

**HUBUNGAN PERILAKU DENGAN KEJADIAN *BENIGN
PROSTAT HYPERPLASIA* DI RSUD UNDATA
PROVINSI SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI



**RICHARD RUDOLF TOHURO
201601P208**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2018**

ABSTRAK

RICHARD RUDOLF TOHURO. Hubungan Perilaku Dengan Kejadian *Benign Prostat Hyperplasia* di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah. Dibimbing oleh JAMES WALEAN dan DJUWARTINI

Salah satunya adalah penyakit *Benign Prostatic Hyperplasia* dengan insidensi di negara maju sebanyak 19% sedangkan di negara berkembang sebanyak 5,35% kasus yang mana sering ditemukan pada pria berusia lebih dari 65 tahun dan dilakukan pembedahan setiap tahunnya. Kejadian *Benign Prostatic Hyperplasia* di Provinsi Sulawesi Tengah belum pernah diteliti, jumlah kasus BPH tahun 2015-2017 tercatat 289 kasus dengan rata-rata umur penderita 64 tahun. Tujuan penelitian ini adalah dianalisisnya hubungan perilaku (merokok, obesitas dan olahraga) dengan kejadian *benign prostat hyperplasia* di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah. Penelitian ini adalah *kuantitatif* pendekatan analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien *benign prostat hyperplasia* yang ditemukan pada saat penelitian dilakukan. Sampel berjumlah 32 orang, dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Hasil penelitian dari 32 responden sebagian responden merokok sedang sebanyak 37,5%, hasil uji *Pearson Chi-Square* nilai *p value*: 0,000. Responden sebagian besar mengalami obesitas yaitu 40,6% dan hasil uji *Pearson Chi-Square* nilai *p value*: 0,000. Sebagian responden melakukan olahraga ringan sebanyak 59,4% dan hasil uji *Pearson Chi-Square* nilai *p value*: 0,003. Simpulan dalam penelitian ini ada hubungan merokok, obesitas dan olahraga dengan kejadian *benign prostat hyperplasia* di RSUD Undata. Saran kepada RSUD Undata khususnya bagi perawat di Ruang urologi sebaiknya lebih meningkatkan peran sebagai edukator kepada pasien dan keluarganya sehingga pengetahuan, tentang faktor risiko kejadian *benign prostat hyperplasia* menjadi lebih baik lagi.

Kata kunci: Merokok, Obesitas, Olahraga, *Benign Prostat Hyperplasia*

ABSTRACT

RICHARD RUDOLF TOHURO. Relationship of Behavior With The Incidence of Benign Prostate Hyperplasia in Undata Hospital, Central Sulawesi Province. Supervised by JAMES WALEAN and DJUWARTINI

One of them is Benign Prostatic Hyperplasia disease with an incidence in developed countries as much as 19% while in developing countries there are 5.35% cases which are often found in men over 65 years of age and undergoing surgery annually. The incidence of Benign Prostatic Hyperplasia in Central Sulawesi Province has not been studied, but as an illustration at the Undata Regional General Hospital, Central Sulawesi Province since 2015-2017 recorded 289 cases with an average age of 64 years. During the period October to December (2017) Benign Prostate Hyperplasia cases recorded 26 patients who came for treatment. The purpose of this study was to analyze the relationship of behavior (smoking, obesity and exercise) with the incidence of benign prostate hyperplasia in Undata General Hospital, Central Sulawesi Province. This research is a quantitative analytic approach using cross sectional design. The population in this study were patients with benign prostate hyperplasia found at the time of the study. The sample amounted to 32 people, with the sampling technique in this study was purposive sampling. The results of the study of 32 respondents, some respondents were moderate smoking as much as 37.5%, the results of the Pearson Chi-Square test p value: 0,000. Some obese respondents as much as 40.6%. Pearson Chi-Square test results p value: 0,000. Some respondents performed light exercise as much as 59.4%, the results of the Pearson Chi-Square test p value: 0.003. The conclusion of this study is that there is a relationship between smoking, obesity and exercise with the incidence of benign prostate hyperplasia in Undata General Hospital, Central Sulawesi Province. Suggestions to Undata Palu Regional Hospital, especially for nurses in the urology room should further enhance the role of educators to patients and their families so that knowledge, about the risk factors for the incidence of benign prostate hyperplasia is even better.

Keywords: Smoking, Obesity, Sports, Benign Prostate Hyperplasia



**HUBUNGAN PERILAKU DENGAN KEJADIAN *BENIGN
PROSTAT HYPERPLASIA* DI RSUD UNDATA
PROVINSI SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu
Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**RICHARD RUDOLF TOHURO
201601P208**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2018**

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
HALAMAN JUDUL	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Konsep Umum <i>Benign Prostat Hyperplasia</i>	7
2.2. Tinjauan Tentang Perilaku	15
2.3. Kerangka Teori	28
2.4. Kerangka Konsep	28
2.5. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Desain Penelitian	30
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.4. Variabel Penelitian	32
3.5. Definisi Operasional	32
3.6. Instrumen Penelitian	33
3.7. Teknik Pengumpulan Data	34
3.8. Analisa Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian	37
4.2. Pembahasan	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan	48
5.2. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

2.1	Klasifikasi Perokok	17
2.2	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT)	24
4.1	Distribusi Frekuensi Umur, Pendidikan Dan Pekerjaan Responden di Unit Hemodialisa RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah	37
4.2	Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok Pada Penderita <i>Benign Prostat Hyperplasia</i> di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah	38
4.3	Distribusi Frekuensi Obesitas Pada Penderita <i>Benign Prostat Hyperplasia</i> di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah	39
4.4	Distribusi Frekuensi Perilaku Olahraga Pada Penderita <i>Benign Prostat Hyperplasia</i> di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah	39
4.5	Distribusi Frekuensi <i>Benign Prostat Hyperplasia</i> di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah	40
4.6	Hubungan Merokok Dengan Kejadian <i>Benign Prostat Hyperplasia</i> di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah	40
4.7	Hubungan Obesitas Dengan Kejadian <i>Benign Prostat Hyperplasia</i> di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah	41
4.8	Hubungan Olahraga Dengan Kejadian <i>Benign Prostat Hyperplasia</i> di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sel stem yang meningkat mengakibatkan proliferasi sel transit	9
Gambar 2.2 Skema Kerangka Teori	28
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Data Awal dari STIKes Widya Nusantara
- Lampiran 3. Surat Balasan Pengambilan Data Awal dari RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah
- Lampiran 4. Surat Permohonan Penelitian Awal dari STIKes Widya Nusantara
- Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian dari RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah
- Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9. Master Tabel
- Lampiran 10. Hasil Olahan Data
- Lampiran 11. Riwayat Hidup
- Lampiran 12. Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dikehidupan globalisasi saat ini, kasus kejadian *Benign Prostat Hyperplasia* (BPH) dilaporkan terus meningkat dan mulai ditemukan pada umur kira-kira 45 tahun dan frekuensi makin bertambah sesuai dengan bertambahnya umur sehingga diatas umur 80 tahun kira-kira 80% menderita kelainan ini (Margareth dan Rendy C 2012).

Menurut data *World Health Organisation* (WHO 2013) memperkirakan bahwa terdapat sekitar 70 juta kasus degeneratif. Salah satunya adalah penyakit *Benign Prostatic Hyperplasia* dengan insidensi di negara maju sebanyak 19% sedangkan di negara berkembang sebanyak 5,35% kasus yang mana sering ditemukan pada pria berusia lebih dari 65 tahun dan dilakukan pembedahan setiap tahunnya (Adelia *et all* 2017).

Di Amerika Serikat, terdapat lebih dari setengah (50%) pada laki-laki usia 60-70 tahun mengalami gejala-gejala *Benign Prostat Hyperplasia* dan antara usia 70-90 tahun sebanyak 90% mengalami gejala-gejala *Benign Prostat Hyperplasia* (Suharyanto dan Madjid 2013). Di Indonesia, angka kejadian *Benign Prostat Hyperplasia* belum pernah diteliti, tetapi sebagai gambaran *hospital prevalence* di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) sejak tahun 1994-2013 ditemukan 3.804 kasus dengan rata-rata umur penderita berusia 66,61 tahun (Ikatan Ahli Urologi Indonesia 2015).

Kejadian *Benign Prostatic Hyperplasia* di Provinsi Sulawesi Tengah belum pernah diteliti, tetapi sebagai gambaran di Rumah Sakit Umum Daerah Undata Provinsi Sulawesi Tengah sejak tahun 2015-2017 tercatat 289 kasus dengan rata-rata umur penderita 64 tahun. Selama periode Oktober sampai Desember (2017) kasus *Benign Prostat Hyperplasia* tercatat 26 pasien yang datang berobat (*Data Rekam Medik RSUD Undata 2018*).

Penyakit *Benign Prostat Hyperplasia* ini belum diketahui secara pasti, namun kemungkinan berhubungan dengan ketidakseimbangan antara hormon *estrogen* dan *testosteron* dalam prostat dimana *testosterone* dianggap mempengaruhi bagian tepi prostat sedangkan *estrogen* (dibuat oleh kelenjar adrenal) mempengaruhi bagian tengah prostat (Margareth dan Rendy C 2012).

Faktor lain yang mempengaruhi *Benign Prostat Hyperplasia* adalah latar belakang kondisi penderita misalnya kebiasaan merokok, olahraga dan obesitas (Parnham 2013). Kebiasaan merokok telah terbukti merupakan penyebab terhadap kurang lebih 25 jenis penyakit yang menyerang berbagai organ tubuh manusia. Penyakit-penyakit tersebut antara lain adalah kanker mulut, esophagus, faring, laring, paru-paru, pankreas dan kandung kemih (Rahmah 2014).

Berdasarkan data dari *The ASEAN Tobacco Control Report* tahun 2007 menyebutkan bahwa jumlah perokok di ASEAN mencapai 124.691 juta orang dan Indonesia menyumbang perokok terbesar, yakni 57.563 juta orang atau sekitar 46,16 persen.

Pada tahun 2008, Badan Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan Indonesia sebagai Negara terbesar ketiga sebagai pengguna rokok. Lebih dari 60 juta penduduk Indonesia mengalami ketidakberdayaan akibat dari adiksi nikotin rokok, dan kematian akibat mengkonsumsi rokok tercatat lebih dari 400 ribu orang per-tahun (Kompas 2011).

Penelitian yang dilakukan Setyawan *et al* (2015) di RSUD Dr. Soedarso Pontianak memilih sampel sebanyak 62 responden dimana 31 diantaranya yaitu sampel kasus dan 31 lainnya adalah sampel kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi kebiasaan merokok pada kelompok kasus lebih besar (59,1%) dibandingkan dengan kelompok kontrol yang memiliki kebiasaan merokok (40,9%) artinya kebiasaan merokok merupakan faktor risiko kejadian *Benign Prostat Hyperplasia*. Penelitian tersebut sejalan yang dilakukan oleh (Amelia 2010) di Rumah Sakit Kariadi Semarang, RSI Sultan Agung dan RS Roemani Semarang dimana kebiasaan merokok memiliki

proporsi yang lebih tinggi pada kelompok kasus dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu (84,6%).

Obesitas merupakan akumulasi abnormal lemak tubuh yang dapat menyebabkan risiko bagi kesehatan (WHO 2013). Umumnya, obesitas dapat ditentukan menggunakan indeks massa tubuh (IMT) *Body Mass Index* (BMI), yaitu perbandingan berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter).

Data dari *National Centers For Disease Control (NCHS)* Amerika Serikat prevalensi pada pria yang menderita obesitas pada tahun 1999-2000 adalah sebesar 27,5% persen, dan prevalensi meningkat menjadi 35,5% pada tahun 2009-2010. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, lebih dari 40 juta orang Indonesia mengalami kegemukan atau obesitas. (Widianto 2017).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013) menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dewasa usia 18 tahun keatas yang mengalami obesitas berdasarkan ukuran *Index Massa Tubuh* (IMT) sebesar 19,7% dari total seluruh penduduk Indonesia. Angka ini menunjukkan peningkatan dari tahun 2007 yang hanya sebesar 6,1%. Provinsi Sulawesi Utara memiliki prevalensi penduduk dengan obesitas tertinggi 34,7% dan prevalensi obesitas terendah pada provinsi Nusa Tenggara Timur yaitu sebesar 9,8%. Sementara prevelensi obesitas di provinsi Sulawesi Tengah sebesar 11%.

Penelitian yang dilakukan oleh Alam *et al* (2014) di Rumah Sakit DR. Wahidin Sudirohusodo Makassar mengumpulkan sampel sebanyak 40 responden yang ditelit terdapat 22 responden dengan presentase (55%) mengalami obesitas, dari 22 responden tersebut 18 responden dengan presentase (45%) yang hipertrofi prostat dan 4 responden dengan presentase (10%) tidak mengalami hipertrofi prostat. Hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara obesitas dengan kejadian *Benign Prostat Hyperplasia*.

Olahraga merupakan aktivitas fisik terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan (*Wikipedia* 2018).

World Health Organization (WHO 2014) menyatakan bahwa kurangnya aktifitas fisik adalah faktor risiko utama keempat kematian diseluruh dunia. Sekitar 3,2 juta orang meninggal setiap tahun karena masalah kurangnya aktivitas fisik. Aktifitas fisik adalah sebuah faktor risiko kunci penyakit tidak menular seperti kardiovaskuler, kanker, dan obesitas (Zhang *et al* 2013).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013) menunjukkan bahwa terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada diatas rerata Indonesia. Proporsi penduduk Indonesia dengan perilaku sedentary >6 jam perhari 24,1 persen. Lima provinsi diatas rerata nasional adalah Riau (39,1%), Maluku Utara (34,5%), Jawa Timur (33,9%), Jawa Barat (33,0%) dan Gorontalo (31,5%).

Penelitian yang dilakukan oleh Saleh *et all* (2015) di RSUD Soedarso Pontianak memilih sampel sebanyak 62 responden, 31 responden adalah sampel kasus sedangkan 31 responden adalah kontrol, dimana kelompok kasus yang mempunyai kebiasaan berolahraga sebesar (83%) sedangkan responden pada kelompok kontrol sebesar (77,4%) disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara faktor risiko kebiasaan berolahraga dengan kejadian *Benign Prostat Hyperplasia* yang berkunjung di poli urologi RSUD DR. Soedarso Pontianak.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah “Apakah ada hubungan perilaku dengan kejadian *benign prostat hyperplasia* di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah?”

1.3 Tujuan

Adapun tujuan penelitian ini diantaranya;

1.3.1 Tujuan Umum

Dianalisisnya hubungan perilaku dengan kejadian *benign prostat hyperplasia* di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Dianalisisnya hubungan merokok dengan kejadian *benign prostat hyperplasia* di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah.
- b. Dianalisisnya hubungan obesitas dengan kejadian *benign prostat hyperplasia* di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah.
- c. Dianalisisnya hubungan olahraga dengan kejadian *benign prostat hyperplasia* di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah.

1.4 Manfaat

Adapun manfaat penelitian ini adalah;

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan Stikes Widya Nusantara Palu

Dapat memberikan manfaat yang positif sebagai pengembangan ilmu pengetahuan bagi pembaca dalam pengembangan teori *Benign Prostat Hyperplasia*.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Untuk memberikan informasi tentang penyakit *Benign Prostat Hyperplasia* dan diharapkan dapat menjaga kesehatan untuk menghindari terjadinya penyakit BPH dan apabila terjadi perubahan dalam pola berkemih, maka diharapkan segera memeriksakan diri ke sarana kesehatan.

1.4.3 Bagi Rumah Sakit Undata

Hasil studi kasus ini, dapat menjadi masukan bagi pelayanan di Rumah Sakit agar dapat melakukan pengobatan medis pada klien BPH dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia *et al.* 2017. Gambaran Benign Prostat Hiperplasia di RSUP Prof. Dr. R.D.Kandou Manado Periode Januari 2014- Juli 2017.
- Arikunto S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI. Jakarta (ID): Rineka Cipta
- Data Rekam Medik Rumah Sakit Umum Daerah Undata Provinsi Sulawesi Tengah 2018
- Ikatan Ahli Urologi Indonesia (IAUI).2015. Panduan Penatalaksanaan Klinis Pembesaran Prostat Jinak (Benign Prostate Hyperplasia/BPH). *Guidline-BPH* [Internet]. [diunduh 2018 Mar]. Tersedia pada: <http://www.medbox.org/panduan-penatalaksanaan-klinis-pembesaran-prostat-jinak-benign-prostatichyperplasiabph>.
- Ibrahim *et al.* 2015. Hubungan Obesitas Dengan Hormon Testosteron Pada Mahasiswa STIKes Indonesia Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Komalasari dan Helmi. 2011. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Volume 1.
- Kusmaningtyas. 2011. Dalam Makalah Senam Aerobik *Mix Impact*. Retrieved from digiblid.unila.ac.id: <http://www.landasanteori.com/2017/04/makalah-senam-aerobik-mix-impact.html>
- Margareth dan TH Rendy CM. 2012. *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Penyakit Dalam*. Yogyakarta (ID): Nuha Medika
- Madjid A dan Suharyanto T. 2013. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Wijaya A, editor. Jakarta (ID): CV. TRANS INFO MEDIA
- Parnham. 2013. *Benign Prostatic Hyperplasia, Journal of Clinical Urology*.
- Parsons. 2012. *Metabolic Factors Associated With Benign Prostatic Hyperplasia. The Journals Of Clinical Endocrinology And Metabolism*.
- Prabowo E dan Pranata E. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Sistem Perkemihan*. Pendekatan NANDA, NIC dan NOC. Yogyakarta (ID): Nuha Medika
- Purba. 2013. *Kardiovaskuler Dan Fisiologi Olahraga*. Bagian Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran. Bandung

- Purnomo B. 2012. *Dasar-Dasar Urologi*. Jakarta (ID): Sagung Seto
- Price dan Wilson. 2012. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta (ID): EGC
- Riskesdas. 2013. Angka Kecukupan Gizi. Tersedia pada: <http://www.kemendes.go.id/> Jakarta
- Ruspanah *et al.* 2017. Hubungan Usia, Obesitas Dan Riwayat Penyakit Diabetes Melitus Dengan Kejadian *Benign Prostat Hyperplasia (BPH)* Derajat IV Di RSUD DR. M. Haulussy Ambon periode 2012-2014. *Molucca Medica*
- Moore dan Dalley. 2013. *Anatomi Berorientasi Klinis*. Jakarta (ID): Erlangga
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta (ID): Salemba Medika
- Notoatmojo S. 2012. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta (ID): Rineka Cipta
- NANDA. 2014. Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan NANDA NIC, NOC. Panduan Penyusunan Asuhan Keperawatan Profesional.
- Rahmah. 2015. Faktor Pendukung dan Penghambat Intensi Remaja Berhenti Merokok. *JOM 2*. Riau (ID)
- Saleh *et al.* 2015. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian *Benign Prostate Hyperplasia* (Studi di RSUD Dr. Soedarso Pontianak).
- Schwartz. 2012. *Dalam Buku Ajar Asuhan Keperawatan Sistem Perkemihan Pendekatan NANDA, NIC DAN NOC*. Hal.130. Yogyakarta (ID): Nuha Medika
- Simon. 2016. *Prostate Enlargement: Benign Prostatic Hyperplasia*. National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse. [Online Journal] [diunduh 21 Maret 2017). Tersedia pada: <http://kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubsprostateenlargement/>.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R dan D*. Bandung (ID): Alfabeta
- Sumanto. 2012. *Tetap Langsing dan Sehat dengan Terapi Diet*. Jakarta (ID): Argo Medika Pustaka

- Sumarno. 2011. *Klasifikasi Media Pembelajaran*. Universitas Negeri Surabaya
- Kompas. 2011 Mar 9. Olahraga Bikin Sehat dan Awet Muda. Tersedia pada: <http://sains.kompas.com>
- Sjamsuhidayat *et al.* 2012. *Buku Ajar Ilmu Bedah Sjamsuhidayat-De Jong*. Edisi 3. Jakarta (ID): EGC
- WHO. 2013. *World Health Organization report on global adult tobacco survey*. [diunduh 2015 Januari]. Tersedia pada: <http://www.who.int>.
- WHO. 2012. *Prevalence of Overweight and Obesity Among Children and Adolescents: United States*. Available from: URL: HIPERLINK <http://www.who.int>
- Zhang *et al.* 2016. *Prevalence of Overweight and Obesity and Some Associated Factors Among Adulth Residents of Northeast China*: BMJ Journal Volume VI. Tersedia pada: <http://digilib.uns.ac.id>