

**Strategi pencegahan obesitas pada anak SDN 02 wilayah puskesmas rambah
Kabupaten Rokan Hulu**

*Strategy for prevention of obesity in children SDN 02 Puskesmas Rambah of
Rokan Hulu regency*

*Dosen Prodi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

Elvira Junita*

ABSTRAK

Kejadian obesitas pada anak kian meningkat. Bila tidak dilakukan pencegahan dan penanganan sedari dini, anak-anak dengan kelebihan berat maupun obesitas itu akan tumbuh menjadi orang dewasa yang juga gemuk. Kondisi tersebut menempatkan mereka pada risiko tinggi atas kesehatannya (Diana, 2012). Bila kedua orang tua obesitas, sekitar 80% anak-anak mereka akan menjadi obesitas dan bila kedua orang tua tidak obesitas maka prevalensi obesitas akan turun menjadi 14%. Data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan, tahun 2010, sekitar 43 juta anak balita mengalami kelebihan berat badan. Hampir 35 juta anak yang mengalami kelebihan berat badan tinggal di negara berkembang. Sisanya, sebanyak 8 juta, berada di negara maju (Diana, 2012). Data anak usia sekolah yang mengalami obesitas didapat dari penjarangan ke sekolah-sekolah dalam wilayah kerja Puskesmas Rokan Hulu. Terdapat 33 Sekolah Dasar milik pemerintah dan 3 Sekolah Dasar Milik Swasta di wilayah kerja Puskesmas Rambah. Dari penjarangan ini didapatkan bahwa banyak anak yang mengalami obesitas. Khususnya di SD. Negeri 02 Rambah terdapat siswa dari Kelas 4, 5 dan kelas 6 sebanyak 215 siswa, dan 31 anak dengan obesitas. Jenis penelitian ini adalah Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *analytic cross-sectional Study*. Untuk penelitian ini keseluruhan populasi dijadikan sampel (*total sampling*) yaitu 215. Analisis data menggunakan analisis univariat, bivariat dengan uji statistik *chi-square* $p < 0,05$ dan multivariate dengan Regresi Linier Ganda. Analisis multivariate menunjuk anter dapat hubungan bermakna antara Aktifitas fisik/olahraga nilai OR 5,8 (95% CI 2,20-15,30), Aktifitas menonton TV/games nilai OR 6,5 (95% CI 2,4,-17,78), Konsumsi *fastfoods / junkfoods* nilai OR 5,8 (95% CI 2,25-15,36), Asupan energi nilai OR 8,9 (95% CI 2,8-28,3) . Untuk itu disarankan sebaiknya anak-anak ketika dirumah dibatasi waktu menontonnya/bermain *games*nya. Dimana untuk anak usia sekolah direkomendasikan total waktu menonton televisi tidak lebih dari 2 jam sehari.

Kata Kunci : Strategi Pencegahan, Obesitas

ABSTRACT

The incidence of obesity in children is increasing. If it does not do the prevention and treatment of early age, children with overweight or obese will grow into adults who are obese. The condition puts them at high risk to health (Diana, 2012). If both parents are obese, about 80% of their children will be obese and if both parents are

obese, the prevalence of obesity will drop to 14%. Data from the World Health Organization (WHO) showed that in 2010, approximately 43 million children under five are overweight. Nearly 35 million children are overweight live in developing countries. The remaining 8 million, is in the developed countries (Diana, 2012). Data school-age children who are obese gained from networking to schools in PuskesmasRokanHulu. There are 33 government-owned primary school and three elementary schools Private Owned in PuskesmasRambah. Of the netting was found that many children who are obese. Especially in elementary school.SD N 02 Rambah there are students from Grades 4, 5 and 6 have as many as 215 students, and 31 children with obesitas. This type of research is a quantitative research study to design analytic cross-sectional study. For this study the overall population sampled (total sampling) is 215. Analysis of data using analysis univariat, bivariat with a statistical test of chi-square $p < 0.05$ and multivariate linear regression Ganda. Multivariate analysis showed there was a significant relationship between physical activity / exercise value OR of 5.8 (95% CI 2.20 to 15.30), activity watch TV / games value OR of 6.5 (95% CI 2.4, -17, 78), consumption fastfoods / junkfoods value OR 5.8 (95% CI 2.25 to 15.36), the value of energy intake OR 8.9 (95% CI 2.8 to 28.3). It is suggested that the child should be limited in time ren when at home watching / playing of games. where school age children recommended total television time is not more than 2 hours a day.

Keywords: *Prevention strategies, Obesity*

PENDAHULUAN

Populasi penduduk di dunia terus bertambah. Jumlah penduduk yang mengalami kelebihan berat badan maupun obesitas juga merangkak naik. Hal serupa juga terjadi anak-anak. Kejadian obesitas pada anak kian meningkat. Bila tidak dilakukan pencegahan dan penanganan sedari dini, anak-anak dengan kelebihan berat maupun obesitas itu akan tumbuh menjadi orang dewasa yang juga gemuk. Kondisi tersebut menempatkan mereka pada risiko tinggi atas kesehatannya (Diana, 2012).

Obesitas adalah keadaan dimana terdapat penimbunan kelebihan lemak dalam tubuh yang dapat ditentukan dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT), yaitu perbandingan berat

badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter) (Wandansari, 2007). Obesitas sudah dapat terjadi pada bayi, balita, pada anak usia 6 tahun, usia remaja dengan salah satu orang tua obesitas akan menetap sampai dewasa. Bila kedua orang tua obesitas, sekitar 80% anak-anak mereka akan menjadi obesitas dan bila kedua orang tua tidak obesitas maka prevalensi obesitas akan turun menjadi 14%. Peningkatan risiko obesitas tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh gen atau faktor lingkungan dalam keluar (Romauli, 2008).

Data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan, tahun 2010, sekitar 43 juta anak balita mengalami kelebihan berat badan. Hampir 35 juta anak yang mengalami kelebihan berat

badan tinggal di negara berkembang. Sisanya, sebanyak 8 juta, berada di negara maju. Cina dengan populasi penduduk paling padat tak lepas dari masalah tersebut. Anak-anak di Cina semakin gemuk (Diana, 2012)

Data Riskesdas 2010 menunjukkan, masalah obesitas cenderung terjadi pada anak usia sekolah (6–12 tahun) dan selanjutnya usia pra remaja (13–15). Pada usia sekolah mencapai 14 persen, sedangkan anak usia 15 tahun ke atas persentasenya 19,1 persen. Angka tersebut tergolong tinggi, sehingga perlu mendapat perhatian penuh dari semua pihak. Tren kelebihan nutrisi, baik dalam kelebihan berat badan maupun obesitas pada anak harus menjadi perhatian.

Belum ada data tentang jumlah anak dengan obesitas di Provinsi Riau, namun untuk Kabupaten Rokan Hulu di tahun 2012 dari 7.280 anak usia sekolah terdapat 530 orang dengan obesitas. Data ini berasal dari penjangkaran Puskesmas ke sekolah-sekolah yang ada di Kabupaten Rokan Hulu.

Begitu juga untuk wilayah kerja Puskesmas Rokan Hulu. Data anak usia sekolah yang mengalami obesitas didapat dari penjangkaran ke sekolah-sekolah dalam wilayah kerja Puskesmas Rokan Hulu. Terdapat 33 Sekolah Dasar milik pemerintah dan 3 Sekolah Dasar Milik Swasta di wilayah kerja Puskesmas Rambah. Dari penjangkaran ini didapatkan bahwa banyak anak yang mengalami obesitas.

Khususnya di SD. Negeri 02 Rambah terdapat siswa dari Kelas 4, 5 dan kelas 6 sebanyak 215 siswa, dan 31 anak dengan obesitas.

Masalah obesitas pada anak adalah masalah yang kompleks. Banyak faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak. Ali Khomsan (2003) mengatakan bahwa hereditas (keturunan) menjadi salah satu faktor penyebab obesitas. Peluang seorang anak mengalami obesitas adalah 10% meskipun bobot badan orang tua termasuk dalam kategori normal. Bila salah satu orang tua obesitas peluangnya menjadi 40% dan bila kedua orang tuanya obesitas peluang anak meningkat sebesar 80.

Selain itu salah satu faktor yang berkontribusi pada kejadian obesitas pada anak adalah kurangnya aktivitas fisik. Kegiatan yang berkaitan erat dengan faktor kurang aktivitas fisik dapat diukur melalui lama waktu tidur. Apabila waktu tidur melebihi 8 jam maka dapat berisiko terjadinya obesitas. Olahraga juga merupakan faktor penting pada kegiatan fisik anak. Anak yang kurang berolahraga atau tidak aktif sering kali menderita kegemukan atau kelebihan berat badan yang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak (Khomsan, 2003)

Terjadinya obesitas pada anak juga sering dihubungkan dengan perubahan gaya hidup dan pola makan. Hal ini seiring dengan perkembangan zaman yang menuntun anak-anak lebih cenderung senang dengan makanan di luar rumah. Selain itu semakin

maraknya restoran makanan *junkfood* (cepat saji) yang beredar di kota-kota besar disertai minimnya aktivitas anak dalam keseharian, mempengaruhi gaya hidup anak-anak, terutama di perkotaan.

Gaya hidup yang cenderung tidak sehat itu mengakibatkan anak-anak berpontesi mengalami obesitas. Anggapan orang tua yang masih keliru bahwa anak yang lucu harus ditandai dengan bobot tubuh yang gemuk juga mengakibatkan obesitas pada anak rentan terjadi. Orangtua cenderung kurang teliti dan waspada dalam megawasi asupan makanan dan gizi pada anaknya. Perkembangan fisik atau jasmani anak berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan anak-anak berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang menyolok. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap anak, kebiasaan hidup dan lain-lain (Khomsan, 2003).

Menurut Prof. W. Philip T James, MD, Ph.D, awalnya obesitas dianggap hanya terjadi di negara-negara berpenghasilan tinggi. Kenyataannya, jumlah anak dengan masalah kelebihan berat badan dan obesitas juga kian meningkat di negara berpendapatan rendah dan menengah, khususnya di perkotaan (Diana, 2012). Obesitas pada anak merupakan faktor resiko terjadinya obesitas pada masa dewasa. Hal ini merupakan faktor resiko terjadinya diabetes mellitus, penyakit

jantung koroner, dan obesitas (Ariani, 2010).

Dampak obesitas dakeehatan anak sudah lama diketahui, mulai dari peningkatan risiko penyakit kardiovaskular di usiadewasa, gangguan hormon, hingga penurunan kemampuan belajar. Berdasarkan uraian diatas dan karena belum adanya penelitian tentang masalah obesitas pada anak usia sekolah di Kabupaten Rokan Hulu, maka penulis tertarik mengambil judul tentang startegi pencegahan obesitas pada anak SD 02 Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *analytic cross-sectional Study*. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 02 Rambah Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruhanak SD kelas 4,5dan 6 di SDN 02 Rambah Wilayah kerja Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu yaitu 215 orang. Sampel dalam penelitian ini keseluruhan populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Analisa data menggunakan Analisis univariat dan analisa bivariate dengan uji χ^2 test. Nilai $p \leq 0,05$ dan multivariate dengan analisis Regresi Linier Ganda.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variable bebas dan variable terikat. Variabel bebas adalah Aktifitas fisik/ Olahraga, Aktifitas menonton TV / games, Makanan fast Foods atau junk foods, Asupan Energi, Asupan Protein, variable terikat adalah Obesitas.

HASIL PENELITIAN

Tabel1 Resume Hasil Analisis Univariat

No	Variabel	Jumlah	
		N	%
1	Obesitas		
	- Tidak Obesitas	184	86
	- Obesitas	31	14
2	AktifitasFisik/Olahraga		
	- Jarang	61	28.4
	- Sering	154	71.6
3	AktifitasMenonton TV / <i>games</i>		
	- > 5 jam	94	43.7
	- ≤ 5 jam	121	56.3
4	Konsumsifastfoods/ <i>junkfoods</i>		
	- Sering	71	33.0
	- Jarang	144	67.0
5	AsupanEnergi		
	- Lebih	114	53.0
	- Cukup	101	47.0
6	Asupan Protein		
	- Lebih	79	36.7
	- Cukup	136	63.3

Tabel2 Resume Hasil Analisis Bivariat

Variabel	Kejadianobesitas				Total		OR (CI 95%)
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
AktifitasFisik / Olahraga							
Jarang	17	27.9	44	72.1	61	100	3.864 1.764- 8.464
Sering	14	9.10	14	90.9	154	100	
AktifitasMenontonTV/ <i>games</i>							
> 5 jam	22	23.4	72	76.6	94	100	3.802 1.658- 8.721
≤ 5 jam	9	7.4	11	92.6	121	100	

Konsumsi <i>fast foods</i> / <i>junk foods</i>							
Sering	19	26.8	52	73.2	71	100	4.019 1.823- 8.863
Jarang	12	8.3	13	91.7	144	100	
			2				
Asupan Energi							
Lebih	26	22.8	88	77.2	114	100	5.673
Cukup	5	5.0	96	95	101	100	2.087- 15.418
Asupan Protein							
Lebih	9	11.4	70	88.6	79	100	0.66 0.290- 1.529
Cukup	22	16.2	11	83.8	136	100	
			4				

Tabel 5.3 Resume Hasil Multivariat

No	Variabel	Pvalue	OR	95% CI For EXP (B)	
				Lower	Upper
1	Aktifitas fisik/olahraga	0.001	5.811	2.206	15.309
2	Aktifitas menonton TV/games	0.001	6.599	2.449	17.780
3	Konsumsi <i>fast foods</i> / <i>junk foods</i>	0.001	5.889	2.256	15.367
4	Asupan energi	0.001	8.977	2.843	28.338

PEMBAHASAN

Variabel yang berhubungan dengan kejadian obesitas adalah Aktifitas fisik/olahraga, Anak yang kurang melakukan aktifitas fisik / olahraga lebih berisiko mengalami obesitas 5.8 kali dari pada anak yang berolahraga dengan cukup. Aktifitas menonton TV/games, Anak yang dengan aktifitas menonton TV/games > 5 jam lebih berisiko mengalami obesitas 6.5 kali dari pada anak yang aktifitas menonton TV/games ≤5 jam. Konsumsi *fastfoods / junkfoods*, Anak yang sering mengkonsumsi makanan *fast foods* atau *junkfoods* lebih berisiko mengalami obesitas 5.8 kali dari pada anak yang jarang makan makanan fast foods. Asupan energi, Anak dengan asupan energi lebih, lebih berisiko mengalami obesitas 8.9 kali dari pada anak yang dengan asupan energi sesuai kebutuhan atau kurang.

Variabel yang tidak berhubungan dengan kejadian obesitas adalah Asupan Protein, Anak dengan asupan protein lebih, tidak berisiko mengalami obesitas daripada anak dengan asupan protein cukup.

Strategi Pencegahan Obesitas Pada Anak : 1) **Asupan Energi**, Pada penelitian ini asupan energi lebih, menyebabkan terjadinya obesitas. Asupan energi ini merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi, sehingga disarankan sebaiknya anak membatasi asupan energinya dengan cara memberikan pengetahuan kepada anak-anak dan guru disekolah serta orang tua tentang pola makan seimbang serta menjelaskan berapa kalori yang dihasilkan dalam bermacam-macam sumber makanan sehingga anak-anak mengetahui berapa kalori energi

yang dikonsumsinya dalam makanan tersebut. 2) **Konsumsi *fastfoods/ junkfoods*** Pada penelitian ini konsumsi makanan *fastfoods /junkfoods* yang sering, menyebabkan terjadinya obesitas. Konsumsi *fastfoods / junkfoods* juga merupakan faktor risiko yang dapat di modifikasi, sehingga disarankan selain membatasi anak konsumsi makanan *fastfoods/junkfoods* juga memberikan pengetahuan kepada anak akan bahaya mengkonsumsi *fastfood/junkfoods* yang berlebihan. Selain itu anak juga harus tau jenis-jenis makanan apa saja yang termasuk kategori *fastfoods/junkfoods*. Sumber makanan tersebut adalah *burger*, kentang goreng, *milkshakes*, *street fried chicken*, sosis instan, pizza, *spaghetti, fried chicken*, bakso instans, mieinstans, nugget, donut.3) **Aktifitasfisik /olahraga** Pada penelitian ini aktivitas fisik/olahraga yang jarang menyebabkan terjadinya obesitas. Kegiatan aktifitas fisik/olahraga merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi sehingga dapat disarankan sebaiknya dilakukan 3-4 kali/minggu dengan durasi 30 menit berupa main bola, main volley, berlari, naik sepeda dll diluar jam belajar olahraga di sekolah. Selain itu anak-anak yang sudah berada dalam status obesitas dapat mengambil ekstra kurikuler olahraga tambahan dalam menambah frekwensi aktivitas fisiknya, untuk itu diharapkan sekolah juga membuka ekstra kurikuler yang bersifat mengolah fisik anak. 4) **Aktifitas menonton TV/ games**. Pada penelitian ini menonton TV/games yang sering lebih menyebabkan terjadinya obesitas. Sesuai dengan pendapat Hidayati (2010) yang menyatakan bahwa telah terjadi perubahan gaya hidup yang menjurus pada penurunan aktifitas fisik, seperti kesekolah dengan naik kendaraan

dan kurangnya aktifitas bermain dengan teman serta lingkungan rumah yang tidak memungkinkan anak – anak bermain diluar rumah, sehingga anak lebih senang bermain komputer / *games*, nonton TV atau video disbanding melakukan aktifitas fisik, dan hal inimenyebabkan terjadinya obesitas.

KESIMPULAN

Variabel yang berhubungan sebab akibat dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah SD.N 02 Wilayah Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu berturut-turut adalah :Asupan energy Asupan energi yang lebih menyebabkan anak menjadi obesitas dibandingkan dengan anak yang asupan energinya cukup. (CI 95% : OR = 2.843 – 28.338). Aktifitas menonton TV/*games*. Aktifitas menonton TV/*games*> 5 jam/hari pada anak menyebabkan anak menjadi obesitas dibandingkan dengan anak yang menonton

TV/*games*≤ 5 jam/hari (CI 95% : OR = 2.449-17.780). Konsumsi *fastfoods* / *junkfoods* Konsumsi *fastfoods* / *junkfoods* yang sering menyebabkan anak menjadi obesitas dibandingkan dengan anak yang jarang konsumsi *fastfoods* / *junkfoods* (CI 95% : OR = 2.256-15.367). Aktifitas fisik/olahraga Aktifitas fisik/olahraga yang jarang menyebabkan anak menjadi obesitas dibandingkan dengan anak yang sering beraktifitas fisik/olahraga (CI 95% : OR = 2.206-15.309)

SARAN

Untuk itu disarankan sebaiknya anak – anak ketika dirumah dibatasi waktu menontonnya/bermain *games* nya. Dimana untuk anak usia sekolah direkomendasikan total waktu menonton televisi tidak lebihdari 2 jam sehari. Kepada orang tua perlu mendisiplinkan jadwal anak menonton TV atau bermain *games*, selain itu tidak menyediakan televisi khusus atau *games* dikamar anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita.2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Andrianto, Petrus. 1990. *Gangguan Fisiologis Manusia dan Mekanisme Penyakit* .Jakarta : ECG
- Ariani (2010). *Prevalensi Obesitas pada Anak Sekolah Dasar* di Kota Medan.Tesis tidak dipublikasikan.Diakses melalui <http://respiratory.usus.ac.id> pada tanggal 2 Juni 2012
- Damayanti (2009).*Obesitas pada anak dan permasalahannya*.Jakarta : FKUI
- Diana (2012).*Anak-anak didunia kian gemuk*. Diakses melalui [http//kompas.com](http://kompas.com) pada tanggal 3 Juni 2012.
- Depkes RI (2010). *Riset Kesehatan Dasar* .Diakses melalui [http//depkes.go.id](http://depkes.go.id). Pada tanggal 3 Juni 2012.
- Gibney et.al (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : EGC
- Hadi dkk (2003).*Konsumsi fast food sebagai factor risiko obesitas pada anak SD*. Artikel Penelitian. Jakarta :Jurnak Kedokteran Indonesia
- Hidayati dkk (2010).*Obesitas pada anak*.Jakarta :Fk. Unair.

<http://gizisehat.wordpress.com/2009/01/17/software-nutrisurvey>.(2009).

SOFTWARE NUTRI SURVEY.
diakses tanggal 18 Juli 2012

Khomsan A, (2003). *Gizi anak sekolah*. Jakarta : PT Kompas Media Nusantara.

Karyadi E (2002). *Hidup Bersama Penyakit*. Jakarta :Gramedia Pustaka Utama

KepMenKes R.I Nomor 1995/Menkes/SK/XII/2010. *Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Depkes R.I

Lapau, B (2007). *Prinsip dan Metode Epidemiologi*. Jakarta : UHAMKA PRESS

Lapau, B (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*, Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian (S2), Pekanbaru

Lapau, B (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*, Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi, Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia

Muhammad dkk (2007).*Prevalensi Obesitas pada Anak Usia 4-6 Tahun dan Hubungannya dengan Asupan Serta PolaMakan*. Artikel Penelitian. Jakarta :MajalahKedokteran Indonesia.

Misnadierly (2007).*Obesitas Sebagai Faktor Resiko Berbagai penyakit*. Jakarta :Pustaka Obor Populer.

Moehyi, Syahmien. (1997). *Pengaturan Makanan dan Diet untuk*

Penyembuhan Penyakit. Jakarta : PT GramediaPustakaUtama.

Notoadmodjo (2007).*Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.

Purwatidkk (2001).*Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan*. Jakarta :Penebar Swadaya.

(RISKESDAS).*Riset Kesehatan Dasar 2010*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riskesdas (2010).

Romauli (2008).*Pengaruh pola konsumsi, aktivitas fisik dan keturunan terhadap kejadian obesitas pada siswa Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Medan Baru Kota Medan*.Tesis tidak dipublikasikan.Diakses melalui www.repiratory.ac.id pada tanggal 2 Juni 2012

STIKes Hang Tuah.(2012). *Panduan Karya Ilmiah Magister.Pogram Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat*. STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Wandansari (2007).Profil Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Siswa kelas V SD H. Isriati Baiturrahman Kota Semarang Tahun Ajaran 2005/2006.Tesis tidak dipublikasikan. Diakses melalui <http://http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/p/index/assoc/HASH9441.dir/doc.pd> Pada tanggal 3 Juni 2012

Wiraku sumah, Emma S (1997). *Cara Aman Dan Efektif Menurunkan*

Berat Badan. Jakarta : PT. Gramedia
Pustaka Utama.