



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/issue/view/594><https://doi.org/10.26877/jpom.v2i2.10201>

Psychoeducation: Mental and Physical Health for Adolescent)

¹Antonius Tri Wibowo, ² Martaria Rizky Rinaldi²¹ Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia² Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2021-11-25

Revised 2021-11-26

Accepted 2021-11-

29 Available 2021-11-30

Keywords :

Mental, Kesehatan, Fisik, Jasmani,
OlahragaThis is an open access article
under the CC BY-SA license.

Abstract

The problem of mental health and physical health of adolescents has always been a concern of the government or WHO, many teenagers are found who still misinterpret the ideal body shape. Stigma among teenagers says that the ideal body is slim and sexy. This stigma has an impact on teenagers to try hard to realize the ideal body according to their wishes and follow their community which uses dangerous instant methods. Excessive worry about body shape if it occurs for a long time will cause a condition called Body Dysmorphic Disorder (BDD), if not handled will have a good impact on the mental development of adolescents. Stigma regarding the ideal body shape is caused by the many cases of obesity in the world or in Indonesia. The training was conducted to introduce how to overcome mental problems, be it mental problems, what causes mental problems, mental disorders, and how to overcome them. In addition, this training also introduces the concept of the ideal body and how to achieve it. This training is conducted online and is open to the public, registration is done online, the participants of this training are 40 participants consisting of students, university students and housewives. As a result, participants gain new knowledge and change wrong perceptions about mental problems and efforts to maintain mental health, besides that participants gain knowledge about maintaining body shape and efforts to maintain physical health. Keywords: mental, physical health, adolescent

Abstrak Permasalahan kesehatan mental dan kesehatan jasmani remaja selalu menjadi perhatian pemerintah ataupun WHO, banyak ditemukan remaja yang masih salah mengartikan bentuk tubuh ideal. Stigma dikalangan remaja mengatakan bahwa tubuh yang ideal adalah yang langsing dan seksi. Stigma itu memberikan dampak pada remaja untuk berusaha keras mewujudkan tubuh ideal menurut keinginannya dan mengikuti komunitasnya yang terkadang menggunakan cara instan yang berbahaya. Kekhawatiran yang berlebihan mengenai bentuk tubuh jika terjadi dalam waktu lama akan menimbulkan sebuah kondisi yang disebut *Body Dismorphic Disorder* (BDD), jika tidak ditangani akan memberikan dampak tidak baik bagi perkembangan jiwa remaja. Stigma mengenai bentuk tubuh yang ideal salah satunya disebabkan karena banyaknya kasus obesitas di dunia ataupun di Indonesia. Pelatihan dilakukan untuk mengenalkan bagaimana cara mengatasi permasalahan jiwa baik itu permasalahan mental, apa penyebab masalah mental, gangguan mental, dan bagaimana mengatasinya. Selain itu dalam pelatihan ini dikenalkan juga konsep tubuh ideal dan bagaimana untuk mencapainya. Pelatihan ini dilakukan secara online dan terbuka untuk umum, untuk pendaftarannya dilakukan melalui online, peserta dari pelatihan ini berjumlah 40 peserta yang terdiri dari pelajar, mahasiswa dan ibu rumah tangga. Hasil dari pelatihan ini peserta mendapatkan pengetahuan baru dan merubah persepsi yang salah mengenai permasalahan mental dan usaha untuk menjaga kesehatan mental, selain itu peserta mendapatkan pengetahuan menjaga bentuk tubuh dan usaha-usaha untuk menjaga kesehatan jasmani. Kata: kunci mental, kesehatan fisik, remaja

A. PENDAHULUAN (TIMES NEW ROMAN 11, BOLD, HURUF BESAR)

Masa remaja adalah masa dimana anak mulai mencari jati dirinya yang merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa. Anak mengalami perubahan baik perubahan fisik maupun psikis pada masa remaja ini. Perubahan inilah yang membuat anak memiliki perbedaan satu sama lain. Perkembangan di masa remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor-faktor genetik, biologis, lingkungan, dan sosial. Menurut (Santrock, 2007)) bagi remaja sangat penting memperhatikan serta mengembangkan citra mengenai tubuhnya. Anggapan bahwa diri seseorang mengalami kecacatan dan terjadi ketidakpuasan sangat terlihat terutama pada remaja awal dibanding dengan remaja akhir. Diantara anak laki-laki dan anak perempuan terdapat perbedaan persepsi mengenai tubuhnya. Secara umum, anak perempuan lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang lebih negatif selama masa pubertas jika dibandingkan dengan anak laki-laki (Bearman, dkk, dalam Santrock, 2011).

Memiliki tubuh yang ideal adalah impian semua orang terutama di kalangan remaja putri. Masing-masing orang memiliki tubuh idealnya sendiri sesuai dengan berat badan dan tinggi badan mereka. Kita dapat menghitung indeks masa tubuh untuk mengetahui tubuh ideal. Indeks masa tubuh dihitung dengan rumus berat badan (kg) dibagi kuadrat dari tinggi badan (m²) (P2tmKemkes, 2018) Mendapatkan tubuh yang ideal bukanlah hal yang mudah. Remaja putri berlomba-lomba melakukan berbagai cara untuk mendapatkan tubuh yang menurut mereka ideal mulai dari menjaga pola hidup sehat sampai melakukan hal-hal yang ekstrim yang dapat membahayakan kesehatan tubuh. Mereka rela menyiksa diri sendiri dengan melakukan diet ketat, meminum berbagai macam obat pelangsing, hingga melakukan operasi yang menghabiskan biaya yang tidak murah. Penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa terdapat banyak wanita yang merasa tidak puas dengan tubuhnya. Dua peneliti di Wesleyan University di Middletown, Connecticut, melakukan survey kepada 1000 wanita yang berusia antara 18-60 tahun. Dalam survey tersebut, 91% mengatakan mereka ingin mengubah tubuhnya (Kusuma, 1999)

Seringkali dijumpai perempuan terutama remaja putri yang beranggapan bahwa dirinya memiliki kelebihan berat badan padahal menurut pandangan orang lain tubuh yang dimilikinya sudah ideal. Hal ini sering membuat remaja putri menjadi tidak percaya diri sehingga timbul citra diri yang buruk dan menjadi terobsesi untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Banyak penelitian menemukan bahwa remaja menentukan bentuk tubuhnya berdasarkan karakteristik atau kehidupan masyarakat modern sehingga meningkatkan kekhawatiran pada bentuk tubuh dan menyebabkan berbagai risiko perilaku seperti eating disorders (Kurniawan, 2015).

Kekhawatiran terkait bentuk tubuh yang dialami oleh remaja secara berlebihan tidak jarang menjadikan mereka mengalami *Body Dismorphic Disorder* (BDD). BDD adalah gangguan yang dialami seseorang terkait ketidak puasannya terhadap tubuh yang dimiliki. Orang yang memiliki kecenderungan BDD berpandangan bahwa tubuhnya memiliki kekurangan. BDD merupakan gangguan yang relatif umum dan gangguan berat yang terdiri dari membayangkan kecacatan penampilan serta menyusahkan dan merusak. Penderita BDD percaya bahwa satu atau lebih aspek dari penampilannya tidak sempurna atau bahkan rusak. Penderita BDD tidak jarang yang lebih memilih dokter kecantikan, dokter kulit, dokter gigi, maupun dokter lain yang dapat memperbaiki penampilan mereka dibandingkan datang ke psikiater (Bois et al., 2009).

Mitra Layanan Psikologi Progresif adalah sebuah Lembaga pendampingan dan jasa psikologi dengan beragam jenis pelayanan berakitan pendampingan konseling, pemeriksaan psikologi pada mahasiswa, karyawan dan remaja. Lembaga layanan psikologi progresif ini berada Jl Wonosari KM 6, Kalangan, Baturetno Banguntapan, Bantul, DIY. Lembaga ini mendapatkan banyak konsultasi terutama di alami oleh remaja berkaitan dengan permasalahan berat badan dan mengalami permasalahan mental karena masalah tersebut. Remaja menjadi tertekan karena permasalahan itu. Dari banyak masalah mengenai berat badan dan bentuk badan para remaja mengalami kurangnya pengetahuan remaja terhadap aktivitas fisik yang diperlukan untuk mendapatkan tubuh yang ideal membuat remaja melakukan hal-hal yang kurang sesuai. Banyak remaja yang banyak salah dalam memahami aktifitas fisik untuk remaja dan bagaimana mendapatkan bentuk tubuh ideal bagi remaja

Tujuan dari kegiatan yaitu memberikan edukasi mengenai tubuh ideal dan gangguan psikologi terkait dengan bentuk tubuh. Hal ini dikarenakan banyak remaja yang kurang memahami mengenai cara-cara sehat untuk mencapai tubuh ideal sehingga melakukan hal-hal yang kurang adaptif..

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Tahap perencanaan dilakukan dengan koordinasi dengan pihak mitra untuk kerjasama untuk kegiatan psikoedukasi, pada tahap ini tim PKM melakukan pencarian data awal dan kasus-kasus permasalahan yang berkaitan dengan tema yang banyak terjadi di remaja. Setelah itu tim memberikan program yang akan diberikan kepada klien mitra sehingga dengan rekomendasi dari mitra maka target umur dan karakternya klien menjadi bisa masuk ke tujuan. Pada tahap ini mitra mendata para peserta kurang lebih 1 bulan dari bulan Mei – Juli mengenai tema dan dihasilkan hampir 40 peserta didapat dari peserta mendaftar sendiri.

Tahap pelaksanaan subjek dari pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat umum yang tertarik terhadap isu remaja, remaja, mahasiswa, guru, dan orang tua. Kegiatan dilaksanakan secara daring dengan media google meet dan zoom dikarenakan kondisi pandemi yang tidak memungkinkan untuk berkumpul. Kegiatan dilakukan dalam dua kali pertemuan yaitu:

1. Edukasi mengenai *Body Dismorphic Disoder*

Judul kegiatan : “Tidak menyukai bagian tubuh sendiri, apakah berarti mengalami *Body Dismorphic Disorder*?”

Pelaksanaan : 9 September 2021

Media : Google Meet

2. Edukasi mengenai Tubuh Ideal

Judul kegiatan : “Mencapai Tubuh Ideal: Memahami Aktivitas Fisik yang Diperlukan untuk Mencapai Tubuh Ideal pada Remaja”.

Pelaksanaan : 26 Oktober 2021

Media : Zoom Meeting.

Metode yang digunakan dalam pelatihan ini ada 2 yaitu:

1. Metode ceramah

Metode ceramah digunakan untuk memberikan penjelasan mengenai gejala dari *Body Dismorphic*

Disorder (BDD), penyebab dan cara penanganannya. Selain itu juga digunakan dalam menjelaskan mengenai seperti apa tubuh ideal dan bagaimana cara mendapatkannya.

2. Metode tanya jawab

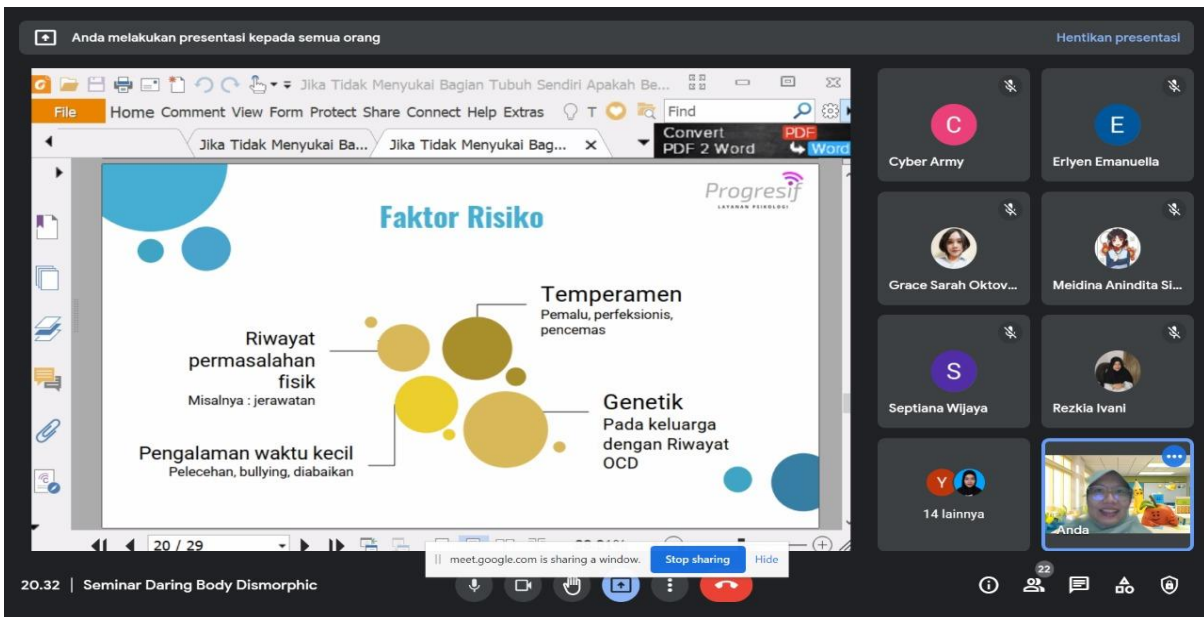
Metode tanya jawab dilaksanakan setelah metode ceramah dilakukan. Tujuan dari metode ini yaitu agar peserta dapat lebih mengeksplorasi kondisinya dan mendapatkan pengetahuan yang mungkin belum tersampaikan dalam metode ceramah.



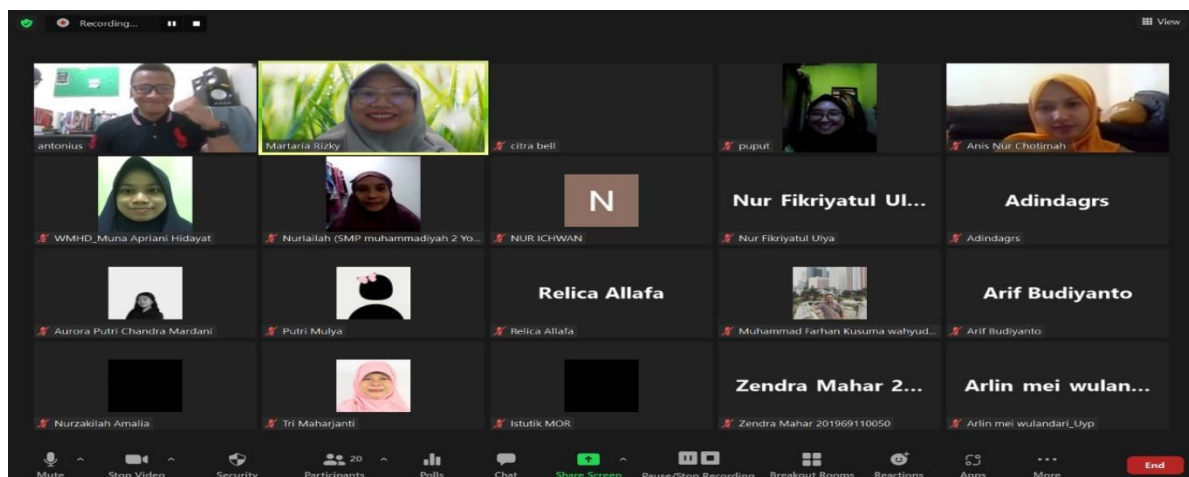
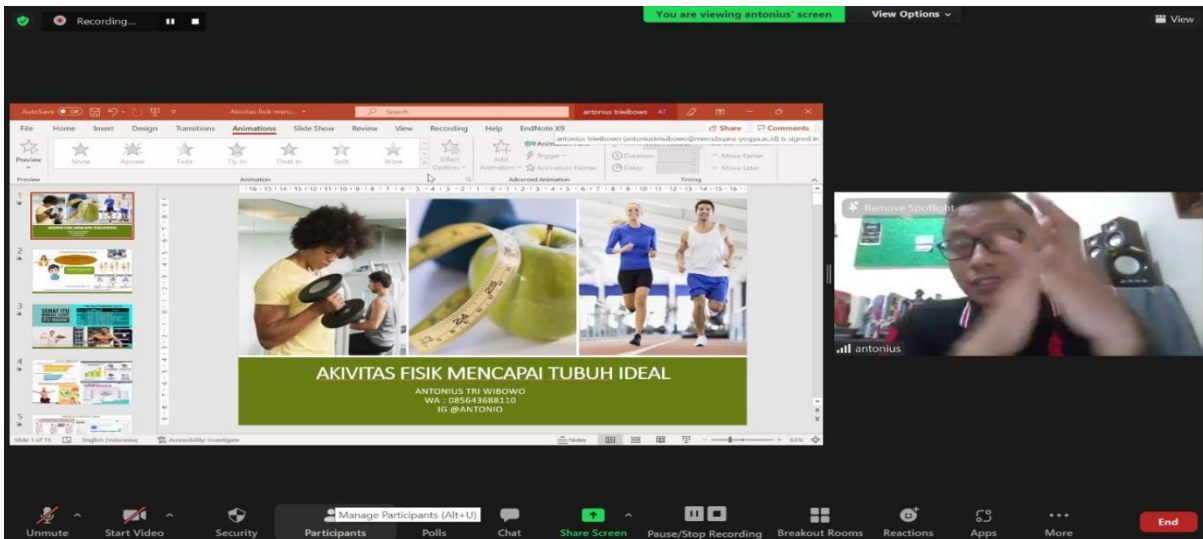
Gambar 1. Poster publikasi Promosi kegiatan

Pelaksanaan kegiatan, peserta kegiatan yang terdiri dari remaja, mahasiswa, dan masyarakat umum yang peduli terhadap kesehatan fisik dan mental remaja menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan. Hal ini dibuktikan dengan keaktifan peserta dalam sesi tanya jawab. Peserta juga berbagi mengenai pengalaman pribadi maupun orang di sekitarnya serta meminta saran dan rekomendasi. Pada webinar edukasi yang pertama, terdapat peserta yang berbagi mengenai pengalaman temannya yang tampak menunjukkan body dismorphic disorder, ia juga meminta saran kepada pemateri mengenai bagaimana cara agar dapat membantu teman tersebut agar menjadi lebih baik. Pada webinar edukasi yang kedua, mengenai cara-cara mencapai tubuh ideal, peserta sangat antusias bertanya mengenai cara-cara mudah untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan.

Dokumentasi kegiatan



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan 1 (Edukasi mengenai BDD)



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan 2 (Edukasi mengenai Aktivitas Fisik untuk mencapai tubuh ideal)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap persiapan pelatihan dilakukan pendataan mengenai permasalahan yang dihadapi peserta mengenai kedua tema di atas, peserta mengajukan pertanyaan menggunakan google form. Pertanyaan disaring sesuai dengan tema yang akan dilaksanakan, diantaranya pertanyaan yang berhasil didapat oleh panita terapat pada tabel berikut.

Tabel 1. Rangkuman pertanyaan dari peserta sebelum mengikuti pelatihan

No	Pertanyaan
1	.Bagaimana cara mendapatkan tubuh yang ideal walaupun nafsu makan tidak beraturan?
2	Apakah ada pengaruhnya jika tubuh tidak ideal?
3	jika tubuh tidak ideal apakah akan cepat terdampak penyakit?
4	Bagaimana ketika ada seorang remaja yang memiliki keadaan fisik yang tak sesuai dengan standar keinginannya, dan ia juga telah insicure pada hal itu, sehingga kadang merasa paling buruk, bahkan menyakiti diri sendiri. Bagaimana solusi yang bisa dilakukan untuk masalah tersebut?
5	Tubuh ideal itu yang seperti apa sih?
6	Apa harus selalu menuruti perkataan orang untuk mendapatkan tubuh ideal sedangkan sebenarnya kita nyaman sama tubuh ini?
7	Lebih susah mana untuk mencapai tubuh ideal dari orang kurus atau gemuk?
8	Karena saya berbadan kurus tips saya yang bisa saya lakukan untuk mencapai tubuh ideal?
9	bagaimana cara membagi waktu untuk dapat beraktivitas fisik di sela sela kesibukan? cenderrung jika ada waktu luang lebih baik ist tidur?
10	Di masa pandemi dimana aktifitas fisik/ olah raga dangat berkurang dan di rumah mayoritas remaja nafsu makan bertambah bagaimana kiat menjaga tubuh tetap idial?

Setelah peserta mengikuti dua *event* pelatihan maka dalam setiap sesi pelatihan dilakun evalassi untuk mengetahui apakah setelah mengikuti pelatihan ini peserta mengalami perubahan dan manfaat dari pelatihan ini. Hasil yang didapatkan dari kegiatan yang telah berlangsung yaitu terdapat peningkatan pengetahuan mengenai *body dismorphic disorder* dan cara untuk mencapai tubuh ideal.

Berikut merupakan rangkuman hasil peningkatan pengetahuan yang dirasakan oleh peserta:

1. Peserta lebih memahami mengenai *Body Dismorphic Disorder* dan cara untuk menjaga diri sendiri
2. Peserta memahami gejala, faktor penyebab dan cara mengatasinya
3. Peserta memahami jika tidak diperbolehkan untuk mendiagnosis diri sendiri mengenai gangguan psikologis

Hasil yang didapatkan dari kegiatan edukasi aktivitas fisik antara lain:

1. Peserta memahami tubuh untuk mencapai tubuh ideal menurut perspektif pribadi
2. Peserta mengetahui cara menurunkan dan meningkatkan berat badan dengan sehat
3. Peserta mengetahui mengenai pola hidup sehat dan cara menerapkannya.

Tabel 2. Hasil pendataan peserta setelah mengikuti pelatihan 1 diambil dari *google form*

Peserta	Pengetahuan yang didapatkan setelah mengikuti Seminar Daring BDD	Kesan dan pesan dari mengikuti Seminar Daring BDD
1	Jadi lebih mengetahui apa itu BDD serta faktor-faktor penyebabnya.	Pemaparannya mudah dimengerti.
2	Dapat memahami Body Dismorphic Disorder lebih dalam	Sangat menarik ! karena gangguan ini sangat banyak dialami oleh orang orang di masa kini
3	BDD sudah termasuk dalam kategori OCD di DSM 5, komplikasi BDD	Baik
4	dimanaa BDD ini tdk selalu menurun ke anaknya ... tetapi resikonya tinggi jugaaa	semangatt teruss , waktunya kurang lama
5	Baaaannnnnyyyaaaakkkkk hall	Harus dipertahankan.. Kalo bisa seminggu 5x seminar its oke
6	Penyembuhannya cukup lama, terdapat ciri khusus yg membedakannya dengan gangguan makan, memiliki korelasi dengan ocd	Mudah dipahami dan tidak bosan mendengarnya
7	Dari daring tadi hal hal mengenai BDD yang tadinya kita tidak tau apa BDD itu sendiri, penyebabnya apa, gejalanya gimana, bisa disembuhkan atau tidak, bener bener bermanfaat banget kita bisa mengetahui pengetahuan yg falis	Sangat antusia sekali
8	Banyak. seperti gejala, cara mengatasi dan bagaimana melihat atau memprediksi seseorang terkena BDD	Sangat menarik dan bermanfaat
9	Setelah mengikuti seminar ini, saya menjadi tahu apa itu BDD. Saya juga menjadi tahu bahwa BDD bisa terjadi karena adanya faktor genetik dan saya juga baru mengetahui bahwa untuk penanganannya membutuhkan waktu yang lama daripada gangguan psikologis lainnya.	Seminar ini sangat seru dan pembicara memberikan jawaban yang cukup jelas dan mudah dipahami

Tabel 3. Sampel hasil pendataan peserta setelah mengikuti pelatihan 2 diambil dari *google form*

Peserta	Pengetahuan yang didapatkan setelah mengikuti Seminar Daring BDD	Kesan dan pesan dari mengikuti Seminar Daring BDD
1	Cara menurunkan dan menaikkan berat badan secara sehat	Sangat menyenangkan
2	Dapatt menurunkan bb dengan efektif	Sangatt bermfaat
3	Memahami tubuh untuk mencapai tujuh ideal menurut perspektif kita.	Sangat bermanfaat untuk lebih memperbaiki gaya hidup.
4	Memberikan gambaran mengenai cara mendapatkan berat badan yang ideal	Informasi yang dijelaskan per tahap dalam memiliki tubuh ideal dijelaskan secara ilmiah sehingga lebih bisa memahami proses yang dilakukan tubuh
5	Kesehatan fisik	-
6	olahraga yang baik dan waktu yang optimal dalam berolahraga, sehingga tidak membuang2 waktu dan tenaga yang tidak menurunkan berat badan sama sekali	bisa mendapatkan ilmu yang baik mengenai olahraga yang baik dan benar

7	Diet dan olahraga	-
8	Banyak sekali mengenai pentingnya menjaga tubuh ideal bagi remaja	Sangat berkesan karena dapat banyak wawasan ilmu pengetahuan dll.
9	Pengetahuan mengenai tubuh lebih luas	Sangat mudah dipahami materinya

Kutipan dan Acuan

Program pengabdian masyarakat mengenai edukasi sehat fisik dan mental pada remaja yang telah dilakukan memberikan manfaat dalam peningkatan pengetahuan bagi masyarakat. Literasi mengenai kesehatan fisik dan mental diperlukan oleh masyarakat. Literasi kesehatan dapat memberikan keuntungan, yaitu dapat dilakukan tindakan pencegahan, deteksi dini, dan intervensi terhadap masalah kesehatan, serta dapat menurunkan stigma yang terkait (Bourget & Chenier, 2007). Masa remaja jika tidak mendapatkan penjelasan dan pengenalan sedini mungkin mengenai kesehatan mental, faktor apa saja yang mempengaruhi permasalahan mental dan bagaimana mengatasinya akan memberikan dampak negatif pada perkembangan remaja dikemudian hari, dengan kegiatan pelatihan bisa menghindarkan remaja dari permasalahan *Body Dismorphic Disorder* (BDD) (Bois et al., 2009).

Pelatihan ini juga memberikan bagaimana konsep badan ideal dan bagaimana caranya untuk mencapai badan ideal itu karena banyak remaja yang mengalami kecenderungan obesitas. Obesitas sendiri adalah penumpukkan lemak yang tidak normal atau berlebihan yang menimbulkan risiko bagi kesehatan, indeks (BMI) di atas 30 dianggap obesitas, masalah obesitas ini telah berkembang menjadidi sebuah epidemi dengan lebih dari 4 juta orang meninggal setiap tahun akibat kelebihan berat badan atau oebesitas pada tahun 2017 (Afifah.M.N, 2020). Kejadian obesitas ini dan menjadi sebuah pandemic disebabkan karena ketidak seimbangan konsumsi dan kalori yang dikeluarkan, karena pola makan yang dewasa ini yang cenderung banyak konsumsi makanan yang padat, berlemak dan banyak mengandung gula. (WHO, 2017). Remaja menjadi fokus WHO dan Kemenkes dalam dalam penanggulangan masalah kesehatan terkhusus masalah obesitas karena menyadari remaja adalah agen perubahan pada sebuah negara maka dari itu masalah remaja mendapatkan prioritas utama.

Bentuk tubuh manusia ada 3 macam, yaitu: ectomorph, mesomorph, dan endomorph (Crosnoe et al., 2008). Ectomorph adalah bentuk tubuh yang kurus dan terlihat dan menunjukkan bahu yang kecil dan dada yang datar(Zerf et al., 2020), Mesomorph adalah bentuk tubuh yang proposional dengan bentuk tubuh yang atletis, otot berisi dan terlihat tegap dengan otot dada membidang, sedangkan Endomoprh adalah tipe yang tidak disukai oleh orang karena tubuhnya banyak kandungan lemak sehingga membuat badan menjadi tidka menarik(Zerf et al., 2020)(Khan & Ashique, 2015).

Kombinasi latihan beban dan latihan kardio akan cepat mengoptimalkan proses pembakaran lemak sehingga sangat disarankan untuk orang yang sedang melakukan program untuk menurunkan berat badan(Sara, 2018). Penerapan metode latihan dengan mengatur intensitas beban dan ditutup dengan latihan kardio sangat efektif untuk membakar lemak karena dengan pemberian beban pada otot akan membuat otot menguatkan selo otot dan dengan sel otot yang banyak maka akan memberikan kesempatan temapt untuk lemak dibakar pada sel-sel otot dengan catatan dilakukan pada latihan kardio (Mike Janson, 2015).

D. PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan pemahaman kepada peserta, baik masyarakat umum, mahasiswa maupun remaja mengenai tubuh yang sehat secara fisik dan psikologis. Pengetahuan dan pemahaman peserta menjadi meningkat setelah mengikuti kegiatan edukasi yang dilaksanakan sebagai bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat.

Saran

Untuk peserta dan masyarakat secara umum untuk selalu memperhatikan kesehatan mental dan kesehatan fisik secara seimbang sehingga bisa sehat jiwa dan sehat jasmani, sedangkan untuk pelaksanaan pengabdian seperti ini terus dilaksanakan lebih luas sehingga bisa menjangkau ke masyarakat luas.

E. DAFTAR PUSTAKA

Afifah.M.N. (2020, September 11). *Waspadai beberapa jenis penyakit degeneratif ini*.

<https://Kesehatan.Kontan.Co.Id/>. <https://kesehatan.kontan.co.id/news/waspadai-beberapa-jenis-penyakit-degeneratif-ini?page=all>

Bois, J., Sarrazin, P., Southon, J., & Boiché, J. (2009). Psychological Characteristics and Their Relation to Performance in Professional Golfers. *The Sport Psychologist*, 23(2), 252–270.

<https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.252>

Crosnoe, R., Frank, K., & Mueller, A. S. (2008). Gender, body size and social relations in American High Schools. *Social Forces*, 86(3), 1189–1216. <https://doi.org/10.1353/sof.0.0004>

Khan, M. M., & Ashique, R. H. (2015). *Study of UWB On-Body Radio Channel for. August 2021*.

Kurniawan. (2015). Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11, 105–144.

Kusuma, W. (1999). *The Female Body : Buku Pintar Kesehatan Wanita*. Interaksa.

Mike Janson. (2015, March 3). *Cluster Sets: The Ultimate Guide! - Revolutionary Program Design*.

<https://revolutionaryprogramdesign.com/cluster-set/>

P2tmKemkes. (2018, July 11). *Apakah berat badan Anda sudah ideal ? Berikut ini Tabel Berat Badan yang Disarankan untuk Wanita - Direktorat P2PTM*. <Http://P2ptm.Kemkes.Go.Id/>.

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/14/apakah-berat-badan-anda-sudah-ideal-berikut-ini-tabel-berat-badan-yang-disarankan-untuk-wanita>

Santrock. (2007). *Child Development* (terjemahan Mila rahmawati & Anna Kuswanti (ed.); 11th ed.). Erlangga.

Sara. (2018, January 12). *Compound vs. Isolation Exercises: Benefits and Differences | 8fit*.

<Https://8fit.Com/Fitness>. <https://8fit.com/fitness/compound-vs-isolation-exercises-benefits-and->

differences/

WHO. (2017). *WHO | Global report on diabetes*. WHO; World Health Organization.

<http://www.who.int/diabetes/global-report/en/>

Zerf, M., Taleb, A., Benkhaled, H., Mokkedes, M. I., & Ali, B. (2020). Wheelchair Push Up as a Powerful Exercises to Intensify Upper-Body Strength and Endurance Among Ectomorph Students. *Ebsco, Vol. 60(1)*, 84–93.