



STUDI TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG METODE PENURUNAN BERAT BADAN PADA MAHASISWA *OVERWEIGHT* DI STIKES RS. BAPTIS KEDIRI

Hesti Titis Prasetyorini
Yoyok Febrijanto

ABSTRACT

Background : The increasing of Overweight problem is proved that a lot of advertisement about decreasing weight product. People with Overweight that know how to control the body weight is important, they use various method to decrease weight of body until becoming normal weight, and keep maintaining that condition. The objective of this research is to identify the knowledge level about decreasing weight method to student with Overweight in Kediri Baptist Hospital Health Science College

Method : This research was descriptive , Population was all students with Overweight in Kediri Baptist Hospital Health Science College. The samples were 30 respondents that meet inclusion criterion using total sampling. The variable was single variable namely knowledge about decreasing weight method to student with Overweight in Kediri Baptist Hospital Health Science College. The result of research from 30 respondents showed that student who had good level knowledge was 2 respondents (7%), enough level knowledge was 22 respondents (73%), and less level knowledge was 6 respondents (20%).

Conclusion : Conclusion of this research indicated that knowledge level about decreasing weight body method to student with Overweight in Kediri Baptist Hospital Health Science College

Keyword: *Knowledge, Decreasing Weight Method, Overweight*

Pendahuluan

Overweight yang kita kenal dengan kelebihan berat badan di atas berat badan normal adalah salah satu masalah utama kesehatan baik di negara maju maupun di negara berkembang yang erat hubungannya dengan kelangsungan hidup mereka (Misnadiarly, 2007; 19). Bagi orang dengan *Overweight* yang mengetahui pentingnya mengontrol berat badan, mereka menggunakan berbagai metode agar kelebihan berat badan dapat diturunkan hingga mencapai normal dan tetap dapat mempertahankan berat badan normal tersebut. Mereka menggunakan berbagai cara agar penurunan berat badan dapat terwujud bahkan dengan waktu yang singkat sekalipun, mulai dari diet ketat, olah raga, akupuntur, sedot lemak, konsumsi obat pelangsing hingga operasi. Namun masih banyak pula orang dengan *Overweight* yang beranggapan bahwa kelebihan berat badan adalah umum dan wajar (Hakim, 2009).

Berdasarkan data Bina Kesehatan Masyarakat di Departemen Kesehatan

Republik Indonesia terjadi peningkatan jumlah orang dengan *Overweight*, terbukti pada tahun 2005 jumlah orang dengan *Overweight* berada di bawah 9,1 % sedangkan pada tahun 2007 jumlah orang dengan *Overweight* meningkat menjadi 19,1 % (Winarno, 2009). Sedangkan berdasarkan data awal di STIKES RS Baptis Kediri pada tanggal 4-7 Maret 2009 dari 291 mahasiswa Program Studi Diploma III dan Sarjana Keperawatan terdapat 30 mahasiswa yang mengalami *Overweight* atau sekitar 10,3 %.

Para ahli mengatakan bahwa *Overweight* memberikan pengaruh pada hampir seluruh sistem tubuh, dan hal ini berdampak pada kesehatan fisik dan psikososial. *Overweight* menyebabkan gangguan kesehatan fisik diantaranya seperti DM, Hipertensi, dan Penyakit Jantung Koroner. Selain itu terjadi pula gangguan psikososial yaitu krisis percaya diri, problema tingkah laku, serta depresi (Damayanti, 2008; 21).

Ada berbagai macam metode penurunan berat badan, merujuk pada badan

dunia WHO disebutkan bahwa penurunan berat badan yang baik tidak dapat dilaksanakan secara instan, tetapi merupakan terapi jangka panjang. Usaha yang dibutuhkan untuk mengurangi berat badan, bukan sekedar mengurangi porsi makan, tetapi juga diperlukan bimbingan dari ahli gizi sebelum melakukan perubahan pola makan, disertai aktivitas fisik serta terapi perilaku (Hakim, 2007).

Bagi orang dengan *Overweight* khususnya disini mahasiswa dengan *Overweight* bahwa penurunan berat badan yang utama dan sehat adalah dengan pengaturan makanan (diet) serta melakukan olahraga atau aktifitas fisik yang rutin (Damayanti, 2008; 29).

Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif, yaitu suatu metode yang digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang. (Setiadi, 2007; 129). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat pengetahuan tentang metode penurunan berat badan pada mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri yang meliputi : Diet dan Olahraga. Populasi diambil dari semua mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri sebanyak 30. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner yaitu peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subyek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis (Nursalam, 2003; 113). Setelah data dari hasil pengisian kuesioner terkumpul maka diolah secara manual, meliputi pengumpulan angket terstruktur dan memberi skor responden.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini meliputi data umum dan data khusus. Data umum menampilkan karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, serta berat badan dan tinggi badan (dalam bentuk IMT), yang disajikan dengan tabel distribusi frekuensi. Data khusus meliputi semua hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti yang menggambarkan tingkat pengetahuan tentang metode penurunan berat badan pada

mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif, pengolahan data dengan cara tabulasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang metode penurunan berat badan pada mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri.

1. Data Umum

1.1 Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di STIKES RS. Baptis Kediri pada Tanggal 11 Mei – 6 Juni 2009

No.	Umur	Frekuensi	Prosentase
1.	19-20 thn	7	23 %
2.	21-22 thn	17	57 %
3.	> 22 thn	6	20 %
Jumlah		30	100 %

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa lebih dari 50 % responden dengan umur 21-22 tahun sebanyak 17 responden (57 %).

1.1 Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di STIKES RS. Baptis Kediri pada Tanggal 11 Mei – 6 Juni 2009

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
1.	Laki-laki	8	27 %
2.	Perempuan	22	73 %
Jumlah		30	100 %

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 22 responden (73 %).

1.2 Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan IMT (WHO, 1998).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan IMT di STIKES RS. Baptis Kediri pada Tanggal 11 Mei – 6 Juni 2009

No.	IMT	Frekuensi	Prosentase
1.	25	1	3 %
2.	26	3	10 %
3.	27	7	23 %
4.	28	8	27 %
5.	29	11	37 %
Jumlah		30	100 %

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa paling banyak responden dengan IMT 29 sebanyak 11 responden (37 %).

2. Data Khusus

2.1 Tabel Tingkat Pengetahuan tentang Metode Penurunan Berat Badan pada Mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Metode Penurunan Berat Badan

pada Mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri pada Tanggal 11 Mei – 6 Juni 2009

Tingkat			
No.	Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase
1.	Baik	2	7 %
2.	Cukup	22	73 %
3.	Kurang	6	20 %
Jumlah		30	100 %

Berdasarkan dari data diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang metode penurunan berat badan pada mahasiswa *overweight* sebanyak 22 responden (73 %).

Tabel 5

Tabulasi Silang Umur dengan Tingkat Pengetahuan tentang Metode Penurunan Berat Badan pada Mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri pada Tanggal 11 Mei – 6 Juni 2009

Tingkat Pengetahuan	Umur						Total	
	19-20 tahun		21-22 tahun		> 22 tahun		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Baik	1	50%	1	50%	0	0%	7	100%
Cukup	5	23%	11	50%	6	27%	17	100%
Kurang	1	17%	5	83%	0	0%	6	100%
Total	7	23%	17	57%	6	20%	30	100%

Berdasarkan dari data di atas dapat diketahui bahwa responden terbanyak memiliki

tingkat pengetahuan cukup dengan umur 21-22 tahun yaitu sebanyak 11 responden (50%).

Tabel 6

Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Tingkat Pengetahuan tentang Metode Penurunan Berat Badan pada Mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri pada Tanggal 11 Mei – 6 Juni 2009

Tingkat Pengetahuan	Jenis Kelamin				Total	
	Laki-laki		Perempuan		n	%
	n	%	n	%		
Baik	0	0%	2	100%	2	100%
Cukup	7	32%	15	68%	22	100%
Kurang	1	17%	5	83%	6	100%
Total	8	27%	22	73%	30	100%

Berdasarkan dari data di atas dapat diketahui bahwa responden terbanyak memiliki tingkat pengetahuan cukup dengan jenis

kelamin perempuan yaitu sebanyak 15 responden (68%).

Tabel 7

Tabulasi Silang IMT dengan Tingkat Pengetahuan tentang Metode Penurunan Berat Badan pada Mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri pada Tanggal 11 Mei – 6 Juni 2009

Tingkat Pengetahuan	Jenis Kelamin										Total	
	25		26		27		28		29			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	0	0%	0	0%	1	50%	1	50%	0	0%	2	100%
Cukup	1	4%	2	9%	4	18%	5	23%	10	46%	22	100%
Kurang	0	0%	1	17%	2	33%	2	33%	1	17%	6	100%
Total	1	3%	3	10%	7	23%	8	27%	11	37%	30	100%

Berdasarkan dari data di atas dapat diketahui bahwa responden terbanyak memiliki

tingkat pengetahuan cukup dengan IMT 29 yaitu sebanyak 10 responden (46%).

Tabel 8

Tabulasi Silang Jenjang Pendidikan Responden dengan Tingkat Pengetahuan tentang Metode Penurunan Berat Badan pada Mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri pada Tanggal 11 Mei – 6 Juni 2009

Tingkat Pengetahuan	Jenjang Pendidikan										Total	
	DIII Smt VI		S1 Prog. A Smt II		S1 Prog. A Smt IV		S1 Prog. B Smt I		S1 Prog. B Smt III			
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Baik	1	50%	1	50%	0	0%	0	0%	0	0%	2	100%
Cukup	8	36%	1	4%	8	36%	2	9%	3	15%	22	100%
Kurang	2	33%	1	11%	1	17%	0	0%	2	33%	6	100%
Total	11	37%	3	10%	9	30%	2	7%	5	16%	30	100%

Berdasarkan dari data di atas dapat diketahui bahwa responden terbanyak memiliki tingkat pengetahuan cukup dengan jenjang pendidikan DIII semester VI dan S1 Program A semester IV yaitu masing-masing sebanyak 8 responden (36%).

memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 2 responden (7 %), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 22 responden (73 %) dan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 6 responden (20 %). Pada soal kuesioner poin 1, 4, dan 12 banyak responden yang tidak dapat menjawab soal dengan benar.

Pembahasan

1. Tingkat pengetahuan tentang metode penurunan berat badan pada mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat pengetahuan tentang metode penurunan berat badan pada mahasiswa *Overweight* adalah cukup. Hal ini dapat dilihat dari 30 responden didapatkan responden yang

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tahapan, yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi (Notoatmodjo, 2003; 122). Menurut Suhartono, (2008) faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain : faktor ekstrinsik yang meliputi : pendidikan, pekerjaan, keadaan bahan yang akan dipelajari serta pengalaman, sedangkan faktor intrinsik meliputi : umur, kemampuan, kehendak atau

kemauan. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2009), penatalaksanaan *Overweight* meliputi diet, olahraga, pengobatan, dan pembedahan, dimana untuk metode pengobatan dan pembedahan hanya boleh dilakukan apabila berat badan tidak dapat diturunkan setelah 5 tahun menggunakan metode penurunan berat badan diet dan olahraga. Perlu ditekankan bagi orang dengan *Overweight* khususnya disini mahasiswa dengan *Overweight* bahwa penurunan berat badan yang utama dan sehat adalah dengan pengaturan makanan (diet) serta melakukan olahraga atau aktifitas fisik yang rutin (Damayanti, 2008; 29). Jenis diet yang cocok digunakan bagi orang dengan *Overweight* untuk menurunkan berat badan adalah Diet Energi Rendah (Almatzier, 2005; 58). Sedangkan untuk metode olahraga, menurut Datusanantyo (2009) olahraga sederhana yang dapat digunakan untuk menurunkan berat badan diantaranya adalah berjalan, bersepeda, berenang, yoga, dan pilates. Olahraga tersebut harus dilakukan minimal 30 menit setiap harinya. Kedua metode tersebut, baik diet maupun olahraga harus benar-benar diterapkan dengan rutin dalam kehidupan orang dengan *Overweight* agar penurunan berat badan dapat tercapai.

Dari data tabulasi silang antara umur dengan tingkat pengetahuan, didapatkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan cukup, paling banyak (50%) berumur 21-22 tahun, hal ini dikarenakan pada umur sekian daya kecerdasan cenderung masih akan terus meningkat hingga umur 30 tahun. Jadi ketika mendapatkan informasi baru maka orang tersebut akan lebih mudah menangkap informasi itu. Namun dikarenakan kemauan ingin tahu seseorang berbeda-beda, maka informasi baru tidak dapat ditangkap apabila orang tersebut kurang memiliki kemauan untuk mendapatkan informasi, sehingga menyebabkan tingkat pengetahuannya hanya cukup. Selain itu pengalaman juga sangat memegang peranan penting dalam kaitannya dengan tingkat pengetahuan seseorang, semakin banyak pengalaman seseorang dan apabila orang tersebut memiliki kemampuan yang tinggi maka pengetahuannya cenderung akan tinggi pula. Sebaliknya apabila pengalaman seseorang hanya sedikit, disertai dengan kemampuannya yang kurang maka orang tersebut akan cenderung memiliki

tingkat pengetahuan yang rendah. Dari jumlah responden yang diambil dalam penelitian sebagian besar responden (73%) adalah perempuan, sedangkan pada tabulasi silang antara jenis kelamin dengan tingkat pengetahuan didapatkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan cukup, sebagian besar (68%) memiliki jenis kelamin perempuan pula. Dari data diatas kita bisa menyimpulkan bahwa perempuan lebih banyak yang mengalami *Overweight*, hal ini dikarenakan perempuan cenderung memiliki aktifitas yang lebih ringan dibanding dengan laki-laki, sehingga kalori tubuh yang dikeluarkan pada perempuan lebih sedikit dan *Overweight* tidak dapat terelakkan. Harga diri perempuan tinggi maka apabila dirinya merasa sedikit kelebihan berat badan dia akan berusaha keras untuk bisa menurunkan berat badannya tersebut, namun karena harga diri mereka yang tinggi mereka juga cenderung akan malu untuk mencari tahu tentang metode penurunan berat badan yang terbaru sehingga tingkat pengetahuan mereka hanya cukup. Dari jumlah responden yang diambil dalam penelitian paling banyak responden (37%) dengan IMT 29, selain itu pada tabulasi silang antara IMT dengan tingkat pengetahuan didapatkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan cukup, paling banyak (46 %) memiliki IMT 29. Dengan IMT yang hampir mendekati Obesitas maka seseorang akan berusaha untuk dapat menurunkan berat badan dengan keras, orang tersebut pastilah telah memiliki pengalaman tentang metode penurunan berat badan. Dari IMT 29 sudah pasti orang tersebut telah berada dalam rentang *Overweight* dalam kurun waktu yang cukup lama. Mereka telah merasa bosan melakukan berbagai cara untuk dapat menurunkan berat badannya, dikala itu kemauan merekapun untuk mencari informasi tentang metode penurunan berat badan menjadi berkurang, sehingga pengetahuan mereka hanya cukup.

Pada kuesioner yang diberikan pada responden, ada beberapa poin (pertanyaan kuesioner no. 1, 4, dan 12) yang tidak dapat dijawab dengan benar oleh hampir semua responden. Hal ini kemungkinan disebabkan kurangnya informasi responden khususnya pada poin yang oleh peneliti dijadikan bahan pertanyaan atau kuesioner. Poin 1 dan 4, peneliti membahas tentang jenis diet yang digunakan dalam menurunkan berat badan.

Banyak responden yang mengetahui bagaimana diet untuk menurunkan berat badan, namun responden tidak mengetahui jenis diet tersebut. Sedangkan pada poin 12, peneliti membahas tentang senam yang cocok untuk menurunkan berat badan. Dari acuan teori yang dimiliki peneliti didapatkan bahwa senam yang paling cocok untuk menurunkan berat adalah yoga dan pilates. Diluar data demografi berdasarkan semester yang telah ditempuh responden dalam pendidikannya, responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup, paling banyak (36%) yaitu responden mahasiswa DIII Semester 6 dan mahasiswa S1 Program A Semester 4. Sedangkan responden mahasiswa S1 Program B Semester 1 sebesar 9%, responden mahasiswa S1 Program A Semester 2 sebesar 4%, dan responden mahasiswa mahasiswa S1 Program B Semester 3 sebesar 15 %. Mahasiswa Program B adalah mahasiswa transfer dari DIII ke S1 maka mereka telah mendapatkan materi tentang metode penurunan berat badan, namun bagi mahasiswa Program A mereka baru mendapatkan materi tersebut, terlebih pada mahasiswa Program A Semester 2 sehingga tingkat pengetahuan mahasiswa Program A Semester 2 tentang metode penurunan berat badan paling sedikit diantara responden lain yaitu 4%. Setelah dilakukan pengolahan data dari kuesioner yang diberikan kepada responden, didapatkan bahwa sebagian besar yaitu sebesar 73 % mahasiswa *Overweight* memiliki tingkat pengetahuan yang cukup tentang metode penurunan berat badan. Dari berbagai analisis yang telah diungkapkan peneliti, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan dalam penelitian ini cukup, ini dipengaruhi oleh umur responden, pengalaman responden dalam menurunkan berat badan, kemampuan responden dalam memahami informasi tentang metode penurunan berat badan, kemauan responden untuk mau mencari informasi tentang metode penurunan berat badan yang terbaru. Selain itu faktor lain diluar data demografi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dalam penelitian ini adalah tingkat atau jenjang pendidikan yang ditempuh, serta kemauan responden untuk mengerjakan kuesioner dengan sungguh-sungguh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dirumuskan kesimpulan yaitu Tingkat pengetahuan tentang metode penurunan berat badan pada mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri sebagian besar adalah cukup yaitu sebanyak 22 responden (73 %).

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2005). *Penuntut Diet*. Edisi Baru. Jakarta ; gramedia.
- Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Arora, Anjali. (2008). *5 Langkah Mengendalikan Obesitas*. Jakarta : Buana Ilmu Populer.
- Damayanti, Ayu, Dutika. (2008). *Cara Mengatasi Kegemukan Anak*. Yogyakarta : Curva Aksara.
- Datusanantyo. Arian. (2009). *Bebas Masalah Berat Badan*. Yogyakarta : Kanisius.
- Dempsey, Patrician. Ann (2002). *Riset Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2009). *Obesitas dan Kurang Aktivitas Fisik Menyumbang 30 % Kanker*. **Error! Hyperlink reference not valid..** Diakses Tanggal 15 Maret 2009 Jam 19.30 WIB.
- Hakim. (2009). *Tips Menurunkan Berat Badan*. <http://tips-sehatku.blogspot.com/2009/02/tipe-menurunkan-berat-badan.html>. Diakses Tanggal 15 Pebruari 2009 Jam 17.00 WIB.
- Hakim. (2007). *Metode Penurunan Berat Badan*. **Error! Hyperlink reference not valid..** Diakses Tanggal 6 Maret 2009 Jam 16.00 WIB.
- Kamsri. (2009). *Kelebihan Nutrisi dan Pengaruhnya*. <http://e-learning-keperawatan.blogspot.com/> Diakses Tanggal 15 Maret 2009 Jam 19.30 WIB.
- Ma'ruf, Anwar. (2005). *Studi Sekresi leptin Sebagai Dasar Diet Penurunan Berat Badan secara Fisiologis*. <http://adln.lib.unair.ac.id/>. Diakses Tanggal

- 15 Maret 2009 Tanggal 14 Maret 2009
Jam 7pm.
- Mahcfoedz, Ircham. (2007). *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Misnadiarly. (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Moehyi, Sjahmien. (1999). *Pengaturan Makanan dan Diet Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia.
- Moneysmith. Marie. (2005). *Good Fats and Bad Fats*. Jakarta : Buana Ilmu Populer.
- Notoatmodjo. Soekidjo. (2003). *Konsep Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. Soekidjo. (2005). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurachmah, Elly. (2001). *Nutrisi dalam Keperawatan*. Jakarta : Sagung Seto.
- Nursalam dan Pariani, Siti. (2001). *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta; Graha Ilmu.
- Setyawan. (2008). *Sehat dengan Bersepeda*. <http://www.detiknews.com/2008/08/sehat-dengan-bersepeda>. Diakses Tanggal 26 April 2009 Jam 19.00 WIB.
- Suhardjo. (1999). *Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta : Kanisius.
- Suhardjo. (2008). *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta : Kanisius.
- Suhartono, Suparlan. (2008). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Jakarta : Arruzz Media.
- Tambunan. (2002). *Obesitas dan Faktor Penyebab*. <http://www.epsikologi.com.epsi.individual,detail.asp?id=378>. Duakses Tanggal 13 Maret 2009 Jam 8 am.
- Wikipedia. (2009). *Overweight*. <http://www.wikipedia.go.id/2009/01/overweight>. Diakses Tanggal 15 Pebruari 2009 Jam 20.00 WIB.
- Winarno. (2009). *Angka Kegemukan Remaja Indonesia Naik*. <http://www.detiknews.com/read/2009/02/10/142045/1082504/10/angka-obesitas-remaja-Indonesia-naik>. Diakses Tanggal 4 Maret 2009 Jam 19.00 WIB.
- Wirawan. (2007). *Operasi Menurunkan Berat Badan*. <http://www.kompas.com/2007/05/operasi-menurunkan-berat-badan>. Diakses Tanggal 18 Pebruari 2009 Jam 14.00 WIB.

