

Hubungan Perilaku Merokok Dengan Indeks Masa Tubuh Remaja Putra

Anita Ifandari* Anis Ervina**

* AKBID La Tansa Mashiro, Rangkasbitung

** STIKes Faletahan, Serang

Article Info

Keywords:
*Smoking Behavior,
Body mass index*

Corresponding Author:
anitailfandari@yahoo.com
anis.ervina87@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship of smoking behavior with body mass index in the Young Men School of Economics 2014 La Tansa Mashiro method used in this study is the use of cross sectional type of analytical approach, a study in May 2014 to July 2014 with a sample size students 81 men who met the inclusion criteria. Based on the findings that (90.9%) of respondents who have smoking behavior has a bad body mass index, compared with respondents who did not have the smoking behavior of only a small proportion (16.2%) who had a body mass index that is bad. The results of statistical tests with $\alpha = 0.05$ ie ($P \leq .000$ $\alpha = 0.05$) which means that there is a statistically significant association between smoking behavior with a body mass index of young men.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dengan Indeks Masa Tubuh Remaja Putra di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi La Tansa Mashiro tahun 2014. Metode yang

digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan analitik tipe cross sectional, waktu penelitian bulan Mei 2014 sampai Juli 2014 dengan besar sampel 81 Mahasiswa laki-laki yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan hasil penelitian bahwa (90.9%) responden yang memiliki perilaku merokok mempunyai Indeks masa tubuh yang buruk, dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki perilaku merokok hanya sebagian kecil (16.2%) saja yang memiliki Indeks masa tubuh yang buruk. Hasil uji statistik dengan $\alpha = 0,05$ yaitu ($P : \alpha = .000 \leq 0,05$) yang berarti bahwa secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dengan Indeks masa tubuh remaja putra..

Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO) dewasa ini (Februari 2013) kematian akibat merokok sebesar 3 juta orang pertahun. Angka ini 10 kali lebih tinggi dari kematian akibat kecelakaan lalu lintas. Di negara berkembang laju merokok semakin tinggi menurut *Centre Disease Control and Prevention* (CDC) di Amerika Serikat (AS) rata-rata biaya kesehatan pertahun bagi seorang perokok lebih tinggi 6.000 *dollar* dibandingkan dengan yang bukan

perokok. Kanada dan AS menurunkan rata-rata konsumsi rokok per orangnya selama 15 tahun dari 3.800 batang pertahun di tahun 1980 menjadi 2.500 di tahun 1990 atau turun sepertiga. Penyebabnya adalah dengan menaikkan pajak rokok federal dan daerah. Di Indonesia sendiri harga rokok tergolong sangat murah bila dibandingkan di Australia. Sebungkus rokok sekarang berharga sekitar \$6 untuk 25 batang atau bila dirupiahkan Rp.60.000, per 20 batang.

Di Indonesia dengan beberapa lembar rupiah sudah mendapatkan sebungkus rokok keretek (Hutapea, 2013). Karakteristik tempat tinggal maka prevalensi perokok di pedesaan meningkat dari 36,6% tahun 2007 menjadi sebesar 37,4% pada tahun 2010. Sedangkan prevalensi perkotaan dari 31,2% pada tahun 2007 meningkat menjadi 32,3% pada tahun 2010. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa jumlah remaja perokok setiap tahunnya cenderung mengalami peningkatan (Aginta, 2011).

Sebagian perokok mulai merokok pada umur >20 tahun dan hampir 70% perokok di Indonesia mulai merokok sebelum mereka berusia 19 tahun. Hal ini didukung dengan Survey Narkoba Rumah Tangga 2010 yang menunjukkan bahwa usia pertama kali merokok rata-rata adalah 17 tahun dengan rata-rata jumlah batang rokok yang dihisap sebanyak 81 batang perminggu atau 12 batang perhari. Mereka yang masih aktif merokok sampai survei dilakukan

kebanyakan pada kelompok laki-laki (Sinurat, 2013).

Kebiasaan merokok dianggap dapat memberikan kenikmatan bagi si perokok, namun di lain pihak dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya maupun orang-orang yang ada disekitarnya. Berbagai kandungan zat yang terdapat didalam rokok memberikan dampak negatif bagi penggunaanya. Pengaruh nikotin didalam rokok dapat membuat seseorang menjadi pecandu. Perilaku merokok pada remaja umumnya semakin lama akan semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas rokok dan sering mengakibatkan mereka mengalami ketergantungan nikotin (Mc Gee, 2005).

Masa remaja adalah masa mencari identitas dan jati diri. Dengan cara ini remaja menarik perhatian pada diri sendiri agar dipandang sebagai sosok yang mandiri dan dianggap dewasa. Tidak heran apabila sering ditemui

para remaja putra yang merokok agar dinilai dewasa oleh orang lain.

Remaja perokok biasanya mengalami malnutrisi hal ini dapat terjadi karena saat pembakaran rokok, nikotin akan masuk sirkulasi darah sebesar 25% dan masuk ke otak manusia \pm 15 detik yang kemudian nikotin akan diterima oleh reseptor asetilkolin-nikotik untuk memacu sistem dopaminergik pada jalur imbalan sehingga akan mempengaruhi nafsu makan yang menyebabkan terjadinya malnutrisi. Perokok pada umumnya mengalami penurunan berat badan dari pada bukan perokok meskipun asupan kalorinya sama ataupun lebih tinggi dari pada bukan perokok.

Selain itu dampak perilaku merokok remaja dapat membawa akibat buruk terhadap status gizi seperti kurangnya nafsu makan dikarenakan zat yang terkandung dalam rokok, hal tersebut termasuk dalam masalah gizi sebagai suatu penyakit timbul karena tidak seimbang faktor agens. Penyakit dapat muncul karena zat kimia dari

luar seperti obat-obatan atau zat akditip (Nyoman, 2002).

Berdasarkan penelitian beberapa studi epidemiologi menunjukkan bahwa perokok akan memiliki berat badan lebih rendah dari pada bukan perokok. Perokok mempunyai *energi expenditure* yang lebih tinggi dari pada bukan perokok yaitu sebesar 10%. Hal ini disebabkan karena adanya penurunan konsumsi energi dan peningkatan hasil pengeluaran energi dapat menunjukkan terjadinya gizi kurang (Aginta, 2011).

Status gizi diukur menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan IMT diketahui berat badan dinyatakan normal, kurus atau gemuk. Penggunaan IMT hanya untuk kisaran usia 18 tahun ke atas (Nyoman, 2002).

Status gizi dipengaruhi oleh faktor internal (genetik) dan faktor eksternal (langsung (asupan makanan, penyakit, infeksi) dan tidak langsung (ketersediaan pangan, pelayanan kesehatan, kemampuan daya beli, gaya hidup, pendidikan dan pengetahuan).

penilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung, salah satunya dengan antropometri yang sering digunakan yaitu berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan Indeks Masa tubuh (IMT). IMT adalah suatu cara penilaian terhadap berat badan yang diperoleh dari perbandingan antara berat badan dan tinggi badan (Sinurat, 2013).

Penelitian Sun Ha *Jee et al*, mendapat hasil bahwa IMT perokok di Jepang lebih rendah dibandingkan bukan perokok. Hal ini juga didukung oleh penelitian Pragti Chhabra dan Sunil Chhabra, yang mendapatkan hasil bahwa perokok di India mempunyai IMT kategori dibawah normal 30% lebih banyak dibandingkan bukan perokok dan dari 99 studi didapatkan hasil pria yang sehari-harinya merokok mempunyai IMT rendah 3% lebih banyak dari pada pria yang tidak merokok dan wanita yang sehari-harinya merokok mempunyai IMT rendah 5% lebih banyak dari pada

wanita yang tidak perokok (Sinurat, 2013).

Berdasarkan masalah di atas, bahwa merokok dapat menurunkan IMT dan perokok terutama pada usia produktif, maka peneliti merasa perlu dilakukan sebuah penelitian yang menilai hubungan antara merokok dengan IMT.

Penelitian ini akan dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi La Tansa Mashiro karena prevalensi perokok mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) La Tansa Mashiro cukup tinggi. Dari hasil studi pendahuluan dari tiga kelas reguler pagi semester II terdapat 172 Mahasiswa, 81 laki-laki dan 91 perempuan. dari hasil wawancara 10 orang mahasiswa perokok, mereka biasanya merokok hingga 6 batang perhari. Dari hasil tersebut termasuk dapat di klasifikasikan sebagai perokok sedang. Dan IMT dari 10 mahasiswa, 6 diantaranya termasuk kekurangan berat badan tingkat rendah dengan IMT kurang dari 18,4. 60% memiliki kekurangan berat badan tingkat rendah. Penelitian dilakukan di

mahasiswa semester II dikarenakan penggunaan IMT hanya berlaku untuk usia 18 tahun ke atas, dan batasan remaja akhir menurut Depkes 18-20 tahun.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku merokok dengan Indeks Masa Tubuh pada Remaja putra Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi La Tansa Mashiro.

Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu survey analitik dengan menggunakan rancangan cross sectional. Pada penelitian *cross sectional* ialah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antara factor-faktor resiko dengan efek dengan cara pendekatan, observasi atau pungumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Artinya tiap subjek peniliti hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan penelitian diamati pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2005).

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yang akan

diukur adalah variabel bebas (*independen* variable) dan variable tergantung (*depeden* variabel). Variabel bebas (*independen* variable) adalah variabel yang bila ia berubah akan mengakibatkan perubahan variabel lain.

Sastroasmoro, (2008) variabel bebas dalam penelitian ini adalah Perilaku merokok. Variabel terikat (*dependent* variable) adalah yang berubah akibat perubahan variabel bebas (Sastroasmoro, 2008) variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2005). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putra Semester II Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi La Tansa Mashiro tahun 2014. Jumlah populasi penelitian ini adalah sebanyak 81 mahasiswa Teknik Pengambilan Sampel yang digunakan adalah Total Sampling yaitu tehnik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel

(Sugiyono, 2009). Dengan demikian, maka peneliti mengambil sampel dari seluruh Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi La Tansa Mashiro Semester II tahun 2014. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 81 orang.

Melakukan pengukuran terhadap masing-masing data responden yang ditampilkan dalam table distribusi frekuensi kemudian dicari besarnya persentase untuk masing-masing data responden. Analisa data yang telah dikumpulkan secara kuantitatif dianalisis secara univariat dan bivariat.

Hasil Penelitian

Responden pada penelitian ini diambil dari populasi penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi

yaitu mahasiswa laki-laki yang merokok maupun tidak merokok yang berusia 18 sampai 21 tahun yang mengikuti kegiatan belajar mengajar di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi La Tansa Mashiro dan bersedia menjadi responden penelitian. Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi La Tansa Mashiro dipilih sebagai sampel penelitian karena sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian mengenai hubungan perilaku merokok dengan Indeks Masa Tubuh remaja putra di sekolah tinggi ilmu ekonomi La Tansa Mashiro dan bersedia untuk dijadikan tempat penelitian. Jumlah responden adalah 81 Mahasiswa. Pengambilan data dilakukan dengan cara pengisian kusioner dan pengukuran berat badan yang diberikan kepada siswa pada periode Juli 2014.

Tabel 1
Distribusi frekuensi Remaja Putra

Perilaku merokok	Frekuensi	Persentasi
Ya	44	54.3%
Tidak	37	45.7%
Total	81	100.0%

Tabel 2
Distribusi frekuensi Remaja Putra

Indeks Masa Tubuh	Frekuensi	Persentasi
Buruk	46	56.8%
Baik	35	43.2%
Total	81	100.0%

Tabel 3
Hubungan antara Perilaku Merokok dengan Indeks Masa Tubuh

Perilaku merokok	Indek Masa Tubuh		Jumlah	NILAI P	OR
	Buruk	Baik			
Ya	40 (90.9%)	4 (9.1%)	44 (100.0%)	.000	51.667 (13.404- 199.157)
Tidak	6 (16.2%)	31 (83.8%)	37 (100.0%)		
Jumlah	46 (56.8%)	35 (43.2%)	81 (100.0%)		

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar (54.3%) responden berperilaku merokok. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa besar (56.8%) responden memiliki Indeks Masa Tubuh buruk. Pada Tabel 3 Secara deskriptif hubungan perilaku merokok dengan Indeks Masa tubuh pada remaja. Menunjukkan Indeks Masa Tubuh yang buruk lebih banyak pada responden yang memiliki perilaku merokok (90.9%) dibandingkan dengan responden yang tidak

merokok (16.2%) dan kelompok yang memiliki Indeks Masa Tubuh yang baik proposinya lebih besar pada kelompok yang tidak merokok yaitu (83.8%) di bandingkan dengan yang merokok (9.1%).

Hasil uji statistik dengan $\alpha = 0,05$ yaitu ($P : \alpha = .000 \leq 0,05$) yang berarti bahwa secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dengan indeks masa tubuh. Adapun nilai *Odds Ratio* yang diperoleh dalam analisis penelitian ini adalah

sebesar 51.667 (13.404-199.157) yang berarti bahwa responden yang memiliki perilaku merokok mempunyai resiko hampir 52 kali lebih besar untuk memiliki Indeks masa tubuh yang buruk.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan perilaku merokok dengan Indeks masa tubuh remaja putra di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi La Tansa Mashiro tahun 2014.

1. Gambaran Perilaku merokok pada remaja

Hasil univariat menunjukkan bahwa sebagian besar (54.3%) remaja putra memiliki perilaku merokok, dan (56.8%) Indeks masa tubuh yang buruk. (24.72%), Hal tersebut dimungkinkan karena zat yang terkandung di dalam rokok dapat menurunkan napsu makan dan menjadi pecandu bagi seseorang yang telah memiliki perilaku merokok Seperti yang diungkapkan oleh Aginta (2011) Perokok pada umumnya mengalami penurunan berat badan dari pada bukan perokok, meskipun asupan kalorinya sama

ataupun lebih tinggi dari pada bukan perokok.

Perilaku pada dasarnya berorientasi pada tujuan. Dengan perkataan lain, perilaku kita pada umumnya dimotivasi oleh suatu keinginan untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan spesifik tersebut tidak selalu diketahui secara sadar oleh individu yang bersangkutan (Winardi, 2004). Begitu pula dengan perilaku merokok Perilaku merokok merupakan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang berupa membakar dan menghisap serta menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya. (levy, 2004).

Ada berbagai faktor mengapa seseorang memiliki perilaku merokok diantaranya faktor sosial, faktor ini menjadi dominan dalam mempengaruhi keputusan untuk memulai merokok dan hanya menjadi faktor sekunder dalam memelihara kelanjutan kebiasaan merokok. Kelas sosial, teladan dan izin orangtua serta kakak-kakak, jenis sekolah, dan usia

meninggalkan sekolah semua menjadi faktor yang kuat, tetapi yang paling berpengaruh adalah jumlah teman-teman yang merokok. Pada penelitian ini bahwa sebagian besar (90.9%) remaja putra yang merokok memiliki Indeks masa tubuh yang buruk, pihak perguruan tinggi dapat menerapkan bebas asap rokok di lingkungan perguruan tinggi agar dapat meminimalisir perilaku merokok dan bahaya asap rokok di lingkungan kegiatan belajar-mengajar di lingkungan perguruan tinggi.

2. Hubungan perilaku merokok dengan Indeks masa tubuh remaja putra di Sekolah tinggi ilmu Ekonomi La Tansa Mashiro Tahun 2014

Secara deskriptif hubungan perilaku merokok dengan Indeks masa tubuh remaja putra. Menunjukkan bahwa sebesar (90.9%) responden yang memiliki perilaku merokok mempunyai Indeks masa tubuh yang buruk, dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki perilaku

merokok hanya sebagian kecil (16.2%) saja yang memiliki Indeks masa tubuh yang buruk.

Hasil uji statistik dengan $\alpha = 0,05$ yaitu ($P : \alpha = .000 \leq 0,05$) yang berarti bahwa secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dengan Indeks masa tubuh remaja putra. Adapun nilai *Odds Ratio* yang diperoleh dalam analisis penelitian ini adalah sebesar 51.667 (13.404-199.157) yang berarti bahwa responden yang mempunyai perilaku merokok mempunyai resiko hampir 52 kali lebih besar untuk memiliki Indeks masa tubuh yang buruk.

Tanpa disadari orang yang merokok umumnya memiliki berat badan lebih kurus dibandingkan yang non-perokok. Hal ini ternyata dipengaruhi oleh kandungan nikotin di dalam rokok yang bisa mengganggu perilaku makan. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari Yale Univeristy, Amerika serikat telah menemukan penyebab orang yang merokok memiliki berat badan

lebih kurus dan akan menjadi gemuk setelah ia berhenti merokok yaitu pengaruh dari nikotin.

Kondisi ini yang kadang membuat beberapa orang tidak mau berhenti merokok, karena akan membuat berat badanya meningkat menjadi gemuk, padahal mencegah obesitas dengan merokok hanya akan memberi efek yang sangat kecil, tapi akan memberikan banyak kerugian yaitu Timbulnya penyakit kanker (kanker darah, kanker otak, kanker kulit), Terjangkitnya penyakit jantung (kelainan jantung), Timbulnya bercak-bercak di paru-paru (paru-paru berlubang), Penyakit ginjal (karena tidak berfungsinya ginjal) sedangkan Asap rokoknya dapat melumpuhkan peralatan pembersih pada saluran napas yang menyebabkan napas sesak.

Picotto tahun 2011 menemukan bahwa, Para perokok rata-rata memiliki berat badan 2,5 kg lebih ringan dibandingkan dengan non-perokok. Pengaruh

nikotin terhadap reseptor beta 4 yang terdapat di sel-sel saraf pada wilayah otak hipotalamus yang dikenal berperan pada perilaku makan, pengaruh itu bisa menekan nafsu makan seseorang sehingga membuat tubuh perokok lebih kurus dibandingkan non-perokok. Reseptor ini tidak diperuntukkan bagi nikotin, tapi untuk asetil kolin, yaitu suatu *neurotransmitter* yang terlibat dalam sejumlah proses termasuk untuk aktivasi otot. (Picotto, 2011).

Selain merokok itu sendiri bahaya untuk kesehatan, asap rokok juga tidak kalah berbahayanya. Asap yang dihembuskan para perokok dapat dibagi atas asap utama (*main stream smoke*) dan asap samping (*side stream smoke*). Asap utama adalah asap yang dihirup langsung oleh peroko, sedangkan asap samping merupakan asap tembakau yang disebarkan ke udara bebas yang akan dihirup oleh orang lain atau perokok pasif.

Asap rokok yang baru mati di asbak mengandung 3 kali lipat

bahan pemicu kanker di udara dan 50 kali mengandung bahan pengiritasi mata dan pernapasan. Seseorang yang mencoba merokok biasanya akan ketagihan karena rokok bersifat candu (Yudshistira, 2008).

Selain itu nikotin yang terkandung dalam rokok merupakan zat penekan selera makan. Ini sudah diketahui berabad-abad lalu, setidaknya merujuk ke kebudayaan asli di Amerika sebelum zaman Columbus. Perusahaan rokok lalu memanfaatkan hal itu dengan sasaran wanita yang menginginkan tubuh langsing.

Penelitian yang diterbitkan di *Journal Physiology & Behavior* pada Juli 2011 menyatakan bahwa salah satu pengalangan orang berhenti merokok adalah begitu berhenti berat badan akan naik. Hubungan antara merokok dan berat badan memang rumit. Nikotin sendiri merupakan perangsang dan penekan selera makan; dan tindakan merokok memicu perubahan perilaku yang

mendorong perokok untuk mengurangi kudapan. Merokok juga membuat makanan kurang bercita rasa bagi beberapa perokok, yang pada akhirnya mengekang selera makan. Sebagai penekan selera makan, nikotin berfungsi sebagai bagian dari otak yang bernama hipotalamus, setidaknya pada percobaan dengan tikus, seperti yang terungkap dari penelitian di Universitas Yale dan diterbitkan di *Journal Science* 10 Juni 2011.

Dari pendapat ini kita tahu bahwa asap rokok mengandung komponen-komponen dan zat-zat yang berbahaya bagi tubuh. Selain itu merokok sudah jelas memberikan dampak berupa turunnya berat badan seseorang. Apabila terdapat seorang perokok namun memiliki berat badan yang ideal bahkan obesitas, hal itu memang merupakan kondisi fisik seseorang tersebut, bukan diakibatkan oleh dampak dari perilaku merokok. Dengan demikian, menurut peneliti perlu diadakannya lingkungan bebas asap rokok di lingkungan pendidikan

atau disebut dengan kawasan bebas asap rokok (KTR). Kawasan tanpa rokok adalah ruangan atau area yang dinyatakan di larang untuk melakukan kegiatan merokok, atau kegiatan yang memproduksi, menjual, mengiklankan, promosi atau mempromosikan produk tembakau.

Pihak perguruan tinggi perlu membuat peraturan tentang kawasan bebas asap rokok di lingkungan pendidikan yang telah tercantum di dalam peraturan bersama Menteri Kesehatan dan Menteri Dalam Negeri No. 188/Menkes/PB/2011 No. 7 tahun 2011 Tentang Pedoman Kawasan tanpa rokok. Selain itu peran dosen dan mahasiswa dalam mengadakan peraturan bebas asap rokok di lingkungan pendidikan sangatlah penting, Seperti, staff dan mahasiswa seluruh perguruan tinggi tidak di perkenankan merokok di kawasan lingkungan pendidikan. Serta peraturan tersebut dapat sebagai progam kerja Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) untuk mensukseskan progam pendidikan seperti memasang spanduk dan

stiker di lingkungan kampus untuk lebih meningkatkan kesadaran tentang bahaya merokok dan asap rokok.

Simpulan

1. Sebagian besar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi La Tansa Mashiro merokok.
2. Sebagian besar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi La Tansa Mashiro memiliki Indeks Masa Tubuh yang buruk.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara Perilaku merokok dengan Indeks Masa Tubuh.

Saran

1. Bagi Lahan Penelitian. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan bahan pertimbangan untuk mengambil kebijakanyang berhubungan dengan Perilaku merokok dengan cara membuat Peraturan tentang Kawasan Bebas Asap rokok(KTR) di lingkungan perguruan tinggi dan diterapkan sanksi yang tegas terhadap mahasiswa yang

merokok di lingkungan kampus serta di jadikan ke dalam penilaian *softskill*.

2. Bagi Institusi Pendidikan. Penelitian ini sebagai bahan masukan terhadap perpustakaan untuk menambah bahan bacaan tentang kesehatan lingkungan.
3. Bagi Peneliti lain. Dapat dijadikan bahan penelitian kembali dengan jenis penelitian yang berbeda (secara kualitatif) dan variabel yang berbeda pula

Daftar Pustaka

Almatsier,S. (2004.) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Umum.
Apriadi,W.H. (1986). *Gizi Keluarga*. Seri Kesejahteraan Keluarga.

Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

CDC. 2009. Overweight and Obesity. Available from: <http://www.cdc.gov> [Accesed 10 Juni 2014]

CDC. 2011. Healthy Weight it's not a diet, it's a lifestyle! Available from: http://www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/index.html [Accesed 14 Juni 2014]

Gunarsa, SD,. & Gunarsa, Y.S.D (2006). *Psikologi Perkembangan anak dan Remaja*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/145/jtptunimus-gdl-huswatunkh-7236-2-babi.pdf> [Accesed 14 Juni 2014]

http://eprints.undip.ac.id/35839/1/407_Efa_Aginta_G2C07026.pdf [Accesed 12 Juni 2014]

http://www.bbc.co.uk/indonesia/majalah/2011/06/110610_nicotine_obesity.shtml [Ascced 25 Agustus 2014]

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31260/4/Chapter%20II.pdf> [Accesed 15 Juni 2014]

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31260/4/Chapter%20II.pdf> [Accesed 15 Juni 2014]

Indri Kemala Nasution : *Perilaku Merokok Pada Remaja*, 2007
USU Repository Â© 200

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/3642/3/132316815.pdf> [Accesed 17 Juni 2014]

[jbptunikompp-gdl-andrisetia-19481-6-babii.rtf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/3642/3/132316815.pdf) [Accesed 12 Juli 2014]

Mc Gee, dkk. (2005). Is Cigarette Smoking Associated With Suicidal Ideation Among Young People? : The

American Journal of
Psychology. Washington.
<http://www.proquest.com/> [on-
line].