya.

Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai *Health Belief Model* Atlet Pelatda Polo Air Provinsi X yang merokok berdasarkan teori *Health Belief Model* dari Rosenstock.

B. Landasan Teori

Dalam penelitian ini, landasan teori yang digunakan adalah teori *Health Belief Model*. HBM merupakan salah satu model yang menentukan bagaimana individu secara kognitif mewakili perilaku kesehatan dan komponen mana yang penting untuk memprediksi perilaku kesehatan mandiri. Dengan kata lain, jika seseorang memiliki keyakinan tinggi mengenai kesehatannya, maka semakin tinggi perilaku kesehatan yang akan diambil seseorang dapat diprediksi.

Menurut Rosenstock (1987), kemungkinan seseorang melakukan tindakan yang sehat dikarenakan adanya keyakinan akan kesehatannya yang disebut dengan *Health Belief* (Sarafino & Smith, 2010). *Health Belief Model* ditentukan oleh 6 aspek, yaitu *Perceived susceptibility* (kerentanan terhadap komplikasi penyakit), *Perceived severity* (keseriusan penyakit yang dapat mempengaruhi kesehatan sekarang), *Perceived benefits* (keuntungan dari tindakan sehat), *Perceived barriers* (kerugian/ hambatan dari tindakan sehat), *Health motivation* (kepedulian individu terkait kesehatan dirinya), *Cues to action* (tanda atau sinyal untuk bergerak ke arah suatu pencegahan).

Selain itu, menurut Becker and Rosenstock (1984), di samping itu ada faktor lain yang mempengaruhi *Health Belief Model*, yaitu variabel demografis (usia, jenis kelamin, latar belakang budaya), sosiopsikologis (kepribadian, kelas sosial, tekanan sosial), dan variabel struktural (pengetahuan dan pengalaman tentang masalah) (Sarafino & Smith, 2010).

C. Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 17 orang Atlet Pelatda Polo Air Provinsi X yang menjadi responden dengan konsumsi rokok rata-rata 1-5 batang per-hari dan 6-10 batang rokok per-hari. Berdasarkan hasil pengukuran, didapatkan data mengenai kategori *health belief* atlet pelatda polo air provinsi X yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Persebaran Skor Total *Health Belief*

<i>Health Belief</i>	f	%
Tinggi	13	76,5%
Rendah	4	23,5%
Total	17	100%

Tabel 2. Persebaran Skor Total Aspek-aspek *Health Belief*

Aspek	Tinggi		Rendah	
	f	%	f	%
<i>Perceived Susceptibility</i>	10	58,8%	7	41,2%
<i>Perceived Severity</i>	10	58,8%	7	41,2%
<i>Perceived Benefits</i>	15	88,2%	2	11,8%
<i>Perceived Barriers</i>	5	29,4%	12	70,6%
<i>Cues to Action</i>	11	64,7%	6	35,3%
<i>Health Motivation</i>	15	88,2%	2	11,8%

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat 13 orang (76,5%) yang memiliki *Health Belief* tinggi sedangkan 4 orang (23,5%) yang memiliki *Health Belief* rendah. Dengan demikian, sebagian besar responden memiliki *Health Belief* yang tinggi, artinya sebagian besar atlet memiliki keyakinan mengenai tubuhnya yang sehat dan juga meyakini bahwa tubuhnya tidak mudah terkena penyakit serius yang diakibatkan rokok. Selain itu, atlet juga meyakini adanya keuntungan dari merokok, seperti dapat menghilangkan kecemasan mereka saat menjelang pertandingan, dan juga menghilangkan stres akibat adanya tekanan dari pelatda, namun mereka juga tidak menyangkal bahwa jika berhenti merokok mereka dapat hidup dengan lebih sehat. Pada dasarnya mereka memiliki keinginan untuk lebih sehat, namun usaha yang dilakukan belum cukup untuk membuat mereka berhenti merokok meskipun ada tanda-tanda yang mengharuskan mereka untuk berhenti merokok baik dari lingkungan atau dari dalam diri seperti mudah lelah ataupun mulai menurunnya pernafasan mereka ketika latihan. Perilaku merokok mereka juga membuat mereka mudah lelah ketika berada di dalam air dalam waktu yang cukup lama, selain itu mereka menjadi sering merasa sesak nafas maupun batuk-batuk. Atlet pelatda polo air provinsi X seharusnya memiliki keyakinan mengenai kesehatan dirinya dan kecenderungan untuk berperilaku sehat, namun kenyataannya mereka masih mempertahankan perilaku merokoknya.

Hasil perhitungan menggunakan *chi square*, menunjukkan bahwa ada beberapa faktor seperti lingkungan, kepribadian dan latar belakang budaya, kelas sosial dan pengalaman yang secara signifikan menjadi penyebab *Health Belief* atlet tinggi, namun masih tetap merokok. Hasil signifikansi faktor dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Faktor penyebab Health Belief Model

Lingkungan, kepribadian dan latar belakang budaya		Health Belief	
		Rendah	Tinggi
Kapan merokok	Hanya dengan teman	1 5,9%	10 58,8%
	Saat cemas	1 5,9%	3 17,6%
	Setiap hari	2 11,8%	0 0,0%
Yang sering mengajak merokok	Kemauan sendiri	4 23,5%	5 29,4%
	Teman	0 0,0%	8 47,1%

Tabel 4. Faktor penyebab Health Belief Model

Pengalaman		Health Belief	
		Rendah	Tinggi
Keluarga/teman sakit karena rokok	Ada	2 11,8%	7 41,2%
	Banyak	2 11,8%	0 0,0%
	Tidak ada	0 0,0%	6 35,3%

Berdasarkan tabel di atas, faktor yang memiliki signifikansi tinggi adalah faktor lingkungan dan pengalaman, sedangkan tidak terdapat signifikansi penyebab *Health Belief* pada faktor kelas sosial. Dari data di atas dapat dilihat bahwa faktor lingkungan yaitu kapan atlet merokok dengan persentase 58,8% memiliki signifikansi yang artinya, atlet cenderung lebih sering merokok ketika mereka bersama teman-temannya dikarenakan adanya rasa nyaman dan tidak perlu mendengarkan teguran dari teman-temannya. Selain itu, pada siapa yang lebih sering mengajak atlet merokok juga masuk ke dalam kategori dengan signifikansi tinggi yaitu dengan persentase 47,1%.

Atlet biasanya kesulitan untuk menolak tawaran merokok dari temannya, sehingga jika mereka sedang berkumpul atlet akan kesulitan untuk menahan hasrat tidak merokok. Pada faktor pengalaman terkait ada atau tidaknya keluarga atau teman yang sakit karena merokok, merupakan faktor yang signifikan dengan persentase 41,2%. Pengalam melihat adanya anggota keluarga atau teman yang sakit karena merokok namun masih tetap dapat menjalani hidup dengan baik, membuat atlet berpikir bahwa, mereka yang memiliki tubuh lebih sehat tidak perlu menghentikan perilaku merokoknya untuk tetap hidup dengan baik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan sebelumnya, maka didapatkan beberapa kesimpulan. Kesimpulan pertama Sebagian besar atlet Pelatda Polo Air X memiliki *Health Belief* yang tinggi sebanyak 76,5%. Kesimpulan kedua, aspek *perceived benefits* dan *health motivation* merupakan aspek yang masuk ke dalam kategori tinggi dan aspek *perceived barrier* merupakan aspek dengan kategori rendah. Ketiga, faktor Lingkungan; kapan atlet merokok dan siapa yang sering mengajak atlet merokok, juga faktor pengalaman merupakan faktor yang memiliki signifikansi tinggi penyebab atlet tetap merokok dan membuat atlet pada akhirnya tetap mempertahankan perilaku merokoknya.

Daftar Pustaka

- Albery, I. P., & Munafò, M. (2008). *Key Concept in Health Psychology*. London: SAGE Publication Ltd.
- Arikunto, S. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Armstrong, S. (1995). *Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan*. Jakarta: Arcan.
- Bayat, F., Shojaeezadeh, D., Baikpour, M., & Heshmat, R. (2013). The Effect of Education on Extended Health Belief Model in Type 2 Diabetic Patients: A Randomize Controlled Trial. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorder* , 1-6.
- Conner, M., & Norman, P. (2003). *The Health Belief Model*. Buckingham: Open Univeristy Press.
- Depkes. (2013). *Berita Data Rokok*. Retrieved Maret 7, 2017, from Litbang depkes: www.litbang.depkes.go.id/berita-data-rokok
- Febrina, I. V., Cahyo, K., & Suroto. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Pada Atlet Basket Putra Universitas X Di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* , 1027.
- Istiqomah, U. (2003). *Upaya Menuju Generasi Tanpa Rokok*. Surakarta: SetiAji.
- Marks, D. F. (2002). *The Health Psychology Reader*. London: SAGE Publication Ltd.
- Mokhtari, N., Ghodsi, H., Asiri, S., & Leyli, E. K. (2013). Relationship between Health Belief Model and Smoking in Male Students of Guilan University of Medical Sciences. *Journal of Guilan University of Medical Science* , 33-41.
- Noor, H. (2009). *Psikometri*. Bandung: Jauhari mandiri.
- Nurfitriyani , R., & Coralia, F. (2015). *Health Belief Penderita Hipertensi Primer Non Compliance di Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung*. Seminar Psikologi & Kemanusiaan , 1.
- Reisi, A. (2005). *Short-Term Changes in Health Status After Cigarette Smoking and Moderate Intensity Exercise*. Auburn: Auburn University.

- Sabila, M. (2013). *Studi Mengenai Health Belief Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung*. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Saputra, M. (2013). *Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Saryono. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan: Penuntun Praktis bagi Pemula*. Yogyakarta: Mitra Cendikia.
- Setyadi, D. (2016). *Mengenal Lebih Dekat Polo Air*. Retrieved Maret 8, 2017, from Pikiran Rakyat: <http://www.pikiran-rakyat.com/olah-raga/2016/09/09/mengenal-lebih-dekat-polo-air-379488>
- Sholihah, M. (2014). *Analisis Perubahan Perilaku Merokok Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Snyder, Ph. D., P. (2008). *Water Polo for Players & Teachers of Aquatics*. USA: ABC-CLIO.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suryaning Sari, D. P. (2011). *Aplikasi Teori Health Belief Model (HBM) pada Perokok Aktif Mahasiswa Kampus B Universitas Airlangga*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology* (9th Edition ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Trendra, M. (2003). *Tembakau dan Produknya*. Bandung: Rineka Cipta.
- Walker, T. (2012, Agustus 16). *The Puff Of Legends: What Impact Does Smoking Have On Athlete's Performance?* Retrieved Desember 20, 2017, from Independent: <http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/the-puff-of-legends-what-impact-does-smoking-have-on-an-athletes-performance-8050466.html>