

DAFTAR PUSTAKA

- A'ini, S., Lubis, A. S., Pelawi, K. A., & Aprilliani, D. S. (2023). Gambaran perilaku berisiko terhadap kesehatan pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(6), 604–613.
- Adipermana, M. B., Wiryawan, I. N., & Aryadana, W. (2021). Effects of *Andrographis paniculata* extract on Toll-Like Receptor-4 (TLR4) expression and aorta calcification in rats exposed to cigarette smoke. *International Journal of Research and Review*.
- Afif, M. W., Hasanah, M. & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Stres Akademik terhadap Perilaku Merokok pada Mahasiswa. *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. II, No 2: 31-43
- Al-Fikri, R. H., & Nurhayati, U. A. (2020). *Hubungan kebiasaan merokok terhadap VO₂ Max kardiovaskular pada pemain sepak bola*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Al-Hassan, A., & Romano, L. (2024). *Body composition and its role in cardiorespiratory fitness: Insights from recent research on adult females*
- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Arfanda, P. E, dkk. (2024). *Panduan Komprehensif Tes dan Pengukuran Dalam Berbagai Cabang Olahraga*. NEM.
- Badan Pusat Statistik. (2025). Persentase penduduk berumur 15 tahun ke atas yang merokok tembakau selama sebulan terakhir menurut provinsi. Badan Pusat Statistik
- Badan Pusat Statistik. (2025). Persentase penduduk berumur 20–24 tahun yang merokok tembakau selama sebulan terakhir. Badan Pusat Statistik.
- Bawuna, N. H., Rottie, J., & Onibala, F. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(2), 1–7.
- Bishara, A. J., Li, J., & Conley, C. (2021). Informal versus formal judgment of statistical models: The case of normality assumptions. *Psychonomic Bulletin & Review*.

- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.
- Brindle, R. 2024. Measuring the Components of Fitness
- Budiwanto, S. (2018). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Buttar, K. K., Kacker, S., & Saboo, N. (2022). Normative data of maximal oxygen consumption ($VO_2 \max$) in healthy young adults. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 16(7), CC31–CC34.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2025). Electronic cigarettes (Vapes)
- Demarco, C. 2022. What happens to your lungs from smoking? 3 things to know
- Dewi, R. K., & Rohmah, A. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Selama Pembelajaran Daring dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26–33.
- Díaz-Canestro, C., & Pellicer-Chenoll, M. (2016). Gender differences in cardiorespiratory fitness. *European Journal of Sport Science*, 16(5), 517–525.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan dan Informatika Kesehatan (BIKFOKES)*, Vol. 1: No. 2, Article 5.
- Fernandes, R. J., Sousa, A. C., Machado, L., & Vilas-Boas, J. P. (2018). Aging, $VO_2 \max$ and aerobic capacity: physiological changes. *Frontiers in Physiology*, 9, 1–10.
- Florentika, R., & Kurniawan, W. (2022). Analisis kuantitatif tar dan nikotin terhadap rokok kretek yang beredar di Indonesia. *Eruditio: Indonesia Journal of Food and Drug Safety*, 2(2), 22–32.
- Herawati, D., Nazhira, F. A., Agustiyawan, A., & Sirada, I. (2023). Gambaran tingkat volume oxygen maximal ($VO_2 \max$) dan aktivitas fisik pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat FIKES UPN “Veteran” Jakarta. *Jurnal Aplikasi Riset*, 3(4), 124–132.
- Hombing, R. Y. B., & Simarmata, N. I. P. (2023). Resiliensi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 17270–17278.
- Islamhariini.com. 2017. 15 Kandungan Zat dalam Rokok dan Bahayanya

- Jindan, N. A. & Lontoh, S. O. (2024). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kebiasaan Merokok Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021-2022. *JRIKUF: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum* Volume. 2, No.3
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Bahan Kimia Dalam Rokok*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Kandungan rokok yang berbahaya bagi kesehatan*. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Dampak Buruk Rokok Bagi Perokok Aktif dan Pasif*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Dampak Merokok pada Kesehatan Pekerja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Profil kesehatan dan perilaku merokok remaja Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kodama, S., Saito, K., Tanaka, S., dkk. (2009). Cardiorespiratory fitness and mortality and cardiovascular events in healthy men and women: a meta-analysis. *JAMA*. 2009 May 20;301(19):2024-35.
- Kumar, A. S. (2021). *Validity of the 20 meter Multistage Shuttle Run test in predicting VO₂ max*. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health*, 1(2), 131–134.
- Kurniawan, F., Aditya, R., & Herlambang, A. (2023). Hubungan aktivitas merokok dengan kapasitas aerobik pada remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga Indonesia*, 11(1), 45–53.
- Letnes, J. M., Nes, B. M., & Wisløff, U. (2023). *Age-related decline in peak oxygen uptake: Cross-sectional vs longitudinal findings*. *International Journal of Cardiology: Cardiovascular Risk and Prevention*, 16, 200171.
- Markell, D., Peterson, D., & Johnson, C. (2020). *Health and Fitness: Exercise and Nutrition*. LibreTexts.
- Martín, R. M., & Calbet, J. A. L. (2020). Progress update and challenges on VO₂ Max testing and interpretation. *Frontiers in Physiology*, 11, 1070.
- Mas'adah, Damayanti T., Nur Sulastri, & Mudjanarko, S. W. (2021). *The effects of moderate intensity treadmill exercise with gradual increase of speed and inclination on VO₂ Max in men with type 2 diabetes mellitus*. *Surabaya Physical Medicine and Rehabilitation Journal*, Vol. 3No. 2

- Montero, D., & Lundby, C. (2019). Refuting the myth of non-response to exercise training: 'non-responders' do respond to higher dose of training. *The Journal of Physiology*, 597(4), 967–977.
- Muhamad, N. & Wahjuni, E. S. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Siswa MAN Perkotaan dan Pedesaan (Studi pada Siswa MAN 2 Kota Kediri dan MAN Krecek Kediri). *Jurnal At-Taujih: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 01, 85 – 91
- Nurhaliza, Lubis, P. A. U., Sari, S., & Suhendra. (2022). Pengaruh stres akademik dan sistem blok perkuliahan terhadap efektivitas belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Medan angkatan 2022 [Skripsi]. Universitas Negeri Medan.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2018). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance* (10th ed.). McGraw-Hill.
- Pradhana, A. S. G., & Rochmania, A., (2018). *Analisis kondisi fisik atlet perokok dan tidak perokok (studi atlet bola voli putra nanggala surabaya usia 15-16 tahun 2018)*. *Jurnal Pendidikn Kepelatihan Olahraga*. Volume 06 Nomor 02 Tahun 2018, 0-5
- Prasetyo, B., Wibawa, H., & Sari, N. M. (2021). Pengaruh paparan asap rokok terhadap fungsi paru dan risiko gangguan pernapasan. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 13(2), 77–86.
- Putra, D. S. P., Nurrochmah, S., & Amiq, F. (2022). *Studi komparatif daya tahan kardiovaskular (VO_2 max) peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo putra yang perokok dan bukan perokok di Universitas Negeri Malang*. *Sport Science and Health*, 4(1), 34–41.
- Putri, R. A. (2018). Hubungan tingkat stres dengan tingkat perilaku merokok pada mahasiswa semester tujuh di Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahmadani, R., Susanto, H., & Widarto, L. (2023). Perbedaan nilai VO_2 Max antara perokok dan non-perokok pada mahasiswa aktif. *Journal of Physical Education and Health*, 6(1), 11–20.
- Ritonga, A., Saragih, E. L., Purba, G. A., dkk (2025). Penerapan distribusi normal dalam pengukuran tinggi badan mahasiswa FMIPA Universitas Negeri Medan 2024. *Bilangan: Jurnal Ilmiah Matematika, Kebumian dan Angkasa*.
- Rizqi, A., & Rochmania, A. (2020). *Perbandingan Volume Oksigen Maksimal (VO_2 max) Atlet Perokok dan Tidak Perokok (Studi pada Tim Futsal Putra Asmara FC U18 Kabupaten Pamekasan)*. Universitas Negeri Surabaya.

- Rossi, M., Milani, L., & Conti, A. (2024). Impact of cigarette smoking on aerobic capacity measured with Chester Step Test. *Internal and Emergency Medicine*, 19(2), 255–262.
- Rowley, T. W., Cho, C., Swartz, A. M., Cho, Y., & Strath, S. J. (2022). *Validation of walking and stepping tests to predict maximal oxygen consumption in adults aged 18–79 years*. PLOS ONE, 17(2).
- Rukki. (2023). *Apa itu tar? Bahaya tersembunyi dalam setiap hisapan rokok*.
- Shrestha, S., & Bhandari, G. (2019). *Harvard Step Test* in assessing cardiorespiratory fitness. *Journal of Health and Allied Sciences*, 9(2), 37–42.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta Bandung. ISBN: 978-602-289-533-6
- Suwarningsih, S., Mujahidah, Z., & Firdaus, F. J. P. (2024). Usia, Jenis Kelamin dan Tingkat Stres Berpengaruh Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Nasional*, 1(2), 12–22.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2014). *The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General*
- Wahyudi, A., Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2023). Survei kapasitas daya tahan aerobik (VO₂maks) menggunakan tes Balke pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2018. *Sport Science and Health*, 5(3), 266–275.
- Wawryk-Gawda, E., Chylińska-Wrzos, P., Zarobkiewicz, M. K., Chłapek, K., & Jodłowska-Jędrych, B. (2020). Lung histomorphological alterations in rats exposed to cigarette smoke and electronic cigarette vapour. *Experimental and Therapeutic Medicine*.
- Widodo, H., Wiriawan, O., & Wijono, J. (2021). Maintaining physical fitness through cardiovascular exercise models: Literature review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(3).
- Wikipedia (2026). Tar, <https://en.wikipedia.org/wiki/Tar>
- World Health Organization (2021). *WHO report on the global tobacco epidemic 2021: Addressing new and emerging products*.
- Yang, C. & Tsao, T. (2020) Cardiorespiratory Fitness, Health-Related Physical Fitness and Academic Performance in College Students. *Advances in Physical Education*, 10, 42-53
- Yasso. (2020). *What is wrong with the Garmin Race Predictor?* 17 Juni 2020.

Zuhdi, A. J., & Yuliastrid, D. (2017). *Hubungan kebiasaan merokok terhadap volume oksigen maksimal (VO_2 max) pada mahasiswa jurusan penkesrek unesa angkatan 2015*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 05 Nomor 01 Tahun 2017, Hal 35 – 42

Zulfitri, R. 2012. Bleep test ,<https://rizkizulfitri-kiena.blogspot.com/2012/10/bleep-test.html> di akses tanggal 18 Desember 2025

Zuo, H., Faiz, A., van den Berge, M., Mudiyansele, S. N. H. R., Borghuis, T., Timens, W., Nikolaev, V. O., Burgess, J. K., & Schmidt, M. (2020). Cigarette smoke exposure alters phosphodiesterases in human structural lung cells. *American Journal of Physiology-Lung Cellular and Molecular Physiology*.

