

**TINGKAT PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN MEROKOK  
SERTA KAPASITAS VITAL PARU SISWA KELAS X  
DI SMA NEGERI 1 TANJUNG MUTIARA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh  
**Ari Mufaal Rahmat**  
**1202259**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINGKAT PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN MEROKOK  
SERTA KAPASITAS VITAL PARU SISWA KELAS X  
DI SMA NEGERI 1 TANJUNG MUTIARA

Nama : Ari Mufaul Rahmat  
NIM : 1202259  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2016

Disetujui

Pembimbing I

  
Drs. Ali Asmi, M.pd  
NIP. 195609011978011001

Pembimbing II

  
Rika Sepriani, M.Farm, Apt  
NIP. 198609042010122003

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M. Kes  
NIP. 196112301988031003

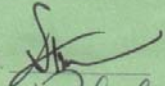
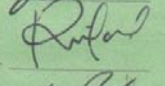
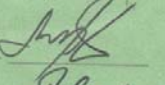
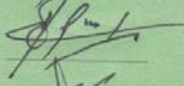

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Merokok Serta  
Kapasitas Vital Paru Siswa kelas X di SMA Negeri 1  
Tanjung Mutiara  
Nama : Ari Mufaal Rahmat  
NIM : 1202259  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2016

Tim Penguji:

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs.H Ali Asmi, M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Rika Sepriani, M.Farm, Apt	2. 
3. Anggota	: Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO	3. 
4. Anggota	: Dr. Syahrastani, M.Kes.AIFO	4. 
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak ada karya pendapat yang saya tulis atau diterbitkan orang lain sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2016



**ARI MUFAAL RAHMAT**

## **ABSTRAK**

### **Ari Mufaal Rahmat. 2016. Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Merokok Serta Kapasitas Vital Paru Siswa Kelas X di Sma Negeri 1 Tanjung Mutiara**

Permasalahan yang terjadi dilapangan yaitu hampir seluruh siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara merokok walaupun mereka tidak melakukannya di dalam lingkungan sekolah. Data didapat dari guru bimbingan konseling (BK) pada bulan Februari 2016. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara, mendeskripsikan kebiasaan merokok siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara, dan mendeskripsikan kapasitas vital paru siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, tempat penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas X sebanyak 32 orang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner dan tes. Teknik analisis data menggunakan rumus persentase.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang rokok 22 orang (68.75%) termasuk kategori tinggi, kebiasaan merokok siswa terdapat 20 orang (62.50%) termasuk kategori kurang baik, kapasitas vital paru siswa terdapat 19 orang (59.375%) termasuk kategori kurang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, atas rahmat dan karuniaNya yang telah dilimpahkan sehingga Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Merokok Serta Kapasitas Vital Paru Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara”**. Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki keterbatasan sesuai dengan ilmu yang dimiliki, oleh sebab itu penulis menerima saran dan kritik anda demi kesempurnaan isi skripsi ini, dan penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Drs. Syafrizal, M.pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang telah membantu proses administrasi dalam Fakultas.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta staf pengajar dan pegawai tata usaha yang telah memberikan fasilitas dalam skripsi ini.
3. Bapak Drs.H Ali Asmi, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan sabar sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Rika Sepriani, M.Farm, Apt selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan sabar sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO, Dr. Syh rastani, M.Kes.AIFO dan ibu Dra. Pitnawati, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan arahan dan

6. bimbingan dalam pembuatan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang memberikan motivasi serta semangat pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Buat kedua orang tua, saudara serta teman-teman dan sahabat tercinta, terimakasih yang telah memberikan motivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini.
10. Keluarga besar SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.

Semoga jasa baik semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kelemahan dan kekurangannya. Oleh karena itu, segala kritik dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini sangat penulis harapkan, semoga penulisan ini skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Padang, Juli 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Rokok .....	7
A. Definisi rokok.....	7
B. Kandungan Zat-zat beracun dalam rokok.....	7
C. Bahaya merokok.....	11
D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Siswa Merokok .....	14
E. Alasan-alasan merokok.....	15
F. Kebiasaan Merokok .....	16
2. Konsep dasar pengetahuan.....	17
A. Tingkat Pengetahuan di dalam Domain Kognitif....	19
B. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	20
3. Kapasitas Paru.....	21
A. Faal Paru.....	21

B. Faktor-faktor yang terkait dengan kapasitas paru.....	25
C. Norma Kapasitas vital Paru.....	29
B. Kerangka Konseptual.....	31
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	32
B. Waktu dan tempat Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel .....	32
D. Definisi Operasional .....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Analisis data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	38
B. Pembahasan .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma penilaian dan klasifikasi kapasitas vital paru (liter).....	29
2. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa tentang rokok di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara.....	38
5. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Merokok di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara .....	40
6. Distribusi Frekuensi Kapasitas Paru siswa SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara..	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	31
2. Tingkat Pengetahuan Merokok .....	39
3. Kebiasaan Merokok.....	41
4. Grafik Kapasitas Vital Paru.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden Untuk Peneliti.....	53
2. Lember Persetujuan Menjadi Responden Untuk Responden .....	54
3. Kisi-kisi Kuesioner.....	55
4. Format Tes.....	56
5. Tabulasi Penelitian .....	59
6. Dokumentasi.....	63
7. Surat izin penelitian dari FIK UNP .....	67
8. Surat izin dari dinas Pendidikan.....	68
9. Surat izin dari sekolah .....	69

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang mengalami perubahan disemua aspek, karena pada masa ini muncul berbagai kebutuhan dan emosi serta tumbuhnya kekuatan dan kemampuan fisik yang lebih jelas dan daya fikir yang matang, banyak sekali masalah yang bermunculan dalam pergaulan di masa remaja baik dari segi fisik, sosial mental jiwa dan lainnya. Masalah-masalah tersebut antara lain narkoba, merokok, *free sex* yang berujung pada kriminalitas.

Salah satu karakteristik umum perkembangan remaja menurut Ali (2010) adalah memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (*high curiosity*). Karena didorong oleh rasa ingin tahu yang tinggi, remaja cenderung ingin bertualang, menjelajah segala sesuatu, dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialaminya. Selain itu, didorong juga oleh keinginan seperti orang dewasa menyebabkan remaja ingin mencoba melakukan apa yang sering dilakukan oleh orang dewasa. Akibatnya, banyak sekali remaja pria secara sembunyi-sembunyi mencoba merokok karena sering melihat orang dewasa melakukannya. Seolah-olah dalam hati kecilnya berkata bahwa remaja ingin membuktikan kalau sebenarnya dirinya mampu berbuat seperti yang dilakukan orang dewasa.

Maka dari itu, penting bagi remaja untuk mendapatkan bimbingan dari orang tua dirumah, guru-guru sekolah, ataupun dimasyarakat agar rasa ingin tahunya yang tinggi dapat terarah kepada kegiatan-kegiatan yang positif,

kreatif dan produktif. Sehingga dapat menjadi generasi yang berguna bagi bangsa, agama, dan keluarga Namun pada kenyataannya yang terjadi adalah para remaja melakukan kegiatan yang mengarah ke arah negatif contohnya kebiasaan merokok.

Bahaya merokok dan dampak merokok bagi kesehatan memang sudah dicantumkan dalam bungkus rokok yang dijual dipasaran. Disana sudah jelas disebutkan bahwa "bisa menyebabkan kanker, serangan jantung, imotensi dan gangguan kehamilan dan janin", akan tetapi walaupun bahaya rokok sudah disebutkan dibungkus, masih banyak masyarakat indonesia yang merokok aktif. Bukan hanya di Indonesia saja, bahkan dunia.

Merokok merupakan masalah kesehatan bagi masyarakat yang dapat mengakibatkan beberapa penyakit antara lain penyakit kardiovaskuler, penyakit serebrovaskuler, gangguan pernapasan, gangguan pencernaan, impotensi, berbagai jenis kanker, dan gangguan lainnya (Alfi Satiti, 2009: 25). Hampir 90% kanker paru-paru disebabkan oleh konsumsi tembakau. Tembakau juga dapat merusak sistem reproduksi, berkontribusi kepada keguguran, *premature delivery*, *low birth weight*, *sudden infant death* dan penyakit-penyakit pada anak-anak, seperti *attention hyperactivity deficit disorders* (Gondodiputro, 2007: 10).

Merokok sudah melanda berbagai kalangan, mulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, terlebih pada siswa-siswi SMU. Banyak faktor yang dapat menyebabkan siswa-siswi tersebut merokok. Diduga beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku merokok ini diantaranya adalah karena pengaruh orang tua, pengaruh teman, faktor

kepribadian dan lingkungan. Hal ini kalau dibiarkan akan sangat berpengaruh bagi kondisi fisiknya dan selanjutnya akan menghambat prestasinya di sekolah (Zaki Afif, 2009: 41).

Merokok merupakan suatu pandangan yang sangat tidak asing. Beberapa motivasi yang melatarbelakangi seseorang merokok adalah untuk mendapat pengakuan (*anticipatory beliefs*), untuk menghilangkan kekecewaan (*relieving beliefs*), dan menganggap perbuatannya tersebut tidak melanggar norma (*permissive beliefs/ fasilitative*) (Joewana, 2004: 5). Sehingga dengan latarbelakang tersebut, banyak kalangan remaja yang ikut-ikutan merokok agar mendapat pengakuan dari orang banyak kalau mereka bisa melakukan apa yang orang dewasa lakukan.

Usia warga Sumbar yang merokok terbilang mencengangkan, sekitar 40,1 persen mulai merokok sejak usia 15-19 tahun, 13,8 persen pada usia 20-24 tahun, 13,7 persen pada usia 10-14 tahun, bahkan 1,5 persen sudah mulai merokok sejak usia 5-9 tahun. Dari sisi daerah, perokok terbanyak ada di Sijunjung (93,12 persen), Tanah datar (29,4 persen) dan Kabupaten Solok (18,1 persen), sedangkan yang terendah Kota Payakumbuh (18,1 persen). (Hidayatullah, 2012).

Dalam observasi yang penulis lakukan di sekolah menengah atas negeri 1 Tanjung Mutiara penulis sempat melakukan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK). Hasil wawancara yang penulis lakukan dengan guru Bimbingan Konseling (BK) dimana guru Bimbingan Konseling (BK) menyatakan hampir 90 persen siswa laki-laki Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara merokok, walaupun mereka tidak melakukannya di dalam

lingkungan sekolah. Tetapi mereka merokok dilingkungan tempat mereka bermain dan beraktifitas. Data dari guru Bimbingan Konseling (BK) diperoleh pada bulan Februari 2016.

Dari data diatas penulis menyimpulkan bahwa kebiasaan merokok siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara relatif tinggi, karena hanya dengan waktu jeda setelah upacara bendera saja mereka masih menyempatkan diri mereka untuk merokok, bagai mana kalau pada saat keluar main ataupun pulang sekolah Pasti aktifitas merokok siswa akan lebih tinggi lagi.

Survey awal yang peneliti lakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara dari 30 orang siswa yang penulis wawancara diantaranya yaitu Terdapat 6 orang siswa yang merokok tidak mengetahui efek langsung bagi kesehatan dan tetap akan terus merokok, sedangkan 24 orang siswa yang merokok mengetahui bahwa merokok sangat berbahaya bagi kesehatan mereka tetapi mereka sudah terbiasa merokok dan akan terus merokok. Dari hasil survey yang penulis lakukan tersebut diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa begitu buruknya dampak merokok terhadap kesehatan, kebugaran, sosial budaya, lingkungan dan juga dampak ekonomi maka penulis tertarik untuk meneliti Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Merokok serta Kapasitas Vital Paru Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat penulis diidentifikasi beberapa permasalahan-permasalahan di sekolah menengah

atas negeri 1 Tanjung Mutiara adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan siswa tentang merokok.
2. Kebiasaan merokok siswa.
3. Kapasitas vital paru siswa.
4. Perhatian orang tua.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan masalah-masalah yang terjadi maka penelitian ini dibatasi pada Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Merokok, Kebiasaan Merokok Dan Kapasitas Vital Paru Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat pengetahuan siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara?
2. Bagaimana kebiasaan merokok siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara?
3. Bagaimana kapasitas vital paru siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri1 Tanjung Mutiara?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara.
2. Mengetahui kebiasaan merokok siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas

Negeri 1 Tanjung Mutiara.

3. Mengetahui kapasitas vital paru siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti

Agar dapat mengamalkan ilmu pengetahuan yang diperoleh khususnya di Fakultas Ilmu Keolaharagaan dan untuk memenuhi tugas dalam menyelesaikan pendidikan dan meningkatkan wawasan penulis.

2. Bagi SMA N1 Tanjung Mutiara

Sebagai bahan masukan dan informasi bagi guru serta siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara.

3. Bagi Fakultas Ilmu Keolaharagaan

Sebagai bahan masuk ke pustakaan untuk meningkatkan dan pengembangan pendidikan serta ilmu pengetahuan khususnya tentang bahaya rokok dikalangan remaja.

4. Bagi siswa

Sebagai bahan pertimbangan bagi remaja untuk merokok karena besarnya pengaruh merokok terhadap kesehatan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menggambarkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang rokok dalam kategori tinggi. Pengetahuan tersebut didapat dari iklan di TV maupun media cetak lainnya serta pelajaran di sekolah.
2. Kebiasaan merokok siswa termasuk kategori kurang baik, dikarenakan pengaruh lingkungan sehingga siswa susah untuk berhenti merokok dan mencedai kecanduan terhadap rokok.
3. Kapasitas vital paru siswa termasuk kategori kurang, dikarenakan banyaknya siswa yang perokok aktif dan kurangnya berolahraga.

#### **B. Saran**

1. Siswa, diharapkan kepada siswa agar mengurangi kebiasaan merokok, karena akan berdampak terhadap kesehatan perokok tersebut nantinya. Bagi yang tidak merokok pertahankan untuk tetap menjauhi rokok tersebut karena hanya akan merusak kesehatan.
2. Orangtua, diharapkan kepada orang tua agar lebih mengawasi anak mereka tentang kebiasaan merokok, karena merokok hanya akan mengganggu aktivitas mereka terutama di sekolah.
3. Pihak sekolah, diharapkan agar dapat bertindak tegas terhadap siswa yang merokok di jam sekolah dan berpakaian sekolah karena itu akan merusak

4. citra sekolah.
5. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut tentang bagaimana hubungan tingkat pengetahuan tentang kebiasaan merokok dengan kapasitas vital paru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002) *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Anonim. 31 Mei 2009. *10 Negara dengan Jumlah Perokok Terbesar di Dunia* <http://nusantaranews.wordpress.com>. Diakses 6 April 2010. Diakses 6 April 2010.
- Bangun, A.P. 2008. *Sikap Bijak Bagi Perokok*. Jakarta : Indocamp.
- Budiyono,S. 2011. *Anatomi tubuh manusia*. Bekasi: Laskar Aksara
- Buku Pedoman Akademik.(2011). Padang: FIK UNP
- Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi. (2008). Universitas Negeri Padang
- Departemen Kesehatan RI. 2008. *Profil Kesehatan Indonesia 2007*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Deswandi. 2012. *Perbedaan Adaptasi Fisiologis Bagi Atlet Olahraga Anaerobik dengan Aerobik Pada Kapasitas Vital Paru*. Padang: UNP
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. 2000. *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta : Infomedika.
- Pdpersi. 2003. *Ada Apa Dengan Rokok*. [http:// www.red-bondowoso.or.id](http://www.red-bondowoso.or.id). Diakses 6 April 2010.
- Prasadja, Andreas. 29 Agustus 2009. *Kesehatan Tidur dan Kebiasaan Merokok*. <http://sleepclinicjakarta.tblog.com/>. Diakses 6 April 2010.
- Prasadja, Andreas. 2008. Cermin Dunia Kedokteran. *Obstructive Sleep Apnea*, 35, 331-333.
- Qimi. 20 Juni 2009. *Gangguan Pola Tidur*. <http://www.kaltimpost.co.id>. Diakses 6 April 2010.
- Riyanto, Agus. 2009. *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan*. Bantul : Nulia Medika.