

PENGETAHUAN WANITA TUNA SUSILA (WTS) TENTANG KANKER SERVIKS DAN PERILAKU PENCEGAHAN KANKER SERVIKS DI PANTI SOSIAL "HARAPAN MULYA" JAKARTA BARAT 2009

Intan Silviana Mustikawati
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, Jakarta
Jln. Arjuna Utara Tol Tomang Kebun Jeruk, Jakarta 11510
intan.silviana@indonusa.ac.id

Abstrak

Kanker serviks merupakan penyakit yang paling sering diderita oleh wanita dan menjadi penyebab lebih dari 250.000 kematian pada tahun 2005. Resiko Wanita Tuna Susila (WTS) untuk terkena penyakit kanker serviks tinggi, karena kanker serviks ditemukan 4 kali lebih sering pada WTS. Perilaku pencegahan kanker serviks salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan tentang kanker serviks. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan pengetahuan tentang kanker serviks dengan perilaku pencegahan kanker serviks pada WTS di Panti Sosial "Harapan Mulya" Jakarta Barat. Metode penelitian adalah *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang menggunakan teknik pengambilan sampel jenuh. Pengetahuan tentang kanker serviks meliputi definisi, penyebab, gejala, faktor-faktor resiko, pencegahan dan pengobatan bagi penderita kanker serviks. Perilaku pencegahan kanker serviks meliputi pencegahan tingkat primer (asupan nutrisi yang baik, perilaku seksual yang sehat, penghentian kebiasaan merokok, dan melakukan vaksinasi) dan tingkat sekunder (deteksi dini melalui skrining dan pemeriksaan alat reproduksi secara berkala). Penelitian ini diukur menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Skor rata-rata perilaku pencegahan kanker serviks yaitu 11,37 (\pm 1,987) dan skor rata-rata pengetahuan tentang kanker serviks yaitu 22,91 (\pm 2,318). Uji statistik menyatakan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang kanker serviks dengan perilaku pencegahan kanker serviks pada WTS di Panti Sosial "Harapan Mulya" Jakarta Barat ($r = 0,767$; $p < 0,05$).

Kata Kunci: Pengetahuan Kanker Serviks, Perilaku Kanker Serviks, Wanita Tuna Susila

Pendahuluan

Kanker serviks (leher rahim) merupakan kanker terbanyak diderita oleh wanita dan merupakan penyebab kematian tertinggi akibat kanker pada wanita (Mardiana, 2007). Kanker serviks adalah penyakit akibat tumor ganas pada daerah mulut rahim sebagai akibat dari adanya pertumbuhan jaringan yang tidak terkontrol dan merusak jaringan normal di sekitarnya. Lebih dari 95 persen kanker serviks berkaitan erat dengan infeksi HPV (*Human Papilloma Virus*) yang dapat ditularkan melalui aktivitas seksual (www.cancer.org, 2008). HPV menyebabkan 20 perempuan terkena kanker ser-

viks dan menginfeksi 50%-80% perempuan berusia 15 tahun ke atas setiap harinya. Kanker serviks biasanya terjadi pada wanita usia produktif (30-45 tahun). Namun bukti statistik menunjukkan bahwa penyakit kanker serviks juga dapat menyerang wanita yang berumur antara 20-30 tahun. Tercatat kasus baru kanker serviks di Indonesia mencapai 2.429 kasus (Depkes, 2001). Berdasarkan data Yayasan Kanker Indonesia (YKI) tahun 2002, penyakit kanker serviks berada di urutan pertama dari 10 tumor yang tersering terjadi pada perempuan dengan jumlah penderita 2.532 orang.

Menurut data Globocan (2002),-prevalensi kasus baru kanker serviks sebesar 15.050 dengan angka kematian 7.566 dan dari 40 ribu kasus baru kanker serviks di Asia Tenggara, 22 ribu diantaranya meninggal dunia.

Data WHO (2003) menyebutkan bahwa sekitar 500.000 wanita setiap tahunnya didiagnosa menderita kanker serviks dan hampir 60% diantaranya meninggal dunia. Kanker serviks merupakan jenis kanker terbanyak kedua pada wanita dan menjadi penyebab lebih dari 250.000 kematian pada tahun 2005. Kurang lebih 80 % kematian tersebut terjadi di negara berkembang. Tanpa penatalaksanaan yang adekuat, diperkirakan kematian akibat kanker serviks akan meningkat 25 % dalam sepuluh tahun mendatang (Rasjidi, 2007). Dari data yang diambil dari 13 pusat patologi di Indonesia, menunjukkan prosentase kanker leher rahim pada kasus-kasus kanker yang menyerang kaum wanita mencapai 28,7 %. Dengan semakin tingginya angka kematian bagi para penderita kanker serviks, menunjukkan masih kurangnya kesadaran masyarakat terhadap bahaya kanker jenis ini. Setiap wanita berisiko untuk terkena penyakit kanker serviks, karena penyakit ini tidak memandang usia dan latar belakang. Banyak faktor yang dapat menyebabkan penyakit kanker serviks, salah satunya adalah melakukan kontak seksual dengan berganti-ganti pasangan (*multiple mitra seks*).

Menurut Bustan (2007), penyakit kanker serviks sebanyak 4 kali lebih sering ditemukan pada Wanita Tuna Susila (WTS). Menurut Dinas Sosial Jakarta (2006), WTS adalah seseorang yang melakukan hubungan seksual dengan sesama atau lawan jenisnya secara berulang-ulang dan bergantian di luar perkawinan yang sah dengan tujuan mendapatkan imbalan uang, materi atau jasa. Kurangnya kesadaran, minimnya pengetahuan, tingkat ekonomi yang rendah dan sulitnya akses menuju pelayanan, menyebabkan keterlambatan kaum

wanita dalam perilaku pencegahan kanker serviks.

Panti Sosial "Harapan Mulya" berlokasi Jl. Kembangan Raya Jakarta Barat adalah panti yang bertugas untuk memberikan bimbingan, pelatihan dan pembinaan lebih lanjut kepada Wanita Tuna Susila (WTS). Para WTS di Panti Sosial "Harapan Mulya" memiliki risiko sebagai media penyebar virus HPV dan terkena kanker serviks karena sebagian besar telah melakukan hubungan seks pada umur < 20 tahun (31 %), merokok (43%), dan berganti-ganti pasangan. Selain dikarenakan hal diatas, kurangnya pengetahuan dan kesadaran dari WTS untuk melakukan pencegahan terhadap penyakit kanker serviks dapat mempengaruhi terjadinya penyakit kanker serviks. Karena keterbatasan peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada Hubungan Pengetahuan Wanita Tuna Susila (WTS) tentang Kanker Serviks dengan Perilaku Pencegahan Kanker Serviks di Panti Sosial "Harapan Mulya" Jakarta Barat". Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka rumusan masalah penelitian adalah "Adakah hubungan antara pengetahuan Wanita Tuna Susila (WTS) tentang Kanker Serviks dengan perilaku pencegahan kanker serviks di Panti Sosial "Harapan Mulya" Jakarta Barat ?"

Perilaku Pencegahan Kanker Serviks

Upaya pencegahan penyakit kanker serviks dapat dilakukan dengan (Kodim, 1999) :

Pencegahan Primer

Pencegahan primer adalah usaha untuk mengurangi atau menghilangkan kontak dengan karsinogen. Pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah penyakit kanker serviks adalah :

a. Asupan gizi yang baik

Defisien terhadap asam folat, karbohidrat, rendah lemak, vitamin C, vitamin E, beta carotene, dihubungkan dengan peningkatan kanker serviks - (Muchlis, 2002). Memperbanyak konsumsi sayuran berwarna hijau tua dan jingga atau oranye yaitu yang banyak mengandung beta karoten, vitamin C dan vitamin E dapat menghambat infeksi dari kuman HPV. Vitamin A sangat penting untuk pemeliharaan sistem kekebalan yang sehat dan pertumbuhan normal dari jaringan epitel, yaitu jaringan yang menutupi semua permukaan baik dalam maupun luar tubuh, termasuk leher rahim (Antony, 2002).

- b. Perilaku seksual yang sehat
Perilaku seksual yang sehat adalah seperti melakukan hubungan seksual setelah menikah dan tidak berganti pasangan seksual serta menggunakan kondom pada saat berhubungan seksual. Mereka yang berhubungan seksual pada usia sangat muda (di bawah 20 tahun) dan sering berganti pasangan seksual memiliki resiko tinggi untuk terkena infeksi HPV. Menurut Becker (1997), salah satu klasifikasi perilaku kesehatan adalah perilaku hidup sehat seperti gaya hidup yang positif bagi kesehatan, misalnya: tidak berganti pasangan dalam hubungan seks.
- c. Penghentian kebiasaan merokok
Wanita perokok baik yang sudah menikah maupun belum menikah berisiko 2 kali lebih tinggi daripada wanita tidak perokok untuk terkena penyakit kanker serviks (Dinanda, 2007). Didalam serviks wanita perokok mengandung konsentrasi nikotin dan kotinin yang merusak sel. Rokok dapat mempengaruhi daya tahan lendir servix terhadap infeksi HPV menjadi rendah.
- d. Melakukan Vaksinasi
Pengenalan vaksin pencegah kanker serviks yaitu gardasil adalah upaya untuk mendekatkan akses vaksin bagi

masyarakat yang diharapkan dapat menurunkan prevalensi kanker serviks serta meminimalkan fatalitas akibat serangan kanker tersebut. Menurut WHO (2006), gardasil efektif mencegah infeksi HPV tipe 6 dan 11 yang menyebabkan hampir 90% dari semua jenis kanker serviks.

Pencegahan Sekunder

Pencegahan sekunder adalah usaha termasuk skrining (melakukan pemeriksaan tanpa menunggu keluhan) atau deteksi dini untuk menemukan kasus-kasus dini sehingga kemungkinan penyembuhan dapat ditingkatkan. Pencegahan sekunder dapat dilakukan dengan deteksi dini melalui skrining dan pemeriksaan alat reproduksi secara berkala. Pemeriksaan alat reproduksi dapat dilakukan 1 (satu) kali dalam setahun agar setiap perubahan yang terjadi pada alat reproduksi dapat diketahui lebih dini. Pemeriksaan skrining dapat dilakukan di berbagai tempat, seperti: rumah sakit, rumah bersalin, pusat deteksi dini kanker, praktek dokter spesialis kandungan, puskesmas, praktek dokter umum dan bidan yang telah mempunyai peralatan untuk melakukan pemeriksaan skrining. Pemeriksaan skrining yang dapat dilakukan adalah :

a. Tes Pap Smear

Pemeriksaan pap smear adalah skrining untuk mendeteksi perubahan sel-sel yang terjadi di dalam serviks uterus. Pemeriksaan ini dilakukan dengan cepat, tidak sakit, biaya relatif terjangkau dan hasilnya akurat. *The british medical association family health encyclopedia* menganjurkan bahwa seorang wanita harus melakukan pap smear dalam 6 bulan setelah pertama kali melakukan hubungan seksual, kedua dilakukan 6-12 bulan setelah pap smear pertama dan hasil yang dibicarakan adalah normal pada interval 3 tahunan selama masa hidupnya.

b. IVA (Inspeksi Visual dengan Asam Asetat)

IVA ialah pemeriksaan leher rahim dengan cara melihat langsung leher rahim setelah memulas leher rahim dengan larutan asam asetat 3-5 persen. Bila setelah pulasan asam asetat 3-5% ada perubahan warna, yaitu tampak bercak putih, maka kemungkinan ada kelainan tahap pra kanker serviks. Berdasarkan definisi tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku pencegahan kanker serviks adalah tindakan atau perbuatan wanita dalam melakukan pencegahan penyakit kanker serviks yang meliputi pencegahan tingkat primer (asupan nutrisi yang baik, perilaku seksual yang sehat, penghentian kebiasaan merokok dan melakukan vaksinasi) dan tingkat sekunder (deteksi dini melalui skrining dan pemeriksaan alat reproduksi secara berkala).

Pengetahuan Kanker Serviks

Pengetahuan adalah merupakan hasil "tahu", dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2003). Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari pengetahuan.

Kanker Serviks

a. Definisi Kanker Serviks

Kanker adalah suatu kondisi dimana sel telah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya sehingga mengalami pertumbuhan yang tidak normal, cepat, dan tidak terkendali (Dinanda, 2007). Leher rahim adalah bagian ujung bawah rahim yang menonjol ke liang sanggama-vagina

(Dalimartha, 1999). Penyakit kanker le-her rahim yang istilah kesehatannya adalah kanker servik (*Cervical Cancer*) merupakan kanker yang terjadi pada servik uterus, yaitu suatu daerah pada organ reproduksi wanita yang merupakan pintu masuk ke arah rahim yang terletak antara rahim (uterus) dengan liang senggama (www.infopenyakit.com, 2008)

b. Penyebab Kanker Serviks

Faktor penyebab yang perlu mendapat perhatian adalah infeksi *Human Pavilloma Virus* (HPV). HPV adalah DNA virus yang menimbulkan proliferasi pada permukaan epidermal dan mukosa. Infeksi virus Papiloma sering terdapat pada wanita yang aktif secara seksual (Rasjidi, 2007). Virus papiloma berukuran kecil dengan diameter virus kurang lebih 55 nm.

c. Gejala Kanker Serviks

Secara umum tidak terlihat adanya gejala pada stadium awal dari kanker serviks, oleh karena itu diperlukan skrining. Gejala biasanya baru muncul ketika sel serviks yang abnormal berubah menjadi keganasan dan menyusup ke jaringan sekitarnya. Pada tahap ini akan timbul beberapa gejala seperti (<http://kesehatan.blogspot.com>, 2008): i). Keputihan atau cairan encer berbau, ii). Perdarahan sewaktu bersetubuh (*Contact bleeding*), iii). Sakit sewaktu berhubungan kelamin, iv). Terjadi perdarahan walaupun telah memasuki masa menopause, v). Nyeri tulang panggul. vi). Keluarnya feaces menyertai urin melalui vagina, vii). Hilangnya nafsu makan dan berat badan.

d. Faktor risiko Kanker Seviks

Faktor-faktor yang dianggap sebagai faktor resiko terjadinya kanker serviks adalah (Bustan, 2007). Usia perkawinan muda atau hubungan seks dini, yakni sebelum usia 20 tahun. Faktor ini dianggap faktor risiko ter-

penting dan tertinggi, 2). Berganti-ganti mitra seks : wanita pekerja seks ditemukan 4 kali lebih sering terserang kanker serviks, terlepas dari faktor halal dan haramnya dan lokasi dilakukannya kegiatan seksual itu, 3). Higiene rendah yang memungkinkan in-feksi kuman, 4). Paritas tinggi yakni kanker serviks lebih banyak ditemukan pada ibu dengan banyak anak, 5). Jumlah perkawinan yakni ibu dengan suami yang mempunyai lebih dari satu atau banyak istri lebih beresiko terkena kanker serviks, 6). Infeksi virus HPV, 7). Perokok, 8). Pil KB, 9) Nutrisi, dari beberapa penelitian ternyata defisiensi terhadap asam folat (folid acid), vitamin c, vitamin E, beta carotene, dapat dihindangkan dengan peningkatan kanker serviks.

- e. **Pencegahan Penyakit Kanker Serviks**
Pengetahuan dalam pencegahan penyakit kanker serviks ialah pengetahuan mengenai pencegahan tingkat primer (asupan nutrisi yang baik, perilaku seksual yang sehat, penghentian kebiasaan merokok, dan melakukan vaksinasi) dan sekunder (skrinning dan pemeriksaan alat reproduksi secara berkala).
- f. **Pengobatan Penyakit Kanker Serviks**
Pengobatan disesuaikan dengan diagnosa dan stadium yang diderita oleh penderita. Tindakan pengobatan ketika tahap pra kanker ialah www.bmf.litbang.depkes.go.id, 2008):
 - a. Pembakaran jaringan pada daerah yang terdapat sel kanker (kauterisasi).
 - b. Eksisi yaitu mengambil sedikit jaringan dari sel-sel yang mengalami perubahan.

Pemeriksaan ini dilakukan oleh dokter spesialis kebidanan dan penyakit kandungan. Tindakan pengobatan penyakit kanker serviks pada stadium dini adalah operasi.

Berdasarkan definisi tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang kanker serviks adalah hasil tahu atau pemahaman seorang wanita mengenai definisi, penyebab, gejala, faktor-faktor resiko, pencegahan dan pengobatan kanker serviks.

Metode Penelitian

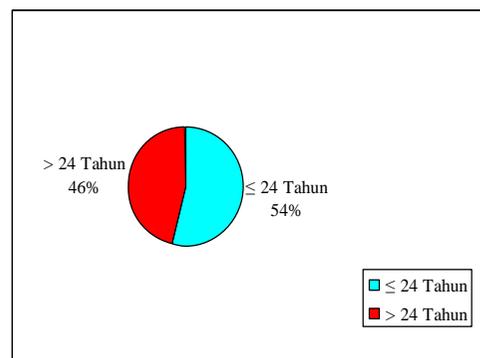
Penelitian ini menggunakan metode pendekatan asosiatif, deskriptif analitik, dengan desain penelitian *Cross Sectional*.

Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Wanita Tuna Susila di Panti Sosial "Harapan Mulya" berjumlah 35 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik sampel jenuh yang artinya semua sampel adalah semua populasi yang menjadi sasaran penelitian.

Hasil dan Pembahasan Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian dari 35 responden di Panti Sosial "Harapan Mulya", maka dapat ditemukan berbagai macam karakteristik responden.

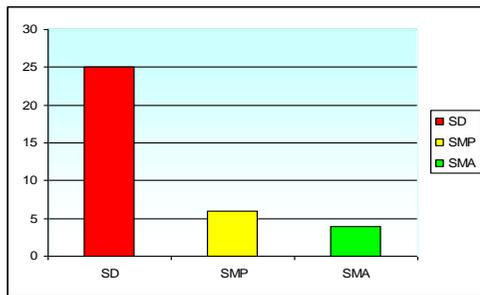


Grafik 1

Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Penjelasan : Sembilan belas responden (54 %) termasuk ke dalam golongan umur ≤

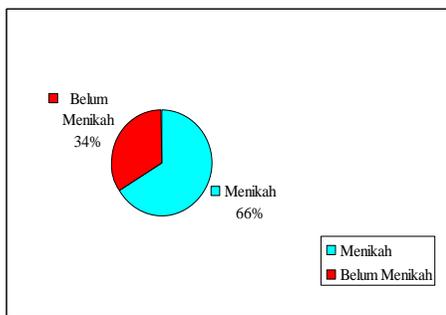
24 tahun, sedangkan 16 responden (46 %) termasuk kedalam golongan umur > 24 tahun.



Grafik 2

Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Penjelasan : Dua puluh lima responden (72 %) berpendidikan SD, 6 responden (17 %) berpendidikan SMP, 4 responden (11 %) berpendidikan SMA.



Grafik 3

Distribusi Responden berdasarkan Status Perkawinan

Penjelasan : Dua puluh tiga responden (66 %) telah menikah dan 12 responden (34 %) belum menikah.

Pengetahuan tentang Penyakit Kanker Serviks

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap pengetahuan tentang kanker serviks pada WTS di Panti Sosial "Harapan Mulya" Jakarta Barat, dengan jumlah responden 35 orang menunjukkan bahwa nilai mean (nilai rata-rata) sebesar 22,91, nilai median (nilai tengah) sebesar 23,00, nilai modus (nilai yang sering muncul) yaitu 23, nilai standar deviasi sebesar 2,318, nilai

minimum sebesar 19 sedangkan nilai maksimumnya sebesar 27. Pengetahuan WTS di Panti Sosial "Harapan Mulya" tentang penyakit kanker serviks yaitu rendah, karena berdasarkan dari interpretasi skor didapat bahwa nilai mean (22,91) berada pada kategori rendah yaitu (≤ 23).

Berdasarkan hasil wawancara dan kuesioner kepada WTS yang berada di Panti Sosial "Harapan Mulya", rendahnya pengetahuan responden mengenai penyakit kanker serviks dapat disebabkan karena pendidikan responden yang rendah, kurangnya pengalaman dan informasi mengenai penyakit kanker serviks baik itu mengenai definisi, penyebab, pencegahan dan pengobatan dari penyakit tersebut.

Perilaku Pencegahan Kanker Serviks

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap perilaku pencegahan kanker serviks pada WTS di Panti Sosial "Harapan Mulya" Jakarta Barat, didapatkan bahwa nilai mean sebesar 11,37, nilai median sebesar 11,00, nilai modus sebesar 11, nilai standar deviasi sebesar 1,987, nilai minimum sebesar 8, dan nilai maksimum sebesar 15.

Perilaku pencegahan penyakit kanker serviks pada WTS di Panti Sosial "Harapan Mulya" yaitu buruk, karena berdasarkan dari interpretasi skor didapat bahwa nilai mean (11,37) berada pada kategori buruk yaitu (≤ 12).

Berdasarkan hasil kuesioner kepada WTS yang berada di Panti Sosial "Harapan Mulya", kurangnya perilaku pencegahan penyakit kanker serviks disebabkan karena rendahnya pendidikan dan kurangnya kesadaran dari tiap individu untuk melakukan hal-hal yang dapat mencegah penyakit kanker serviks. Hal ini dapat dilihat dari masih rendahnya kesadaran responden untuk melakukan hubungan seks dengan pasangan tetap,

melaksanakan vaksinasi, melakukan pap smear dan pemeriksaan alat reproduksi.

Hubungan Pengetahuan tentang Kanker Serviks dengan Perilaku Pencegahan Kanker Serviks

Dari hasil uji statistik, ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang kanker serviks dengan perilaku pencegahan kanker serviks pada WTS di Panti Sosial "Harapan Mulya" Jakarta Barat. Hasil uji korelasi *Person Product Moment* didapatkan nilai koefisien korelasi ($r = 0,767$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang kuat dan positif antara pengetahuan tentang kanker serviks dengan perilaku pencegahan kanker serviks pada WTS di Panti Sosial "Harapan Mulya" Jakarta Barat. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Rohayati (2008) dengan respondennya yaitu ibu yang berobat ke poli kebidanan di Rumah Sakit Dinda, dimana ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang penyakit kanker serviks dengan perilaku pencegahan penyakit kanker serviks.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mengenai penyakit kanker serviks pada WTS yaitu rendah. Perilaku Pencegahan Penyakit Kanker Serviks pada WTS yaitu buruk, seperti masih melakukan hubungan seks dengan pasangan tidak tetap (100 %), tidak melaksanakan vaksinasi (80 %) dan tes pap smear (57 %). Ada hubungan yang kuat dan positif antara pengetahuan tentang kanker serviks dengan perilaku pencegahan kanker serviks pada WTS ($r = 0,767, p < 0,05$).

Daftar Pustaka

Bustan, M, N, "Epidemiologi Penyakit Tidak Menular", PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2007.

Dalimartha, Setiawan, "Ramuan Tradisional Untuk Pengobatan Kanker", PT. Penebar Swadaya, Jakarta, 1999.

Dinanda, Rama, "Mengenai Seluk Beluk Kanker", Kata Hati, Jakarta, 2007

Evennett, Karen, "Pap Smear: Apa Yang Perlu Anda Ketahui?", Diterjemahkan oleh Surya Satya Negara, Acan, Jakarta, 2003.

Hasan, M, Iqbal, "Pokok-Pokok Materi Statistik 2", PT. Bumi Aksara, Jakarta 2002.

Kodim, Nasrim, "Himpunan Bahan Kuliah Epidemiologi Penyakit Menular", UI, Jakarta, 1999.

Machfoedz, Ircham, "et all", "Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan", Firamaya, Yogyakarta, 2002.

Mardiana, Lina, "Kanker Pada Wanita, Pencegahan dan Pengobatan dengan Tanaman Obat", Penebar Swadaya, Jakarta, 2007.

Notoadmodjo, Soekidjo, "Ilmu Kesehatan Masyarakat, Prinsip-Prinsip Dasar", PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2003.

Ramli, Muclis, "et all", "Deteksi Dini Kanker", Fakultas Kedokteran UI, Jakarta, 2002.

Rasjidi, Imam, "Panduan Penatalaksanaan Kanker Ginekologi Berdasarkan Evidence Base", EGC, Jakarta, 2007.

Tan, Antony, "Wanita dan Nutrisi", PT. Bumi Aksara, Jakarta, 2002.