

HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA

Correlation Between Smoking Behavior and Eating Patterns Among Students

Peter Xavier Supit¹, Anastasia Sintia Lamonge², Cornelia Sandehang³, Anastasia Angel Balaesi⁴, Steysi Swensi Kamasi⁵, Gracella Viona Lumenta⁶, Merlin Mangumpaus⁷, Kinzy Anastasia Mandagi⁸, Rafael Mandik⁹, Agal Uamang¹⁰, Jamila Magal¹¹, Prisilia Ivanka Lombok¹²

¹⁻¹²Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Mando

*Corresponding Author: alamonge@unikadelasalle.ac.id

Received: 21 Januari 2026

Received in revised: 04 April 2026

Accepted: 20 Juni 2026

Available online: 30 Juni 2026

Abstract

Smoking among students is a health problem that affects their diet and nutritional status. Students who smoke generally have irregular eating patterns and tend to choose foods with low nutritional value. The purpose of this study was to determine the relationship between smoking habits and the eating patterns of students at De La Salle Catholic University Manado. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach, involving student respondents selected using a purposive sampling technique. Data collection was carried out through a structured questionnaire that assessed the frequency of smoking behavior and eating patterns. Data were analyzed using the Pearson test to determine the relationship between variables. The results showed that most student smokers had irregular eating patterns, consumed fast food more often, and had low levels of fruit and vegetable consumption. There was a significant relationship between smoking intensity and eating regularity, as well as between smoking habits and food choices. This study concluded that smoking affects students' eating patterns and has the potential to reduce the quality of their nutritional status.

Keywords: *smoking habits, students, eating patterns*

Abstrak (Indonesian)

Kebiasaan merokok pada mahasiswa menjadi masalah kesehatan yang memengaruhi pola makan dan status gizi. Mahasiswa yang merokok umumnya memiliki pola makan yang tidak teratur dan cenderung memilih makanan dengan nilai gizi yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan merokok dan pola makan mahasiswa Universitas X. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, melibatkan responden mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner terstruktur yang menilai frekuensi perilaku merokok dan pola makan. Data dianalisis menggunakan uji Pearson untuk melihat hubungan antara variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perokok memiliki pola makan tidak teratur, lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, serta memiliki tingkat konsumsi buah dan sayur yang rendah. Terdapat hubungan signifikan antara intensitas merokok dan keteraturan makan, serta antara kebiasaan merokok dan pemilihan jenis makanan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa merokok berpengaruh terhadap pola makan mahasiswa dan berpotensi menurunkan kualitas status gizi mereka.

Kata Kunci: Perilaku merokok; mahasiswa; pola makan

PENDAHULUAN

Kebiasaan merokok banyak terjadi di kalangan mahasiswa yang di nilai memiliki dampak negatif. Rokok sering dipakai mahasiswa sebagai cara untuk menenangkan diri, tetapi sebenarnya merokok berdampak buruk pada kesehatan, khusus pada status gizi. Nikotin dalam rokok bisa menekan nafsu makan, membuat rasa lapar berkurang, bahkan memengaruhi indra perasa dan penciuman. Akibatnya, perokok sering makan tidak teratur, kurang asupan gizi, atau mengalami penurunan berat badan. Selain karena rokok, status gizi mahasiswa juga dipengaruhi pola makan yang tidak teratur. Mahasiswa di Indonesia cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan olahan dan berlemak, sementara hanya sedikit yang makan makanan bergizi seperti sumber zat besi, protein hewani, dan nabati. (1)

Kebiasaan merokok masih menjadi masalah kesehatan global yang signifikan. Organisasi Kesehatan Dunia (2) melaporkan bahwa lebih dari satu miliar orang di dunia tercatat sebagai perokok aktif, dan angka ini belum menunjukkan penurunan yang konsisten dalam beberapa tahun terakhir. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku merokok tetap menjadi perhatian dunia, terutama karena dampaknya terhadap kesehatan, nutrisi, serta gaya hidup berbagai kelompok usia termasuk remaja dan dewasa muda. Di tingkat nasional, Indonesia termasuk negara dengan jumlah perokok yang tinggi. Kementerian Kesehatan (3) menunjukkan bahwa terdapat sekitar 70 juta perokok aktif di Indonesia, dengan 7,4% di antaranya merupakan kelompok usia 10–18 tahun. Di samping itu, pola makan individu perokok cenderung kurang seimbang karena konsumsi buah, sayur, dan zat gizi mikro yang lebih rendah dibandingkan non-perokok. (1) Rahmani menegaskan bahwa nikotin dapat menekan nafsu makan, memengaruhi indra perasa dan penciuman, serta mengganggu keteraturan pola makan yang pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi. Pada tingkat lokal, prevalensi perokok di Sulawesi Utara mencapai 26,9% di antara penduduk usia 15 tahun ke atas. Dengan perkiraan jumlah penduduk Manado sekitar 450.000 jiwa, lebih dari 120.000 orang diperkirakan merupakan perokok aktif (4). Studi lokal juga menunjukkan bahwa 20–30% remaja dan dewasa muda berusia 15–25 tahun merupakan perokok aktif, yang mengindikasikan bahwa perilaku merokok cukup kuat di lingkungan pendidikan tinggi dan masyarakat urban. Pola kebiasaan tersebut berkaitan erat dengan kecenderungan konsumsi kopi, makanan cepat saji, serta makanan ringan bergaram atau berlemak.

Di lingkungan kampus, perilaku merokok memiliki keterkaitan yang jelas dengan pola makan mahasiswa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak mahasiswa perokok merasa perlu merokok setelah makan, bahkan beberapa menyatakan bahwa merokok lebih penting dibandingkan makan. Pola makan mahasiswa perokok cenderung tidak teratur, didominasi gorengan, mi instan, dan makanan cepat saji karena dianggap praktis dan sesuai dengan kebiasaan sosial bersama sesama perokok. Temuan ini sejalan dengan (5) yang menjelaskan bahwa mahasiswa perokok memiliki status gizi lebih buruk dan pola makan tidak teratur. Penelitian lain oleh (6) dan (7) menunjukkan bahwa stres dan beban akademik turut mendorong perilaku merokok pada mahasiswa.

Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan di institusi berbeda dan belum secara spesifik meneliti kondisi mahasiswa Universitas X. Belum banyak kajian yang menggambarkan secara mendalam bagaimana kebiasaan merokok dapat memengaruhi pola makan, persepsi terhadap makanan, serta gaya hidup mahasiswa di lingkungan kampus tersebut. Kondisi ini menimbulkan kebutuhan untuk melakukan penelitian yang lebih terarah dan kontekstual mengenai hubungan kebiasaan merokok dan pola makan mahasiswa.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasi serta pendekatan cross-sectional. Kegiatan penelitian dilaksanakan di lingkungan kampus Universitas X pada bulan Agustus hingga November 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa X, dengan jumlah sampel sebanyak 165 responden. Penentuan sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan yang ditoleransi sebesar 5%.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bersedia menjadi responden, dan mahasiswa yang merokok. Adapun kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang menolak berpartisipasi serta mahasiswa yang tidak aktif atau sedang cuti selama periode penelitian.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner perilaku merokok dan pola makan yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya oleh (8) dan (9). Kuesioner perilaku merokok ini terdiri atas 21 pertanyaan yang mencakup motivasi emosional merokok, kondisi fisik akibat merokok, kebiasaan waktu/aktivitas merokok, frekuensi dan jumlah konsumsi rokok, situasi dan tempat merokok, jenis rokok yang dikonsumsi, dan pengaruh sosial dalam merokok. Sedangkan kuesioner pola makan terdiri dari 21 pertanyaan yang

membahas empat aspek utama, yaitu kebiasaan makan harian, konsumsi makanan pokok dan gizi, preferensi makanan, serta konsumsi minuman.

Prosedur pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti melalui beberapa tahapan. Pertama, peneliti mengajukan izin resmi kepada pihak kampus dan fakultas. Kedua, dilakukan screening untuk memastikan responden sesuai dengan kriteria, yaitu mahasiswa yang merokok. Ketiga, peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian serta tata cara pengisian kuesioner. Keempat, kuesioner dibagikan kepada responden untuk diisi secara mandiri dengan pendampingan peneliti bila diperlukan. Setelah pengisian selesai, kuesioner dikumpulkan kembali dan diperiksa kelengkapannya sebelum dilakukan analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Tabel 1. Karakteristik Demografi Mahasiswa yang Merokok (n=165)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
17-19 tahun	58	35,2
20-22 tahun	93	56,4
23-25 tahun	12	7,3
>25 tahun	2	1,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	117	70,9
Perempuan	48	29,1
Fakultas		
Teknik	46	27,9
Keperawatan	27	16,4
Hukum	47	28,5
Pariwisata	4	2,4
Pertanian	6	3,6
Ilmu pendidikan	9	5,5
Ekonomi dan Bisnis	26	15,8
Total	165	100,0

Berdasarkan Tabel 1, dari total 165 mahasiswa perokok di Universitas X, mayoritas berada pada rentang usia 20–22 tahun sebanyak 93 orang (56,4%), didominasi oleh laki-laki sebanyak 117 orang (70,9%), dan paling banyak berasal dari Fakultas Hukum sebanyak 47 orang (28,5%).

Tabel 2. Hasil Analisa Perilaku Merokok Mahasiswa (n=165)

Perilaku Merokok	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perokok Tinggi (53-72)	101	61,2
Perokok Sedang (47-52)	26	15,8
Perokok Rendah (38-46)	24	14,5
Jarang Merokok (21-37)	14	8,5
Total	165	100,0

Berdasarkan Tabel 2, dari total 165 mahasiswa perokok di Universitas X, mayoritas termasuk dalam kategori perokok tinggi yaitu sebanyak 101 orang (61,2%). Sementara itu, terdapat 26 orang (15,8%) yang berada pada kategori perokok sedang, 24 orang (14,5%) sebagai perokok rendah, dan hanya 14 orang (8,5%) yang jarang merokok.

Tabel 3. Hasil Analisa Pola Makan Mahasiswa yang Merokok (n=165)

Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pola Makan Baik (53-84)	113	68,5
Pola Makan Buruk (21-52)	52	31,5
Total	165	100,0

Berdasarkan Tabel 3, dari total 165 mahasiswa perokok di Universitas X, sebagian besar memiliki pola makan baik yaitu sebanyak 113 orang (68,5%), sedangkan 52 orang (31,5%) menunjukkan pola makan buruk.

Tabel 4. Hasil Uji *Pearson* Hubungan Perilaku Merokok dengan Pola Makan pada Mahasiswa Universitas X

Variabel	n	Correlation <i>Pearson</i>	P value
Perilaku Merokok	165	-,297**	,000
Pola Makan	165	-,297**	,000

Tabel 4 menunjukkan hasil uji korelasi *Pearson* antara perilaku merokok dan pola makan pada 165 mahasiswa Universitas X. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,297 dengan nilai p sebesar 0,000 menandakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi intensitas perilaku merokok, semakin buruk pola makan mahasiswa. Berdasarkan interpretasi statistik, nilai korelasi -0,297 termasuk dalam kategori hubungan lemah, meskipun signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku merokok memang berpengaruh terhadap pola makan, namun pengaruhnya tidak terlalu kuat.

B. PEMBAHASAN

Perilaku merokok dalam penelitian ini merupakan variabel independen yang diukur untuk mengetahui tingkat intensitas kebiasaan merokok pada mahasiswa. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen terstandar yang mengkategorikan responden ke dalam empat kelompok: perokok tinggi, sedang, rendah, dan jarang merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perokok di Universitas X (61.2%) termasuk dalam kategori perokok tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (10) pada mahasiswa di Kota Sorong, yang juga melaporkan tingginya prevalensi perokok berat di kalangan mahasiswa, terutama yang tinggal di kos atau asrama tanpa pengawasan ketat.

Dominannya kategori perokok tinggi dapat dikaitkan dengan karakteristik demografi responden. Mayoritas responden adalah laki-laki (70.9%) dan berada pada rentang usia 20–22 tahun (56.4%). Teori perkembangan (11) menjelaskan bahwa masa dewasa awal (18–25 tahun) merupakan periode pencarian identitas dan penguatan kelompok sebaya, di mana perilaku seperti merokok sering digunakan sebagai simbol kedewasaan dan sarana sosialisasi. Selain itu, responden terbanyak berasal dari Fakultas Hukum (28.5%). Lingkungan akademik dengan tingkat stres dan tekanan kompetisi yang tinggi, serta budaya male-dominated di fakultas tertentu, dapat berkontribusi pada adopsi dan pemertahanan kebiasaan merokok sebagai mekanisme koping. Temuan ini sejalan dengan penelitian (12) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Hukum, serta penelitian (13) yang menemukan bahwa stres akademik meningkatkan kecenderungan merokok pada mahasiswa laki-laki.

Dari temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok tinggi sangat dominan di kalangan mahasiswa, khususnya pada kelompok laki-laki di usia dewasa awal dan di fakultas dengan budaya dan tuntutan tertentu. Tindak lanjut yang diperlukan adalah program intervensi berjenjang yang menasar kelompok khusus ini, misalnya melalui pendekatan peer educator di Fakultas Hukum dan Teknik, serta

pengintegrasian modul manajemen stres dan kesehatan mental dalam kegiatan kemahasiswaan untuk menyediakan alternatif coping yang lebih sehat.

Pola makan merupakan variabel dependen dalam penelitian ini, yang mengukur kualitas dan keteraturan konsumsi makanan responden. Variabel ini dikategorikan menjadi dua: pola makan baik dan pola makan buruk berdasarkan skor yang diperoleh. Sebagian besar mahasiswa perokok justru memiliki pola makan baik (68.5%). Hasil ini tampak bertolak belakang dengan beberapa studi terdahulu yang umumnya mengaitkan merokok dengan pola makan tidak teratur dan konsumsi junk food yang tinggi. Misalnya, penelitian (14) menunjukkan bahwa perokok cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat dan asupan nutrisi yang lebih rendah dibandingkan non-perokok. Temuan serupa juga dilaporkan dalam studi besar di Inggris (15), yang menemukan bahwa perokok cenderung makan lebih sedikit dan memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat dibandingkan non-perokok.

Temuan ini dapat dijelaskan dengan melihat karakteristik responden yang mayoritas masih muda (92% berusia di bawah 23 tahun) dan aktif secara akademik serta sosial. Pada usia ini, metabolisme tubuh umumnya masih baik dan dampak negatif merokok terhadap nafsu makan mungkin belum sepenuhnya terasa. Selain itu, teori Health Belief Model (16) dapat memberikan penjelasan; meski merokok, mahasiswa mungkin tetap memiliki persepsi manfaat terhadap pola makan sehat untuk menjaga stamina dan penampilan fisik. Namun, perlu dicermati bahwa hampir sepertiga (31.5%) tetap memiliki pola makan buruk, yang merupakan kelompok yang sangat rentan.

Dari temuan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa meski mayoritas mahasiswa perokok memiliki pola makan baik, terdapat proporsi yang signifikan dengan pola makan buruk yang memerlukan perhatian. Tindak lanjut yang disarankan adalah skrining dan pendampingan gizi khusus bagi mahasiswa perokok, terutama yang memiliki pola makan buruk. Edukasi gizi seimbang dan manajemen waktu makan perlu disampaikan dengan menyasar kantin kampus dan lingkungan kos, dengan mengedepankan kemudahan akses makanan sehat.

Hasil uji statistik mengonfirmasi adanya hubungan negatif yang signifikan antara perilaku merokok dengan pola makan. Artinya, semakin tinggi intensitas perilaku merokok seorang mahasiswa, maka cenderung semakin buruk polanya. Meskipun kekuatan hubungannya tergolong lemah, temuan ini secara konsisten menunjukkan pengaruh yang nyata.

Pengaruh negatif ini dapat dijelaskan melalui beberapa dimensi dari perilaku merokok itu sendiri. Pertama, dimensi frekuensi dan waktu merokok. Perokok berat seringkali mengisap waktu dengan merokok, yang dapat menggantikan waktu makan atau menurunkan prioritas terhadap makanan. Kedua, dimensi fisiologis; nikotin diketahui dapat menekan nafsu makan dan memengaruhi indera perasa. Studi neurobiologis menunjukkan bahwa nikotin merupakan komponen utama yang menekan nafsu makan dan menurunkan asupan makanan pada perokok (17). Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dapat mengganggu sensitivitas indera pengecap, yang berdampak pada penurunan kenikmatan terhadap makanan sehat (18). Ketiga, dimensi pengelolaan keuangan; pengeluaran rutin untuk rokok dapat mengurangi alokasi dana untuk membeli makanan bergizi, terutama pada mahasiswa dengan budget terbatas, sebagaimana ditunjukkan dalam berbagai studi perilaku konsumsi mahasiswa perokok.

Teori Pertukaran Sosial (19) dalam konteks ini dapat menjelaskan bahwa mahasiswa melakukan trade-off antara sumber dayanya (uang, waktu, perhatian). Sumber daya yang diinvestasikan untuk kebiasaan merokok seperti uang dan waktu istirahat akan mengurangi investasi untuk perilaku sehat lainnya, termasuk pemilihan makanan. Penelitian (20) pada mahasiswa di Mirpur University of Science & Technology juga menemukan bahwa perokok memiliki asupan serat, vitamin C, β -karoten, dan vitamin E yang lebih rendah dibandingkan non-perokok, serta lebih sering mengonsumsi makanan olahan dan

minuman manis. Temuan ini menguatkan hubungan negatif antara kebiasaan merokok dan kualitas pola makan mahasiswa

Disimpulkan bahwa perilaku merokok memang berdampak negatif terhadap kualitas pola makan mahasiswa, meskipun pengaruhnya tidak dominan dan masih ada faktor lain yang berperan. Tindak lanjut yang imperatif adalah mendesain program intervensi terpadu yang tidak hanya berfokus pada penghentian merokok, tetapi juga secara paralel memperbaiki pola makan. Program workshop keterampilan hidup (life skills) seperti pengelolaan keuangan, perencanaan menu sederhana, dan membaca label gizi, dapat menjadi solusi yang menyentuh akar permasalahan hubungan antara kedua variabel ini.

Berdasarkan pembahasan di atas, penelitian ini memberikan beberapa implikasi bagi Implikasi Praktis bagi Lembaga Pendidikan Tinggi dan bagi bagi Pelayanan Kesehatan; serta Implikasi Metodologis untuk Penelitian Lanjutan. Universitas perlu mengembangkan kebijakan kampus sehat yang tidak hanya smoke-free, tetapi juga mendorong healthy eating environment. Ini dapat diwujudkan dengan memperbanyak titik akses makanan bergizi dengan harga terjangkau dan menyelenggarakan program wellness yang terintegrasi antara unit kesehatan, bimbingan konseling, dan kemahasiswaan. Selain itu, petugas kesehatan di klinik kampus perlu dilatih untuk melakukan skrining ganda (merokok dan pola makan) serta konseling singkat (brief intervention) kepada mahasiswa, mengingat kedua perilaku ini saling terkait. Ditemukannya hubungan yang lemah menunjukkan adanya variabel perantara atau moderator lain yang belum terukur, seperti tingkat stres, aktivitas fisik, atau dukungan sosial. Penelitian selanjutnya perlu memasukkan variabel-variabel tersebut.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Penelitian ini bersifat cross-sectional, sehingga hanya dapat menggambarkan hubungan pada satu waktu dan tidak dapat menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Sampel hanya diambil dari satu universitas, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan secara luas ke populasi mahasiswa di Indonesia. Data perilaku merokok dan pola makan dikumpulkan secara self-reported menggunakan kuesioner, yang berpotensi menyebabkan recall bias atau kecenderungan untuk memberikan jawaban yang dianggap sosial dapat diterima (social desirability bias). Pengukuran yang lebih objektif (seperti biomarker kotinin untuk merokok atau food record untuk pola makan) akan meningkatkan validitas data pada penelitian mendatang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa berada pada tingkat yang tinggi, terutama pada laki-laki usia dewasa awal dan pada fakultas dengan tekanan akademik yang kuat, serta terbukti memiliki hubungan negatif yang signifikan meskipun lemah dengan kualitas pola makan. Meskipun sebagian besar mahasiswa perokok masih memiliki pola makan baik, terdapat proporsi yang rentan dengan pola makan buruk yang memerlukan perhatian khusus. Temuan ini menegaskan bahwa merokok tidak hanya berdampak pada kesehatan pernapasan, tetapi juga berpotensi memengaruhi perilaku makan melalui mekanisme fisiologis, psikososial, dan ekonomi. Oleh karena itu, intervensi yang efektif perlu mengintegrasikan program pengendalian merokok dengan edukasi gizi, manajemen stres, dan penguatan lingkungan kampus sehat, sekaligus mempertimbangkan variabel lain seperti stres, aktivitas fisik, dan dukungan sosial yang berpotensi menjadi mediator hubungan kedua perilaku tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sangat berterima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia ikut serta dalam penelitian ini. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan hingga studi ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahmani, S. L. (2018). *Hubungan merokok terhadap status gizi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
2. World Health Organization. (2025). *Global smoking report*. WHO.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Kemenkes RI.
4. Badan Pusat Statistik Sulawesi Utara. (2025). *Laporan statistik prevalensi perokok di Sulawesi Utara*. BPS Sulawesi Utara.
5. Sari, D. P., Pratiwi, R. D., & Rahmawati, N. (2022). Hubungan status gizi, pola makan, dan kebiasaan minum kopi terhadap tekanan darah pada mahasiswa. *The American Journal of Nutrition and Technology*, 6(2), 45–52.
6. Maulina, F., Sari, N., & Zulfikar, T. (2019). Karakteristik perilaku merokok mahasiswa Universitas Malikussaleh. *Averrous: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 6(1), 75–82.
7. Oktaviani, R., Avianty, N., & Mawati, M. (2020). Faktor pendorong perilaku merokok pada mahasiswa di lingkungan kampus: Pendekatan kualitatif. *Jurnal Online Kesehatan Nusantara (JOLN)*.
8. Pulungan, D. H. (2021). *Hubungan perilaku merokok dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Siabu Kabupaten Mandailing Natal tahun 2021* (Laporan penelitian). Universitas Aulfa Royhan.
9. Sandehang, C. F., Sada, F. R., Palenewen, L. A., Lamonge, A. S., & Budiawan, H. (2025). Korelasi gaya hidup sehat dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ensiklopedia*, 3(2), 1–10. <https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/3321>
10. Rase, A. B., Kamalle, S. S., Ain, S. S., Sampe, S., & Zaini, J. (2021). *Perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Pertambangan Universitas Papua, Sorong*. **EJKI: Jurnal Kedokteran Indonesia**, 9, 26. <https://ejki.fk.ui.ac.id/index.php/journal/article/download/26/8>
11. Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
12. Atmaja, F. T., & Kuncoro, J. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung. Universitas Islam Sultan Agung. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/takaya/article/download/46759/13103>
13. Afif, M. W., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. Universitas Muhammadiyah Gresik. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3236971&val=28335&title=PENGARUH%20STRES%20AKADEMIK%20TERHADAP%20PERILAKU%20MEROKOK%20PADA%20MAHASISWA>
14. Lin, W., Alfheaid, H. A., Alasqah, I., Alqarawi, N., Alotaibi, S. A., Alribdi, F. F., Almutairi, S., Lima, M. J., Teixeira-Lemos, E., & Raposo, A. (2024). Dietary patterns among smokers and non-smokers: Findings from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2017–2018. *Nutrients*, 16(13), 2035. <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/13/2035>
15. NIHR Leicester Biomedical Research Centre. (2024, May 13). UK study in over 80,000 adults finds smokers tend to eat less and have a less healthy diet than non-smokers. <https://leicesterbrc.nihr.ac.uk/uk-study-in-over-80000-adults-finds-smokers-tend-to-eat-less-and-have-a-less-healthy-diet-than-non-smokers/>
16. Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328–335. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
17. Jo, Y.-H., Talmage, D. A., & Role, L. W. (2002). Nicotinic receptor-mediated effects on appetite and food intake. *Journal of Neurobiology*, 53(4), 618–632. <https://doi.org/10.1002/neu.10147>
18. World Journal of Advanced Research and Reviews. (2024). The correlation between smoking habits and sensitivity and taste perception. <https://wjarr.com/sites/default/files/WJARR-2024-3759.pdf>
19. Homans, G. C. (1958). Social behavior as exchange. *American Journal of Sociology*, 63(6), 597–606.
20. Fatima, M., Khan, A. S., & Sulaman, H. (2022). Relationship between smoking and diet. *Journal of Research in Humanities and Social Science*, 10(8), 225–228. <https://www.questjournals.org/jrhss/papers/vol10-issue8/1008225228.pdf>