

Pengaruh Intensitas Kecanduan Rokok terhadap Kesehatan Fisik Mahasiswa Perokok Aktif di Yogyakarta

Febri Ardian¹, Muhammad Albar Ramadhan²

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi dan Multimedia,
Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia^{1,2}

*Email:

febiadrian61@gmail.com , albarramadhan11060@gmail.com

Diterima: 27-12-2025 | Disetujui: 07-01-2026 | Diterbitkan: 09-01-2026

ABSTRACT

Smoking is a behavior that is still common among college students, despite its known negative impact on physical health. The content of harmful substances such as nicotine, tar, and carbon monoxide in cigarettes has the potential to reduce lung function and disrupt the respiratory and cardiovascular systems. This study aims to analyze the effect of cigarette addiction intensity on the physical health of active college students in Yogyakarta. This study used a quantitative approach with a survey method. The subjects were active college students who were determined through a specific sampling technique. Data were collected using a questionnaire that measured the level of cigarette addiction intensity and the physical health of the respondents. Data analysis was conducted using statistical analysis techniques to determine the influence between variables. The results of this study are expected to provide an overview of the relationship between cigarette addiction intensity and the decline in physical health of college students. This research is expected to be a consideration for educational institutions and related parties in designing education programs and prevention of smoking behavior in the university environment.

Keywords: Cigarette Addiction, Physical Health, College Students, Yogyakarta

ABSTRAK

Merokok merupakan perilaku yang masih banyak ditemukan di kalangan mahasiswa, meskipun telah diketahui memiliki dampak negatif terhadap kesehatan fisik. Kandungan zat berbahaya seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida dalam rokok berpotensi menurunkan fungsi paru-paru serta mengganggu sistem pernapasan dan kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas kecanduan rokok terhadap kesehatan fisik mahasiswa perokok aktif di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian adalah mahasiswa perokok aktif yang ditentukan melalui teknik pengambilan sampel tertentu. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat intensitas kecanduan rokok dan kondisi kesehatan fisik responden. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis statistik untuk mengetahui pengaruh antarvariabel. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara intensitas kecanduan rokok dan penurunan kesehatan fisik mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dan pihak terkait dalam merancang program edukasi dan pencegahan perilaku merokok di lingkungan perguruan tinggi.

Kata kunci: Kecanduan Rokok, Kesehatan Fisik, Mahasiswa, Yogyakarta

Bagaimana Cara Sitosi Artikel ini:

Ardian, F., & Ramadhan, M. A. (2026). Pengaruh Intensitas Kecanduan Rokok terhadap Kesehatan Fisik Mahasiswa Perokok Aktif di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 179-187.
<https://doi.org/10.63822/kpj2559>

PENDAHULUAN

Merokok di kalangan mahasiswa merupakan fenomena kesehatan masyarakat yang masih banyak ditemukan, khususnya di kota pelajar seperti Yogyakarta (Ardita, 2016). Meskipun mahasiswa berada pada fase usia produktif dan memiliki akses terhadap informasi kesehatan, perilaku merokok justru tetap bertahan dan bahkan meningkat (Hamid & Patra, 2019). Rokok mengandung zat berbahaya seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida yang berdampak langsung pada sistem pernapasan dan kardiovaskular (Viana et al., 2021).

Fenomena ini menjadi penting untuk dikaji karena mahasiswa perokok aktif berada pada risiko penurunan kesehatan fisik yang dapat mengganggu aktivitas akademik dan kualitas hidup. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering menjadikan rokok sebagai sarana coping terhadap stres dan tekanan perkuliahan. Menurut para ahli kesehatan, nikotin memicu pelepasan dopamin yang menimbulkan efek relaksasi sementara, sehingga menciptakan ketergantungan baik secara fisik maupun psikologis (Hermawati et al., 2023).

Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku merokok tidak hanya dipengaruhi faktor individu, tetapi juga faktor lingkungan dan psikologis yang kompleks. Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas perilaku merokok pada mahasiswa dari beragam perspektif. Penelitian Chandra Fatwa Gerilia menemukan adanya hubungan positif antara tingkat kecemasan dan intensi merokok mahasiswa di Yogyakarta (Gerilia, 2024). Sementara itu, Arif Wibowo Tri Junianto dan Yudik Prasetyo menekankan peran promosi rokok dan pencitraan gaya hidup maskulin dalam meningkatkan kebiasaan merokok di kalangan anak muda.

Penelitian lain di Universitas Negeri Yogyakarta menjelaskan bahwa perilaku merokok berkembang secara bertahap hingga mencapai ketergantungan nikotin yang kuat (Junianto & Prasetyo, 2014). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut lebih menekankan aspek psikologis, sosial, dan perilaku merokok, sementara kajian yang secara spesifik menghubungkan tingkat intensitas kecanduan rokok dengan kondisi kesehatan fisik mahasiswa perokok aktif masih terbatas. Selain itu, sedikit penelitian yang mengukur dampak fisik secara langsung pada kelompok mahasiswa di konteks lokal Yogyakarta.

Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menitikberatkan pada hubungan antara intensitas kecanduan rokok dan kesehatan fisik mahasiswa perokok aktif di Yogyakarta melalui pendekatan kuantitatif. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak bersifat deskriptif atau psikososial, penelitian ini berupaya menguji hubungan variabel secara empiris dan terukur. Penelitian ini memiliki tiga tujuan khusus. Pertama, untuk mengidentifikasi tingkat intensitas kecanduan rokok pada mahasiswa perokok aktif.

Kedua, untuk mengetahui kondisi kesehatan fisik mahasiswa perokok aktif, khususnya terkait gangguan pernapasan dan kelelahan fisik. Ketiga, untuk menganalisis pengaruh intensitas kecanduan rokok terhadap kesehatan fisik mahasiswa. Merokok di kalangan mahasiswa merupakan fenomena kesehatan masyarakat yang masih banyak ditemukan, khususnya di kota pelajar seperti Yogyakarta (Ardita, 2016). Meskipun mahasiswa berada pada fase usia produktif dan memiliki akses terhadap informasi kesehatan, perilaku merokok justru tetap bertahan dan bahkan meningkat (Hamid & Patra, 2019).

Rokok mengandung zat berbahaya seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida yang berdampak langsung pada sistem pernapasan dan kardiovaskular (Viana et al., 2021). Fenomena ini menjadi penting untuk dikaji karena mahasiswa perokok aktif berada pada risiko penurunan kesehatan fisik yang dapat mengganggu aktivitas akademik dan kualitas hidup. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering menjadikan rokok sebagai sarana coping terhadap stres dan tekanan perkuliahan.

Menurut para ahli kesehatan, nikotin memicu pelepasan dopamin yang menimbulkan efek relaksasi sementara, sehingga menciptakan ketergantungan baik secara fisik maupun psikologis (Hermawati et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku merokok tidak hanya dipengaruhi faktor individu, tetapi juga faktor lingkungan dan psikologis yang kompleks. Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas perilaku merokok pada mahasiswa dari beragam perspektif. Penelitian Chandra Fatwa Gerilia menemukan adanya hubungan positif antara tingkat kecemasan dan intensi merokok mahasiswa di Yogyakarta (Gerilia, 2024).

Sementara itu, Arif Wibowo Tri Junianto dan Yudik Prasetyo menekankan peran promosi rokok dan pencitraan gaya hidup maskulin dalam meningkatkan kebiasaan merokok di kalangan anak muda. Penelitian lain di Universitas Negeri Yogyakarta menjelaskan bahwa perilaku merokok berkembang secara bertahap hingga mencapai ketergantungan nikotin yang kuat (Junianto & Prasetyo, 2014).

Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut lebih menekankan aspek psikologis, sosial, dan perilaku merokok, sementara kajian yang secara spesifik menghubungkan tingkat intensitas kecanduan rokok dengan kondisi kesehatan fisik mahasiswa perokok aktif masih terbatas. Selain itu, sedikit penelitian yang mengukur dampak fisik secara langsung pada kelompok mahasiswa di konteks lokal Yogyakarta. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menitikberatkan pada hubungan antara intensitas kecanduan rokok dan kesehatan fisik mahasiswa perokok aktif di Yogyakarta melalui pendekatan kuantitatif.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak bersifat deskriptif atau psikososial, penelitian ini berupaya menguji hubungan variabel secara empiris dan terukur. Penelitian ini memiliki tiga tujuan khusus. Pertama, untuk mengidentifikasi tingkat intensitas kecanduan rokok pada mahasiswa perokok aktif. Kedua, untuk mengetahui kondisi kesehatan fisik mahasiswa perokok aktif, khususnya terkait gangguan pernapasan dan kelelahan fisik. Ketiga, untuk menganalisis pengaruh intensitas kecanduan rokok terhadap kesehatan fisik mahasiswa perokok aktif di Yogyakarta.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak nyata kebiasaan merokok terhadap kondisi fisik mahasiswa. Berdasarkan fenomena dan temuan penelitian terdahulu, penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa semakin tinggi intensitas kecanduan rokok, maka semakin buruk kondisi kesehatan fisik mahasiswa perokok aktif. Intensitas kecanduan yang tinggi mencerminkan frekuensi dan durasi merokok yang lebih sering, sehingga paparan zat berbahaya seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida menjadi lebih besar. Zat-zat tersebut diketahui dapat menurunkan kapasitas paru-paru, mengganggu suplai oksigen dalam tubuh, serta memperberat kerja jantung (Hidayah, 2025).

Oleh karena itu, hipotesis utama dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas kecanduan rokok terhadap kesehatan fisik mahasiswa perokok aktif di Yogyakarta. Penelitian ini menguji hipotesis tersebut secara statistik untuk memastikan apakah intensitas kecanduan rokok benar-benar berkontribusi terhadap penurunan kesehatan fisik mahasiswa, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar rekomendasi bagi upaya pencegahan dan intervensi kesehatan di lingkungan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam studi pengaruh intensitas kecanduan rokok terhadap Kesehatan fisik mahasiswa perokok aktif di Yogyakarta dengan pendekatan deskriptif . Penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan makna atau memaknai data dengan mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode atau tanda, dan mengkategorikannya menjadi bagian-bagian berdasarkan pengelompokan tertentu sehingga diperoleh suatu temuan terhadap rumusan masalah yang diajukan (Assyakurrohim et al., 2023).

Penelitian ini memakai metode survei untuk mengumpulkan data pada studi kasus yang dilakukan. Seperti telah dijelaskan sebelumnya, data dalam penelitian studi kasus bisa diperoleh melalui beberapa cara, yaitu, observasi langsung dengan keterlibatan peneliti, serta pengumpulan dokumen pendukung.

Pada metode survei data dikumpulkan melalui penyebaran kuisioner kepada responden secara langsung menggunakan format google form. Skala yang digunakan adalah skala likert 1-4, dengan ketentuan sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju dan sangat setuju. Variable bebas (X) yang digunakan dalam penelitian ini adalah intensitas kecanduan merokok dengan indicator frekuensi merokok sehari, lama waktu menjadi perokok, kesulitan berhenti merokok dan ketergantungan psikologis terhadap rokok.

Sedangkan variable terikat (Y) adalah Kesehatan fisik mahasiswa dengan indicator daya tahan tubuh, fungsi pernafasan, kondisi kebugaran dan keluhan fisik akibat rokok. Kemudian dari hasil indikator tersebut dijadikan kuisioner dengan total 32 pertanyaan. Kuisioner tersebut disebar kepada subjek melalui media sosial. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Yogyakarta yang aktif atau pasif dalam kegiatan merokok.

Dari data yang dihasilkan maka dilakukan pengolahan data yaitu dengan menggunakan aplikasi Statistical Package For Social Sciences (SPSS) versi 27. Uji yang dilakukan adalah uji validitas, reliabilitas, uji normalitas, uji linearitas dan uji regresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Data yang diperoleh adalah sebanyak 109 responden dengan sebaran 101 Laki – Laki (92,7%) dan responden perempuan adalah 8 (7,3%): total 100%

Uji Validitas

Uji validitas memiliki definisi pengujian instrumen penelitian untuk mengukur dan membuktikan sejauh mana instrumen tersebut dapat mengukur hal-hal yang perlu diukur (Situmorang & Lutfi, 2014).

Uji validitas bermaksud untuk menilai butir-butir pertanyaan atau pernyataan kuesioner yang digunakan sebagai instrumen dalam penelitian. Penilaian tersebut bertujuan memilih item-item pertanyaan yang valid sehingga menyisakan instrumen penelitian yang berkualitas dan dapat digunakan untuk mengumpulkan data.

Pengujian ini menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan membandingkan nilai r hitung (koefisien korelasi) terhadap nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) (Ulfah et al., 2022). Hasil perhitungan dengan SPSS untuk masing-masing indikator dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Item Pernyataan	R Hitung (Pearson Correlation)	r Tabel (A=0.05)	Signifikansi (Sig.)	Keterangan
VARIABLE X				
P1	0.536	0.188	0.000	Valid
P2	0.495	0.188	0.000	Valid
P3	0.449	0.188	0.000	Valid
P4	0.485	0.188	0.000	Valid
P5	0.655	0.188	0.000	Valid
P6	0.612	0.188	0.000	Valid
P7	0.584	0.188	0.000	Valid
P8	0.627	0.188	0.000	Valid
P9	0.615	0.188	0.000	Valid
P10	0.580	0.188	0.000	Valid
P11	0.418	0.188	0.000	Valid
P12	0.491	0.188	0.000	Valid
P13	0.611	0.188	0.000	Valid
P14	0.638	0.188	0.000	Valid
P15	0.542	0.188	0.000	Valid
P16	0.528	0.188	0.000	Valid
VARIABLE Y				
P17	0.441	0.188	0.000	Valid
P18	0.522	0.188	0.000	Valid
P19	0.529	0.188	0.000	Valid
P20	0.539	0.188	0.000	Valid
P21	0.505	0.188	0.000	Valid
P22	0.435	0.188	0.000	Valid
P23	0.495	0.188	0.000	Valid
P24	0.573	0.188	0.000	Valid
P25	0.615	0.188	0.000	Valid

P26	0.569	0.188	0.000	Valid
P27	0.570	0.188	0.000	Valid
P28	0.518	0.188	0.000	Valid
P29	0.519	0.188	0.000	Valid
P30	0.501	0.188	0.000	Valid
P31	0.606	0.188	0.000	Valid
P32	0.495	0.188	0.000	Valid

Berdasarkan jumlah responden ($N = 109$), diperoleh nilai derajat bebas ($df = n - 2$) sebesar 107, sehingga nilai r tabel yang digunakan sebagai acuan adalah 0,188. Variabel Intensitas Kecanduan Rokok (X): Berdasarkan hasil analisis terhadap item P1 hingga P16, seluruh butir pernyataan menunjukkan nilai r hitung yang bergerak antara 0,418 hingga 0,655. Karena seluruh nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,188) dan memiliki nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka seluruh item pada variabel X dinyatakan valid.

Variabel Kesehatan Fisik (Y): Untuk item P17 hingga P32, hasil analisis menunjukkan nilai r hitung berada pada rentang 0,435 hingga 0,615. Sama halnya dengan variabel sebelumnya, seluruh nilai koefisien korelasi ini melampaui nilai r tabel (0,188) dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, seluruh item pada variabel Y dinyatakan valid. Secara keseluruhan, dari total 32 butir pernyataan yang diuji, tidak ada satu pun item yang gugur. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki akurasi yang tinggi dalam menjaring data mengenai pengaruh intensitas kecanduan rokok terhadap kesehatan fisik mahasiswa perokok aktif di Yogyakarta, sehingga data tersebut layak untuk digunakan dalam analisis statistik tahap selanjutnya.

Uji Reabilitas

Uji reliabilitas adalah pengujian instrumen penelitian untuk membuktikan kekuatan butir-butir pernyataan atau pertanyaan dalam menilai variabel yang diteliti (Situmorang & Lutfi, 2014). Suatu alat ukur dapat dikatakan mempunyai reliabilitas tinggi atau dapat dipercaya, dengan syarat alat ukur itu kuat atau stabil, dapat dipercaya dan dapat diprediksi (Siyoto & Sodik, 2015). Uji reliabilitas pada instrumen akan menggunakan rumus Cronbach Alpha diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Reabilitas

Variable	Jumlah item	Cronbach's Alpha	Batas Reliabilitas	Keterangan
Intensitas Kecanduan Rokok (X)	16	0.864	0.60	Reliabel
Kesehatan Fisik (Y)	16	0.835	0.60	Reliabel

Penentuan reliabilitas instrumen mengacu pada nilai Cronbach's Alpha dengan kriteria harus lebih besar dari 0,60 (Dewi et al., 2022). Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel Intensitas Kecanduan Rokok (X) memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,864. Hasil analisis pada variabel Kesehatan Fisik (Y) menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,835. Berdasarkan hasil tersebut, nilai Cronbach's Alpha untuk kedua variabel penelitian berada di atas standar minimal 0,60. Dengan demikian, kuesioner yang

digunakan dalam penelitian ini dinyatakan reliabel dan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi. Seluruh butir pernyataan dalam kuesioner terbukti konsisten untuk digunakan dalam pengambilan data penelitian mengenai pengaruh rokok terhadap kesehatan fisik.

Uji Normalitas

Setelah data terkumpul maka perlu dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas bermaksud untuk menguji data yang telah diperoleh menunjukkan distribusi data normal atau tidak, atau setidaknya mendekati pola normal (Nasrum, 2018). Selain itu, uji normalitas berguna untuk menunjukkan bahwa hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi (Situmorang & Lutfi, 2014). Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dipilih sebagai uji normalitas dalam penelitian ini atas dasar sampel pada penelitian ini sejumlah 100 responden sesuai dengan ketentuan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov bahwa $51 \leq N \leq 200$ (Ahadi et al., 2023). Jika nilai signifikansi $>0,05$ maka data dapat dikatakan memiliki distribusi yang normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel Intensitas Kecanduan Rokok (X) memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,864. Sedangkan hasil analisis pada variabel Kesehatan Fisik (Y) menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,835. Berdasarkan hasil tersebut, nilai Cronbach's Alpha untuk kedua variabel penelitian berada di atas standar minimal 0,60. Dengan demikian, kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan reliabel dan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi. Seluruh butir pernyataan dalam kuesioner terbukti konsisten untuk digunakan dalam pengambilan data penelitian mengenai pengaruh rokok terhadap kesehatan fisik.

Uji Linearitas

Pengujian selanjutnya yaitu uji linearitas. Uji linearitas membantu peneliti untuk membuktikan terdapat hubungan linear atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat. Pengujian ini umumnya didasari atas studi teoritis bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang bersifat linear (Suryadi et al., 2019). Variabel bebas dan variabel terikat dapat dikatakan memiliki keterkaitan yang linear apabila nilai Sig. deviation from linearity $> 0,05$.

Pengujian ini dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada baris Linearity dan Deviation from Linearity dalam tabel ANOVA. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada baris Linearity adalah sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi Linearity (0,000) lebih kecil dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa hubungan antar variabel bersifat linear. Hasil uji juga menunjukkan nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity sebesar 0,124. Berdasarkan aturan statistik, nilai Deviation from Linearity yang lebih besar dari 0,05 ($0,124 > 0,05$) menunjukkan bahwa model linear sangat cocok untuk menjelaskan data tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang nyata antara intensitas kecanduan rokok dengan kesehatan fisik mahasiswa.

Uji Regresi

Analisis regresi adalah metode analisis data untuk memverifikasi ada atau tidaknya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Suryadi et al., 2019). Selain itu, Suliyanto mencatat bahwa analisis regresi bermanfaat untuk menunjukkan orientasi hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya (Hamid & Patra, 2019). Untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh intensitas kecanduan rokok terhadap kesehatan fisik, dilakukan uji regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar **0,407**, yang menunjukkan adanya hubungan yang sedang antara kedua variabel. Nilai *R Square*

sebesar **0.165** mengandung arti bahwa variabel intensitas kecanduan rokok memberikan kontribusi sebesar **16.5%** terhadap variasi kesehatan fisik mahasiswa, sementara **83.5%** sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Berdasarkan tabel ANOVA, diperoleh nilai F hitung sebesar **21.220** dengan tingkat signifikansi **0.000** ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa model regresi dapat digunakan untuk memprediksi kesehatan fisik, atau dengan kata lain, terdapat **pengaruh yang signifikan** antara intensitas kecanduan rokok terhadap kesehatan fisik mahasiswa perokok aktif di Yogyakarta.

Persamaan regresi yang terbentuk adalah sebagai berikut:

$$Y = 24.329 + 0.453X$$

Nilai konstanta sebesar **24.329** menunjukkan bahwa jika tidak ada kecanduan rokok, maka tingkat kesehatan fisik berada pada nilai tersebut. Namun, koefisien regresi sebesar **0.453** menunjukkan arah hubungan yang spesifik; setiap peningkatan satu satuan pada intensitas kecanduan rokok akan diikuti oleh perubahan pada skor kesehatan fisik. Berdasarkan hasil uji, diperoleh nilai hitung sebesar **4.607** ($p < 0.05$).

Meskipun kontribusinya sebesar 16.5%, signifikansi statistik menunjukkan bahwa faktor kecanduan tidak dapat diabaikan. Hal ini mendukung teori bahwa paparan zat toksik secara terus-menerus dari rokok mengganggu fungsi fisiologis mahasiswa, terutama pada aspek daya tahan tubuh dan sistem pernapasan sebagaimana yang menjadi indikator dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas kecanduan rokok terhadap kesehatan fisik mahasiswa perokok aktif di Yogyakarta. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai t hitung 4,607, yang berarti hipotesis penelitian diterima. Intensitas kecanduan rokok memberikan kontribusi sebesar 16,5% terhadap kondisi kesehatan fisik responden, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat ketergantungan mahasiswa terhadap rokok, maka akan semakin besar pula dampak negatif yang dirasakan pada fungsi fisiologis tubuh mereka.

Kondisi kesehatan fisik tersebut tercermin melalui indikator daya tahan tubuh, fungsi pernapasan, dan keluhan fisik akibat paparan zat berbahaya seperti nikotin dan tar. Hubungan linear yang ditemukan dalam penelitian ini memperkuat teori bahwa kebiasaan merokok yang intens secara bertahap menurunkan kebugaran fisik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan adanya program edukasi dan intervensi kesehatan yang lebih agresif di lingkungan perguruan tinggi untuk menekan angka kecanduan rokok guna mencegah penurunan kualitas kesehatan fisik mahasiswa di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadi, G. D., Nur, N., & Ersela, L. (2023). *The Simulation Study of Normality Test Using Kolmogorov-Smirnov* ., 6(1).
- Ardita, H. (2016). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MOTIVASI BERHENTI MEROKOK PADA MAHASISWA TEKNIK MESIN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA ANGKATAN 2015*.
- Assyakurrohim, D., Ikhram, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*.

- 3(1), 1–9.
- Dewi, F., Anggraini, P., Ana, V., Setyawati, V., Dian, U., & Semarang, N. (2022). *Jurnal basicedu*. 6(4), 6491–6504.
- Gerilia, C. (2024). *HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN INTENSI MEROKOK PADA MAHASISWA DI YOGYAKARTA*.
- Hamid, R., & Patra, I. K. (2019). *PENGANTAR STATISTIKA UNTUK BISNIS DAN EKONOMI Konsep Dasar dan Aplikasi SPSS versi 25*.
- Hermawati, A., Pratiwi, C., & Lathifah, Q. (2023). *Nikotin, Tembakau, dan Rokok*.
- Hidayah, P. (2025). *Pengaruh Rokok Terhadap Sistem Pernafasan Manusia*. 1(1), 20–24.
- Junianto, A., & Prasetyo, Y. (2014). *HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN NIKOTIN DENGAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA TEKNIKOTOMOTIF*. *MEDIKORA*, XII(1).
- Nasrum, A. (2018). *Uji Normalitas Data Untuk Penelitian*. Jayapangus Press Anggota.
- Situmorang, S., & Lutfi, M. (2014). *ANALISIS DATA*.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Suryadi, E., Darmawan, D., & Mulyadi, A. (2019). *METODE PENELITIAN KOMUNIKASI: Dengan Pendekatan Kuantitatif*.
- Ulfah, A., Razali, R., Rahman, H., Ghofur, A., Bukhory, U., Wahyuningrum, S., Yusup, M., Inderawati, R., & Muqoddam, F. (2022). *Ragam Analisis Data Penelitian*. IAIN Madura Press.
- Viana, Z., Zahrania, A., Wijayadi, K., Apriliani, N., Fatimah, N., & Julianto, E. (2021). *Indonesian Journal of Natural Science Education (IJNSE)*. 04, 510–515.