

ANALISIS POLA MAKAN DAN KEBIASAAN MEROKOK PADA ATLET REMAJA BOLA VOLI DI DESA TATELU KECAMATAN DIMEMBE

¹Julen Kevin Tiwa., ²Anuardin Mokoagow ³ Nancy S. Bawiling

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email:

¹jtiwa08@gmail.com, ² anwarmokoagow@unima.ac.id, ³ nancybawiling@unima.ac.id

Diterima:20-06-25 Direvisi : 25-06-25 Disetujui : 29-06-25

Abstrak

Pola makan dapat didefinisikan sebagai cara seseorang atau kelompok orang memenuhi kebutuhan mereka akan makanan, yang mencakup sikap, keyakinan, dan pilihan mereka tentang makanan. Merokok di kalangan remaja merupakan isu kesehatan yang signifikan di Indonesia. Ketika hal ini terjadi di kalangan atlet remaja voli, masalahnya menjadi lebih kompleks karena mempengaruhi performa olahraga. Bagi atlet remaja voli khususnya yang ada di desa tatelu, merokok dapat mengurangi kapasitas paru-paru, mengganggu stamina, dan meningkatkan risiko cedera dan juga dapat menciptakan citra negatif dan mempengaruhi moral tim. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan survei analitik menggunakan desain cross sectional, yang berarti pengumpulan data untuk variabel bebas dan terikat dilakukan dalam satu waktu yang sama. Dari hasil analisis statistik diperoleh nilai p sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan kebiasaan merokok. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa di antara atlet remaja bola voli di Desa Tatelu, Kecamatan Dimembe, sebanyak 20% memiliki pola makan yang tergolong baik, sementara mayoritas, yaitu 50%, menunjukkan pola makan dengan frekuensi yang cukup. Kebiasaan merokok dari atlet remaja bola voli di Desa Tatelu Kecamatan Dimembe menunjukkan atlet remaja yang merokok sebesar 35% sedangkan atlet remaja yang tidak merokok sebesar 65%. Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kebiasaan merokok pada atlet remaja bola voli di Desa Tatelu Kecamatan Dimembe.

Kata Kunci: Pola Makan, Kebiasaan Merokok, Atlet Remaja, Bola Voli

Abstract

Diet can be defined as the way a person or group of people meet their nutritional needs, including their attitudes, beliefs, and choices about food. Smoking among adolescents is a significant health issue in Indonesia. When this occurs among adolescent volleyball athletes, the problem becomes more complex because it affects sports performance. For adolescent volleyball athletes, especially those in Tatelu Village, smoking can reduce lung capacity, interfere with stamina, and increase the risk of injury and can also create a negative image and affect team morale. This study was conducted using an analytical survey approach using a cross-sectional design, which means that data collection for independent and dependent variables was carried out at the same time. From the results of the statistical analysis, a p value of 0.000 was obtained, indicating a significant relationship between diet and smoking habits. Based on these findings, it can be concluded that among adolescent volleyball athletes in Tatelu Village, Dimembe District, 20% have a fairly good diet, while the majority, namely 50%, show a diet with sufficient frequency. Smoking habits of teenage volleyball athletes in Tatelu Village, Dimembe District show that teenage athletes who smoke are 35% while

teenage athletes who do not smoke are 65%. So there is a significant relationship between diet and smoking habits in teenage volleyball athletes in Tatelu Village, Dimembe District.

Keywords: Diet, Smoking Habits, Teenage Athletes, Volleyball

PENDAHULUAN

Gambaran tentang jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh setiap individu atau sekelompok masyarakat disebut pola makan. Pola makan merupakan kebiasaan individu atau sekelompok orang dalam mengonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan tubuh, yang dipengaruhi oleh pandangan, kepercayaan, dan preferensi makanan yang mereka miliki. Pola terdiri dari tiga elemen: jumlah, frekuensi, dan jenis. Namun, menu adalah kumpulan hidangan yang berbeda yang disajikan kepada sekelompok orang untuk setiap makan, yang dapat bervariasi dari pagi hingga malam. Status gizi ditentukan oleh pola makan, yang diukur oleh berat badan dan tinggi badan anak.

Masa remaja adalah fase perkembangan yang paling penting. Ini disebabkan oleh perubahan fisik, hormon, psikologis, dan sosial. Masa remaja seringkali memiliki pemikiran yang tidak stabil dan prinsip hidup. Perilaku menyimpang, seperti kenakalan remaja, sangat dekat dengan efek negatif dari interaksi sosial dalam pergaulan. Merokok adalah salah satu kebiasaan remaja. Remaja sekarang merokok sebagai gaya hidup. Karena jumlah remaja yang merokok terus meningkat setiap tahun, Kebiasaan merokok yang marak di kalangan remaja masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius. Peningkatan ini, bersamaan dengan peningkatan usia pemula yang merokok, menyebabkan masalah kesehatan dalam jangka panjang

Remaja cenderung mencoba hal-hal baru sebagai bentuk pencarian jati diri, salah satunya mencoba merokok. Kebiasaan ini bisa bermula dari sekadar percobaan, lalu berkembang menjadi perilaku rutin yang sulit dihentikan. Rokok memang sering dianggap memberikan rasa nikmat bagi perokok, namun kenyataannya rokok membawa dampak serius seperti kanker, serangan jantung, bahkan kematian dini. Berdasarkan Riskesdas 2018, diketahui bahwa jumlah perokok di usia sekolah (lebih dari 10 tahun) terus meningkat, dari 8,8% pada 2016 menjadi 9,1% pada 2018.

Remaja merupakan aset penting dalam pembangunan bangsa, sehingga penting bagi mereka untuk tumbuh sehat dan aktif. Namun, meningkatnya kebiasaan merokok di kalangan remaja menjadi tantangan tersendiri. Di sisi lain, konsekuensi kesehatan akibat rokok juga menambah beban pemerintah. Perilaku merokok kini menjadi isu sosial yang cukup signifikan. Dalam hal ini, tingkat pengetahuan individu tentang rokok memiliki peranan dalam

menentukan apakah mereka akan merokok atau tidak. Pengetahuan tersebut juga membentuk cara pandang remaja terhadap rokok, karena persepsi mengenai rokok dapat berbeda-beda tergantung pada pemahaman yang dimiliki.

Merokok dapat berdampak buruk pada prestasi remaja, motivasi, dan nilai belajar mereka, serta menyebabkan pemborosan uang dan ketergantungan. Selain itu, merokok dapat berdampak buruk pada kesehatan mereka. Pemerintah, melalui program JKN, telah menanggung biaya pengobatan penyakit akibat konsumsi tembakau seperti kanker, gangguan jantung, stroke, dan penyakit ginjal. Dalam empat tahun, biaya ini melonjak dari Rp9,9 triliun (2014) menjadi Rp18,9 triliun (2018), yang menyumbang sekitar 20% dari total pengeluaran JKN. Akibatnya, pemerintah harus menyuntikkan dana tambahan sebesar Rp25,7 triliun selama empat tahun terakhir untuk menutup defisit program tersebut. Kondisi ini tentu menjadi perhatian serius dalam pengendalian konsumsi rokok, khususnya di kalangan remaja.

Merokok di kalangan remaja merupakan isu kesehatan yang signifikan di Indonesia. Ketika hal ini terjadi di kalangan atlet remaja voli, masalahnya menjadi lebih kompleks karena mempengaruhi performa olahraga dan kesehatan jangka panjang mereka. Bagi atlet remaja voli khususnya yang ada di desa tatelu, merokok dapat mengurangi kapasitas paru-paru, mengganggu stamina, dan meningkatkan risiko cedera. Selain itu, merokok juga dapat menciptakan citra negatif dan mempengaruhi moral tim serta harapan untuk menjadi teladan bagi remaja lainnya.

Hasil observasi peneliti pada atlet remaja voli di desa tatelu kecamatan dimembe didapati bahwa ada beberapa atlet memberikan keluhan terkait performa latihan menurun, penurunan konsentrasi, dan pernapasan terganggu. Keluhan yang timbul diakibatkan karena atlet sudah terbiasa merokok sejak usia muda

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Analisis Pola Makan dan Kebiasaan Merokok Pada Atlet Remaja Bola Voli di Desa Tatelu Kecamatan Dimembe”**

METODE PENELITIAN

Duavariabel pada penelitian ini yaitu, kebiasaan merokok sebagai variabel dependen dan pola makan sebagai variabel independen yang keduanya diteliti pada atlet bola voli remaja. Seluruh atlet yang aktif di Desa Tatelu, Kecamatan Dimembe, berjumlah 40 orang dan semuanya dijadikan sampel penelitian menggunakan teknik total sampling. Kegiatan penelitian dilakukan selama bulan September hingga Oktober 2024 di lokasi tersebut. Jenis

penelitian ini adalah survei analitik dengan rancangan cross sectional, di mana pengukuran antara variabel bebas dan terikat hanya dilakukan satu kali dalam satu waktu.

Definisi Operasional

NO	VARIABEL	DEFINISI OPERASIONAL	ALAT UKUR	SKALA	SKOR
1.	POLA MAKAN	Kebiasaan makan dalam sekali makan, jenis makanan dan frekuensi makanan yang dikonsumsi.	Pengisian kuesioner Pola makan berisi 5 soal dengan nilai jawaban: "Baik"=3 "Cukup"=1 "Kurang"=0	ORDINAL	1.Baik: >75% 2.Cukup: 50-75% 3.Kurang: <50% (Harahap, 2023).
2.	KEBIASAAN MEROKOK	Merokok merupakan suatu kebiasaan orang menghisap rokok	Pengisian Kuesioner Kebiasaan merokok berisi 7 soal dengan nilai jawaban: "Selalu"=3 "Sering"=2 "Kadang-kadang"=1 "Tidak Pernah"=0	ORDINAL	0-10 TIDAK MEROKOK 11-20 MEROKOK (Kandouw, 2018)

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Jumlah atlet bola voli remaja aktif di Desa Tatelu sebanyak 40 orang dijadikan acuan sebagai Penelitian ini mengumpulkan dua macam data, yakni data primer yang didapat langsung dari responden melalui kuesioner, serta data sekunder yang berasal dari dokumen atau sumber pendukung lainnya. Instrumen utama berupa kuesioner yang sebelumnya telah diuji validitasnya untuk memastikan keakuratan dalam mengukur variabel penelitian, serta reliabilitasnya untuk mengetahui konsistensi hasil jika diukur berulang kali. Selain itu,

digunakan juga perlengkapan seperti alat tulis untuk pencatatan dan komputer untuk pengetikan serta pengolahan data.

Pengolahan Data

Tahapan Pengolahan data menggunakan SPSS: (1) **Penyuntingan data (Editing)**, yaitu memeriksa kembali hasil kuesioner untuk memastikan tidak terdapat kesalahan pengisian atau data yang tidak konsisten; (2) **Pengkodean (Coding)**, yakni memberikan kode numerik pada setiap jawaban agar memudahkan proses input dan analisis data. Contohnya, untuk karakteristik responden: usia 13–16 tahun diberi kode (1), usia 17–19 tahun (2); jenis kelamin laki-laki (1), perempuan (2). Sedangkan untuk data khusus: kebiasaan merokok diberi kode tidak merokok (1) dan merokok (2), pola makan diberi kode 0–10 (kurang), 11–20 (cukup), dan di atas 20 (lebih). (3) Langkah entri data dilakukan dengan mentransfer informasi dari kuesioner yang sudah diberi kode ke dalam perangkat lunak SPSS untuk dianalisis lebih lanjut. (4) **Pembersihan data (Cleaning)**, yaitu memeriksa kembali data yang telah diinput guna memastikan tidak ada kesalahan pengetikan atau duplikasi data sebelum dilakukan analisis statistik..

Analisis Data

Analisis univariat dilakukan untuk melihat bagaimana sebaran data dari setiap variabel secara mandiri tanpa menghubungkannya dengan variabel lain, baik variabel bebas berupa pola makan maupun variabel terikat yaitu kebiasaan merokok. Selanjutnya, untuk melihat adanya keterkaitan antara kedua variabel tersebut, digunakan analisis bivariat. Dalam konteks penelitian ini, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji statistik chi-square dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05 (5%) untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kebiasaan merokok pada atlet voli remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Tempat Penelitian

Desa Tatelu merupakan salah satu desa di Kabupaten Minahasa Utara, kode desa 71.06.05.2007 dengan keadaan geografis dan demografis sebagai berikut:

1. Luas Wilayah

Desa Tatelu memiliki luas wilayah yaitu \pm 1.217,98 Ha dengan luas pemukiman 32,65 Ha, luas lahan pertanian 778 Ha, luas hutan 90,65 Ha, luas kolam ikan 65 Ha, luas lahan pertambangan emas 30 Ha, dan lainnya 285 Ha.

2. Kependudukan

Jumlah penduduk yang ada di Desa Tatelu Yaitu 3.015 Jiwa, dengan jumlah 925 KK yang terdiri dari 1.445 perempuan dan 1570 laki-laki. Terbagi dalam 6 Jaga yaitu Jaga 1 dengan

jumlah 167 KK, Jaga 2 dengan jumlah 140 KK, Jaga 3 dengan jumlah 206 KK, Jaga 4 dengan jumlah 135 KK, Jaga 5 dengan jumlah 136 KK dan Jaga 6 dengan jumlah 141 KK.

3. Sarana dan Prasarana

Desa Tatelu memiliki 1 kantor desa beserta balai desa, 8 tempat ibadah, 5 persekolahan, 1 klinik kesehatan (Dokter Praktek), 1 perusahaan tambang emas (PT. MSM/TTN), 1 Lahan pekuburan.

4. Kondisi Perekonomian

Dilihat dari wilayah lahan pertanian dan tambang emas yang cukup luas, yang membuat sebagian besar mayoritas penduduk Desa Tatelu bermata pencaharian sebagai petani dan penambang.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang telah di dapatkan peneliti di Desa Tatelu Kecamatan Dimembe pada tanggal 23 September - 07 Oktober 2024 mengenai Analisis Pola Makan dan Kebiasaan Merokok Pada Atlet Remaja Bola Voli Di Desa Tatelu Kecamatan Dimembe menggunakan kuesioner Pola Makan dan Kebiasaan Merokok. Besar sampel dalam penelitian ini sebesar 40 Orang, maka didapati hasil sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden memaparkan data umum Atlet Remaja Bola Voli di Desa Tatelu Kecamatan Dimembe

1) Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil sebagai berikut pada tabel 1

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase%
Laki-laki	32	80
Perempuan	8	20
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil paling banyak dengan jenis kelamin responden Atlet Remaja Bola Voli di Desa Tatelu Kecamatan Dimembe adalah Laki-laki sebanyak 32 responden (80%).

2) Umur

Karakteristik responden berdasarkan umur diperoleh hasil sebagai berikut pada tabel 4.2

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden

Umur	Frekuensi	Persentase%
13-16 Tahun	14	35
17-19 Tahun	26	65
Total	40	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil paling banyak responden Atlet Remaja Bola Voli di Desa Tatelu Kecamatan Dimembe dengan umur

17-19 tahun sebanyak 26 responden (65%).

b. Distribusi Responden

Distribusi responden berdasarkan hasil tabulasi dari Pola Makan dan Kebiasaan Merokok Pada Atlet Remaja Bola Voli di Desa Tatelu Kecamatan Dimembe.

1) Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Pola Makan sebagai berikut pada tabel 3

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	Persentase%
Baik	8	20%
Cukup	20	50%
Kurang	12	30%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan Frekuensi Pola Makan pada Atlet Remaja Bola voli yang paling banyak adalah CUKUP berjumlah 20 Orang dengan persentase 50% dan yang paling sedikit adalah BAIK berjumlah 8 Orang dengan persentase 20% .

Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Kebiasaan Merokok sebagai berikut pada tabel 4

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok

Kebiasaan Merokok	Frekuensi	Persentase%
Tidak Merokok	26	65%
Merokok	14	35%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan Frekuensi Kebiasaan Merokok pada Atlet Remaja Bola Voli yang paling banyak adalah TIDAK MEROKOK berjumlah 26 Orang dengan persentase 65% dan yang paling sedikit adalah MEROKOK berjumlah 14 Orang dengan persentase 35%

2. Analisis Bivariat

Tabel 5 menyajikan hasil pengolahan data yang menunjukkan adanya keterkaitan antara pola makan dan kebiasaan merokok. Uji Chi Square digunakan sebagai alat analisis statistik

untuk menguji hubungan tersebut, dengan batas signifikansi ditetapkan pada 0,05. Penelitian ini menggunakan analisis bivariat untuk mengevaluasi adanya keterkaitan antara pola konsumsi makanan atlet dengan perilaku merokok yang mungkin mereka miliki.

Tabel 5 Hasil Uji Chi Square Hubungan Pola Makan terhadap Kebiasaan Merokok

Pola Makan	Kebiasaan Merokok		Total n (%)	p value
	Tidak Merokok n (%)	Merokok n (%)		
Baik	8 20%	0 0%	8 (120%)	0,000
Cukup	7 17,5%	13 32,5%	20 (50%)	
Kurang	11 27,5%	1 2,5%	12 (30%)	
Total	26 65%	14 35%	40 (100%)	

Berdasarkan hasil analisis dengan uji chi-square, diperoleh nilai p sebesar 0,000, yang jauh di bawah batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol ditolak dan dapat disimpulkan bahwa pola makan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebiasaan merokok pada atlet voli remaja di Desa Tatelu, Kecamatan Dimembe. Berdasarkan Tabel 5, ditemukan bahwa 8 responden (20%) memiliki pola makan serta kebiasaan merokok yang baik, sementara 20 responden (50%) menunjukkan pola makan dan kebiasaan merokok dalam kategori cukup.

C. Pembahasan

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kebiasaan merokok pada atlet remaja bola voli. Penelitian ini dilakukan pada 40 atlet remaja di Desa Tatelu, Kecamatan Dimembe. Dari total responden, 65% (26 orang) berusia 17–19 tahun, dan 35% (14 orang) berusia 13–16 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 32 orang (80%), dan perempuan sebanyak 8 orang (20%). Dari sisi kebiasaan merokok, 26 responden (65%) tidak merokok, sedangkan 14 responden (35%) merupakan perokok.

Hasil temuan dalam penelitian ini sejalan dengan beberapa kajian terdahulu. Misalnya, studi oleh Bagaskoro dan koleganya (2020) yang meneliti keterkaitan antara kebiasaan merokok dan status nutrisi pada remaja. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan nilai p sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pada masa remaja, individu sedang berada dalam tahap pencarian identitas, sehingga cenderung meniru perilaku di sekelilingnya, termasuk kebiasaan merokok yang dapat memengaruhi status gizi.

Selanjutnya, penelitian Tania et al. (2024) juga mendukung hal ini. Mereka menemukan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dan tingkat asupan makanan serta status gizi pada mahasiswa Teknik di Unesa, dengan nilai $p = 0,043 (<0,05)$. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Arifiani & Setiyaningrum (2020), yang menyatakan bahwa nikotin dalam rokok mampu menekan nafsu makan seseorang.

Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan temuan Raniyah (2019), yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok selama 30 hari terakhir dengan konsumsi karbohidrat selama satu minggu sebelumnya. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh faktor pengetahuan individu, di mana tingkat pengetahuan memengaruhi pola konsumsi makanan, khususnya makanan berkarbohidrat.

Sebaliknya, hasil dalam penelitian ini justru sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Rochman pada tahun 2010, yang menemukan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan status gizi remaja, sebagaimana dibuktikan dengan nilai p sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Hasil ini menyiratkan bahwa konsumsi rokok pada remaja dapat menurunkan selera makan, mempersempit pembuluh darah dan memengaruhi fungsi jantung, bahkan berpotensi menyebabkan gangguan gizi. Oleh karena itu, perilaku merokok sebaiknya dihindari agar kesehatan dan status gizi remaja tetap terjaga.

Penelitian ini selaras dengan temuan Defie (2018), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara perilaku merokok dan tingkat asupan energi, ditunjukkan oleh nilai $p = 0,031 (<0,05)$. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas merokok seseorang, maka semakin besar pula jumlah energi yang diasup oleh mahasiswa.

Kebiasaan merokok berpotensi mengganggu kemampuan pengambilan keputusan atlet saat bertanding, karena dapat menimbulkan gejala seperti pusing hingga kehilangan kesadaran selama latihan atau pertandingan. Selain itu, rokok berdampak negatif terhadap fungsi paru-paru, menurunkan ketahanan fisik, serta memengaruhi sistem kardiovaskular atlet (Kurbana et al., 2023).

Dengan demikian, kebiasaan merokok dapat merugikan performa atlet yang ada. Akibat yang ditimbulkan bukan hanya sebatas fisiologis saja, tetapi juga mencakup aspek kesehatan dan mental atlet. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran dari atlet remaja diharapkan dapat mencegah kebiasaan merokok dan pola makan yang tidak sehat guna mencapai kesejahteraan dan prestasi yang optimal dari atlet remaja bola voli di Desa Tatelu Kecamatan Dimembe.

KESIMPULAN

Terdapat tiga kesimpulan yang di ambil mengenai analisis pola makan dan kebiasaan merokok pada atlet remaja bola voli di Desa Tatelu Kecamatan Dimembe sebagai berikut:

1. Pola makan dari atlet remaja bola voli di Desa Tatelu Kecamatan Dimembe menunjukkan frekuensi makan Baik sebesar 20%, sedangkan atlet remaja yang memiliki frekuensi makan Cukup sebesar 50%.
2. Kebiasaan merokok dari atlet remaja bola voli di Desa Tatelu Kecamatan Dimembe menunjukkan atlet remaja yang merokok sebesar 35% sedangkan atlet remaja yang tidak merokok sebesar 65%.
3. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang bermakna antara kebiasaan makan dan perilaku merokok pada atlet remaja bola voli di Desa Tatelu, Kecamatan Dimembe, dengan nilai p sebesar 0,000 yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhikresna, Medikantyo Junandika, Sadheli, Mochamad. (2021) Sejarah Berdirinya PBVSI, Induk Olahraga Bola Voli di Indonesia.
- Arifani, S., & Setiyaningrum, Z. (2021). Faktor Perilaku Berisiko yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa di Provinsi Banten Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 160-168.
- Bagaskoro, A., & Amelia, V. L. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Rokok Dengan Status Nutrisi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Defie, R., & Probosari, E. (2018). Hubungan tingkat stress, perilaku merokok dan asupan energi pada mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 7(2), 507-526.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Pedoman Umum Gizi Seimbang. Depkes RI: 2016
- Jatmika, S.E.D., & Anggrini, R. (2018). Sikap Sebagai Determinan Penting dari Niat Untuk Berhenti Merokok Pada Siswa. Available from: <http://ictohcscindonesia.com/wpcontent/uploads/2018/05/OP36-Septian-Sikap-SebagaiDeterminan-Penting-dari-NiatUntuk-Berhenti-Merokokpada-Siswa-ICTOH-2018.pdf>.
- JURNAL Amaliyah, Maya dkk. 2021. "Pola Konsumsi Makan Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga ITB*, 10(1): 129-137.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Remaja Indonesia Harus Sehat. Tersedia pada: <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>
- Kusumoastuti, A. W. (2018). Waktu Makan yang Tepat agar Tubuh Tetap Sehat. Available at: <https://www.klikdokter.com/gaya-hidup/sehat-bugar/waktu-makan-yang-tepat-agar-tubuh-tetap-sehat>.
- Manitik, V. A., Telew, A., & Bawiling, N. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap dengan Tindakan Merokok pada Remaja Putra di Desa Walewangko Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa. *Epidemia*, 1(2), 1-11.
- Oetoro, d. S. (2018). 1000 Jurus Makan Pintar dan Hidup Bugar. Jakarta: <http://www.google.com/m.republika.co.id>.

- ROCHMAN, I. (2010). *HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN STATUS GIZI REMAJA (Studi Kasus di SMA Trimurti Surabaya)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Ruslianti, Istiany, Ari (2014). *Gizi Terapan*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Tania, V. (2024). HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI ROKOK DENGAN ASUPAN MAKANAN DAN STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNESA. *GIZI UNESA*, 4(2), 648-657.
- Tysara, Laudia, Adelin, Fadila. (2022) Sejarah Induk Organisasi Bola Voli Indonesia adalah Dibentuk 22 Januari 1955.
- WHO. (2020). *Menaikkan Cukai dan Harga Produk Tembakau untuk Indonesia Sehat dan Sejahtera*. Jakarta, Indonesia: World Health Organization, Regional Office for South-East Asia.