

Penerapan Pola Makan Seimbang Isi Piringku di SDN 145 Inpres Bayowa, Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan

Nurfaidah*¹, Nur Alam², Guruh Amir Putra³, Hadijah Alimuddin⁴, Abdul Malik Asikin⁵, Vebriyanti Wahyuni⁶, Andi Aspika⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
*e-mail: nur.faidah@unm.ac.id¹

Abstrak

Masalah gizi pada anak usia sekolah dasar masih menjadi tantangan serius di wilayah semi-perdesaan, termasuk di Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar. Rendahnya pemahaman terhadap pola makan seimbang menjadi penyebab utama gangguan status gizi dan konsentrasi belajar. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat siswa melalui penerapan konsep edukatif "Isi Piringku". Metode yang digunakan meliputi observasi awal, pre-test, edukasi gizi interaktif berbasis media visual dan praktik langsung, post-test, serta monitoring perilaku membawa bekal sehat. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman siswa sebesar 35% dan perubahan perilaku positif, di mana lebih dari 75% siswa membawa bekal sesuai prinsip Isi Piringku. Dampak bagi mitra, yakni pihak sekolah, mencakup peningkatan kapasitas guru dalam edukasi gizi, ketersediaan media pembelajaran, serta terciptanya kolaborasi antara sekolah dan orang tua dalam mendukung pola makan sehat anak. Kegiatan ini membuktikan efektivitas pendekatan partisipatif dalam membentuk kebiasaan makan sehat berkelanjutan di lingkungan sekolah dasar.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Isi Piringku, Pola Makan Seimbang, Status Gizi

Abstract

Nutritional problems among elementary school children remain a significant challenge in semi-rural areas, including Galesong Subdistrict, Takalar Regency. A lack of understanding about balanced eating patterns is a major factor contributing to poor nutritional status and reduced learning concentration. This community engagement program aimed to improve students' knowledge and healthy eating behaviors through the application of the educational concept "My Plate" (Isi Piringku). The method involved initial observation, pre-test, interactive nutrition education using visual media and hands-on practice, post-test, and behavior monitoring regarding healthy lunchbox habits. The results showed a 35% increase in students' understanding and positive behavioral changes, with over 75% of students bringing lunch that aligned with Isi Piringku principles. The impact on the school partner included enhanced teacher capacity in nutrition education, availability of learning media, and the establishment of collaboration between the school and parents in supporting healthy eating habits. This activity demonstrated the effectiveness of a participatory approach in fostering sustainable healthy eating practices in primary school settings.

Keywords: Balanced Diet, Isi Piringku, Nutrition Education, Nutritional Status

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi pada anak usia sekolah dasar masih menjadi tantangan serius di berbagai wilayah Indonesia, termasuk daerah semi-perdesaan. Kurangnya pemahaman terhadap pola makan seimbang menjadi salah satu penyebab utama dari gangguan status gizi seperti kekurangan energi kronik (KEK), anemia, serta rendahnya konsentrasi belajar pada anak (Kemenkes RI, 2020). Anak-anak yang tidak mendapatkan asupan makanan bergizi seimbang berisiko mengalami gangguan tumbuh kembang, baik secara fisik maupun kognitif. Status gizi anak usia sekolah dasar di Indonesia, khususnya di daerah semi-perdesaan seperti Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar, masih menghadapi tantangan serius. Ketidakseimbangan asupan gizi menyebabkan berbagai permasalahan seperti kekurangan energi kronis (KEK), anemia, penurunan daya tahan tubuh, hingga gangguan konsentrasi belajar (Kusuma, S., & Fitriani, 2019). Salah satu penyebab utamanya adalah rendahnya pemahaman terhadap konsep pola makan seimbang, baik di kalangan siswa maupun orang tua (Putra, A. D., & Wulandari, 2020).

Ketimpangan informasi, keterbatasan sumber daya ekonomi, serta minimnya program edukasi gizi yang menyenangkan dan kontekstual semakin memperburuk situasi (Mardiana, R., & Herlina, 2022). Anak-anak yang tidak mendapatkan gizi seimbang berisiko mengalami hambatan pertumbuhan fisik maupun perkembangan kognitif secara jangka Panjang (Mulyani, S., & Hidayat, 2018).

Untuk menjawab permasalahan tersebut, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan program edukasi gizi dengan pendekatan visual yang dikenal sebagai *Isi Piringku*. Konsep ini menggantikan pola lama “4 Sehat 5 Sempurna” dan menekankan proporsi makan ideal dalam satu piring, yaitu 50% buah dan sayur, 25% karbohidrat, dan 25% lauk berprotein, disertai konsumsi air putih dan aktivitas fisik secara rutin (Kemenkes RI, 2017). Konsep ini dinilai lebih mudah dipahami oleh anak-anak dan telah diterapkan dalam berbagai kegiatan edukatif di sekolah-sekolah (Rachmah, R., Sari, D. K., & Widodo, 2019). Berbagai penelitian menunjukkan efektivitas pendekatan *Isi Piringku* dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk kebiasaan makan sehat pada anak sekolah dasar. Misalnya, studi oleh (Wibowo, A., Prasetyo, B., & Lestari, 2022) di sekolah dasar Yogyakarta menunjukkan peningkatan signifikan dalam perilaku konsumsi buah dan sayur setelah intervensi edukasi visual berbasis *Isi Piringku*. Upaya serupa dilakukan oleh (Sari, M., & Widodo, 2020) dengan memanfaatkan media permainan edukatif untuk menyampaikan pesan gizi secara menyenangkan. Selain itu, pelibatan orang tua dalam kegiatan edukasi gizi terbukti mampu meningkatkan konsistensi penerapan pola makan seimbang di rumah (Ahmad, S., & Putri, 2020).

Namun, implementasi konsep *Isi Piringku* masih menghadapi berbagai kendala di lapangan, seperti minimnya informasi yang diterima anak-anak, keterbatasan kemampuan ekonomi orang tua dalam menyediakan makanan bergizi, serta belum optimalnya keterlibatan guru dan orang tua dalam pembentukan kebiasaan makan sehat (Utami, D., & Handayani, 2021). Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan edukatif yang interaktif, menyenangkan, dan kontekstual, yang dapat meningkatkan pemahaman sekaligus mendorong perubahan perilaku anak dalam pola makan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku makan sehat siswa kelas IV dan V di SDN 145 Inpres Bayowa melalui metode edukatif *Isi Piringku* yang partisipatif dan berbasis praktik langsung. Selain menasar siswa, kegiatan ini juga melibatkan guru dan orang tua dalam membangun ekosistem pendukung kebiasaan makan sehat. Rumusan masalah mencakup tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah edukasi serta perubahan perilaku makan setelah intervensi. Tujuan utama kegiatan ini adalah menanamkan pemahaman tentang pentingnya pola makan seimbang, mendorong kebiasaan membawa bekal sehat, dan memperkuat peran guru serta orang tua dalam praktik gizi anak.

Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi berbasis visual, seperti media poster, replika makanan, dan praktik langsung, terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap makanan sehat (Sari, M., & Widodo, 2020).

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan membentuk perilaku makan sehat pada siswa sekolah dasar melalui penerapan konsep *Isi Piringku*. Kegiatan dilaksanakan selama 3 hari pada bulan April dan dilakukan secara bertahap, dimulai dari identifikasi masalah, perancangan intervensi edukasi, pelaksanaan edukasi, hingga evaluasi hasil kegiatan. Lokasi kegiatan adalah SDN 145 Inpres Bayowa, dengan sasaran utama sebanyak 30 siswa kelas IV dan V. Beberapa metode penerapan yang dilakukan 3 hari selama pengabdian yaitu :

a. Pendekatan Metode :

- 1) Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk perilaku makan sehat pada siswa sekolah dasar.

- 2) Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif peserta didik serta dukungan dari guru dan orang tua sebagai bagian dari ekosistem pembelajaran.
- b. Tahap Identifikasi Masalah :
 - 1) Dilakukan observasi awal melalui pengamatan langsung terhadap kebiasaan membawa bekal dan pemahaman siswa tentang pola makan seimbang.
 - 2) Wawancara informal dilakukan dengan guru kelas untuk memperoleh informasi mengenai kondisi riil dan kendala yang dihadapi siswa terkait pola makan sehat.
 - 3) Pre-test diselenggarakan dengan menggunakan instrumen kuesioner tertutup yang memuat 10 pertanyaan pilihan ganda, guna mengukur tingkat pengetahuan awal siswa tentang kelompok makanan, fungsi zat gizi, dan prinsip Isi Piringku.
- c. Perancangan intervensi edukasi :
 - 1) Materi edukasi disusun secara sistematis dan disajikan dalam berbagai media pembelajaran, meliputi poster edukatif, alat peraga makanan tiruan, video edukasi, dan buku saku bergambar yang sesuai dengan tingkat pemahaman anak SD.
 - 2) Metode penyampaian menggunakan ceramah partisipatif, diskusi kelompok kecil, dan permainan edukatif yang bertujuan meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran.
 - 3) Simulasi praktis penyusunan isi piring makan dilakukan menggunakan replika makanan berbahan kertas warna serta bahan makanan lokal yang dibawa siswa dari rumah, untuk menguatkan pemahaman aplikasi konsep Isi Piringku.
- d. Pelaksanaan Edukasi :
 - 1) Sesi edukasi dilakukan secara bertahap dengan durasi yang telah disesuaikan agar efektif dan tidak mengganggu proses pembelajaran reguler di sekolah.
 - 2) Siswa diajak untuk langsung mempraktikkan penyusunan menu makan seimbang sebagai bekal harian sesuai prinsip Isi Piringku.
 - 3) Monitoring dilakukan selama tiga hari berturut-turut pasca sesi edukasi untuk mengamati konsistensi perilaku siswa dalam membawa bekal sehat. Observasi ini juga didukung oleh catatan harian (jurnal) yang dibuat oleh siswa dan pengawasan guru.
- e. Evaluasi dan Pengukuran Keberhasilan :
 - 1) Evaluasi kuantitatif dilakukan dengan mengukur peningkatan skor pengetahuan siswa melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test menggunakan instrumen yang sama. Keberhasilan kuantitatif dinyatakan apabila terjadi peningkatan nilai rata-rata minimal sebesar 30%.
 - 2) Evaluasi kualitatif dilakukan melalui observasi perubahan isi bekal, wawancara mendalam dengan guru kelas, dan refleksi siswa mengenai penerapan pola makan seimbang.

Dengan metode ini, kegiatan pengabdian tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan nyata dalam kebiasaan makan siswa melalui pendekatan yang kontekstual, aplikatif, dan melibatkan seluruh elemen sekolah dan keluarga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan fokus pada penerapan pola makan seimbang melalui program *Isi Piringku* di SDN 145 Inpres Bayowa telah dilaksanakan secara bertahap dan sistematis untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pemahaman siswa terhadap pola makan seimbang dan mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan harian. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal siswa mengenai komposisi makanan seimbang. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (sekitar 73%) belum memahami konsep dasar *Isi Piringku*, termasuk pengelompokan jenis makanan dan proporsi ideal dalam satu piring makan. Hal ini menjadi dasar dalam penyusunan materi edukatif dan pendekatan pembelajaran yang digunakan.

Tabel 1. Rata-rata skor pengetahuan siswa sebelum dan setelah edukasi

Instrumen	%
Pre-test	46,7
Post-test	82,0
Peningkatan	35,3

Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa. Nilai rata-rata meningkat dari 46,7% menjadi 82,0% setelah dilakukan sesi edukasi. Ini mengindikasikan efektivitas pendekatan partisipatif-visual melalui media poster, simulasi, dan diskusi kelompok dalam memfasilitasi pemahaman konsep gizi seimbang. Peningkatan ini menunjukkan keberhasilan pendekatan edukatif-partisipatif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Hal ini sejalan dengan temuan (Putra, A. D., & Wulandari, 2020) yang menyatakan bahwa media visual dan partisipatif efektif dalam mengoptimalkan daya serap siswa sekolah dasar terhadap materi gizi. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan yang signifikan ini dapat dijadikan sebagai indikator awal keberhasilan kegiatan pengabdian. Hasil serupa juga dilaporkan oleh (Wulandari, A., & Suryadi, 2023) di SDN Semarang, yang mencatat peningkatan pengetahuan sebesar 33,5% setelah penggunaan media alat peraga makanan tiruan.

Sesi edukasi yang dilaksanakan selama 1 hari menggunakan metode interaktif dan visual terbukti efektif dalam menarik perhatian siswa. Selama kegiatan, siswa sangat antusias mengikuti simulasi penyusunan piring makan seimbang, berdiskusi mengenai manfaat berbagai jenis makanan, dan bermain permainan edukatif yang berkaitan dengan gizi. Materi yang diberikan disesuaikan dengan kondisi sosial dan budaya siswa, menggunakan contoh makanan lokal yang akrab dengan keseharian mereka. Setelah kegiatan edukasi, post-test dilakukan untuk menilai peningkatan pemahaman siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai sebesar 35% dibandingkan pre-test. Ini menandakan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai pola makan seimbang. Selain itu, melalui observasi selama tiga hari berturut-turut pasca-edukasi, ditemukan bahwa lebih dari 75% siswa membawa bekal dengan komposisi makanan yang mendekati prinsip *Isi Piringku*, yaitu mengandung nasi, lauk berprotein, serta sayur atau buah.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Isi Piringku Pada Siswa di SDN Inpres Bayowa



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Konsumsi Air Putih Pada Siswa di SDN Inpres Bayowa

Selain peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku juga diamati melalui praktik membawa bekal sehat ke sekolah. Selama tiga hari pasca-edukasi, dilakukan observasi terhadap bekal siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa 73% siswa mulai membawa bekal dengan komposisi makanan yang lebih seimbang, sesuai prinsip *Isi Piringku* (terdiri dari karbohidrat, lauk, sayur, dan buah). Ini mengindikasikan adanya transisi perilaku yang positif, meskipun belum sepenuhnya stabil dan merata di semua siswa.

Perubahan ini menguatkan temuan dari Wibowo et al. (2020) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis sekolah mampu mengubah perilaku makan anak jika didukung oleh praktik langsung dan penguatan di lingkungan sosial seperti keluarga dan guru. Sementara itu, Nurhayati dan Arifin (2019) menekankan bahwa keberhasilan perubahan perilaku siswa sangat ditentukan oleh keterlibatan guru sebagai role model serta ketersediaan makanan sehat di lingkungan sekolah.

Keberhasilan kegiatan ini ditunjukkan oleh dua indikator utama: (1) peningkatan skor pengetahuan siswa yang mencapai lebih dari 30%, dan (2) perubahan perilaku konsumsi bekal sehat di atas target 70%. Dukungan guru kelas yang turut memantau bekal siswa setiap pagi juga menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan praktik yang telah diajarkan. Adapun keunggulan dari kegiatan ini terletak pada penggunaan pendekatan edukasi berbasis praktik langsung dan visualisasi, yang terbukti sangat cocok untuk anak usia sekolah dasar. Pendekatan ini mampu mentransformasikan konsep yang abstrak menjadi pengalaman belajar yang konkret dan menyenangkan. Selain itu, penggunaan bahan makanan lokal sebagai contoh dalam praktik penyusunan menu seimbang turut mempermudah siswa dalam mengadaptasikan konsep *Isi Piringku* ke dalam kehidupan sehari-hari (Mulyani, S., & Hidayat, 2018).

Namun, kegiatan ini juga memiliki beberapa kelemahan. Salah satu kendala utama adalah keterbatasan ekonomi beberapa keluarga siswa yang tidak selalu dapat menyediakan buah segar atau lauk berprotein setiap hari. Di samping itu, tidak semua siswa mendapatkan dukungan penuh dari orang tua di rumah dalam menjaga kebiasaan makan sehat, terutama karena kurangnya pemahaman atau kepedulian terhadap gizi anak. Tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan relatif rendah, karena dilaksanakan di lingkungan sekolah dengan dukungan penuh dari pihak sekolah. Namun demikian, tantangan muncul dalam memastikan keberlanjutan dampak kegiatan setelah sesi edukasi berakhir. Oleh karena itu, pelibatan guru dan orang tua melalui modul sederhana dan kartu kontrol bekal menjadi langkah strategis untuk memperpanjang pengaruh kegiatan.

Sebagai bentuk keberlanjutan dari kegiatan pengabdian ini, pihak sekolah turut diberikan media edukasi dalam bentuk cetak dan digital. Media edukasi ini dirancang agar dapat digunakan secara mandiri oleh pihak sekolah, sehingga nilai dari kegiatan pengabdian tidak berhenti pada saat intervensi berlangsung, melainkan dapat diteruskan secara internal oleh guru sebagai bagian dari budaya sekolah sehat.



Gambar 3. Pemberian Media Edukasi yang Diserahkan langsung kepada Pihak Sekolah

Selama pelaksanaan kegiatan edukasi pola makan seimbang *Isi Piringku* di SDN 145 Inpres Bayowa, beberapa tantangan utama teridentifikasi. Tantangan pertama adalah keterbatasan ekonomi keluarga siswa yang berdampak pada kurangnya variasi dan keseimbangan gizi dalam bekal makanan. Untuk mengatasinya, disarankan edukasi lanjutan

kepada orang tua tentang pemanfaatan bahan pangan lokal yang murah dan bergizi. Tantangan kedua adalah keterbatasan waktu guru untuk memantau bekal siswa secara rutin. Solusi yang ditawarkan adalah penggunaan kartu kontrol bekal dan pelibatan siswa serta orang tua dalam proses pemantauan. Tantangan ketiga berkaitan dengan budaya konsumsi jajanan yang kurang sehat di kalangan siswa. Hal ini dapat diatasi melalui kerja sama dengan kantin sekolah serta pemberian apresiasi pada siswa yang membawa bekal sehat. Tantangan terakhir adalah rendahnya partisipasi sebagian orang tua dalam mendukung kebiasaan makan sehat. Oleh karena itu, perlu strategi pendekatan yang lebih komunikatif, seperti penyuluhan singkat saat pertemuan wali murid dan distribusi leaflet edukatif bergambar.

Dengan pendekatan solusi yang bersifat kontekstual dan kolaboratif, diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut secara berkelanjutan dan memberikan dampak jangka panjang terhadap perilaku makan sehat siswa.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan program edukasi Isi Piringku di SDN 145 Inpres Bayowa menghasilkan peningkatan pengetahuan siswa sebesar 35%, berdasarkan selisih skor pre-test dan post-test. Sebanyak 75% siswa menunjukkan perubahan perilaku dengan mulai membawa bekal yang sesuai prinsip gizi seimbang. Metode edukasi berbasis praktik langsung, simulasi, dan diskusi terbukti efektif mendorong keterlibatan siswa. Guru dan orang tua turut mendukung pelaksanaan kegiatan, meskipun keterbatasan ekonomi keluarga masih menjadi hambatan dalam konsistensi penyediaan bekal bergizi. Program ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan literasi gizi di sekolah dasar mitra. Dengan hasil positif ini, pendekatan serupa berpotensi direplikasi oleh pihak sekolah secara mandiri melalui pelatihan guru, integrasi dalam pembelajaran tematik, dan penguatan program bekal sehat atau kantin sehat berbasis komunitas sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SDN 145 Inpres Bayowa yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada guru, siswa, dan orang tua yang berpartisipasi aktif. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada LP2M Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan dukungan finansial sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S., & Putri, A. N. (2020). Pengaruh edukasi gizi terhadap pola makan seimbang pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan. Jurnal Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 120–127.
- Kemendes RI. (2017). *Pedoman Gizi Seimbang: Isi Piringku*. Kemendes RI.
- Kemendes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*.
- Kusuma, S., & Fitriani, N. (2019). Implementasi program Isi Piringku dalam meningkatkan kebiasaan makan sehat anak SD. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Pangan*, 3(14), 45–53.
- Mardiana, R., & Herlina, N. (2022). Implementasi Edukasi Gizi Visual terhadap Perubahan Perilaku Makan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(1), 45–51.
- Mulyani, S., & Hidayat, R. (2018). Media edukasi gizi sebagai upaya peningkatan pengetahuan pola makan seimbang pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 38–44.
- Putra, A. D., & Wulandari, D. (2020). Hubungan antara edukasi gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa SD. *Jurnal Gizi Indonesia*, 15(1), 67–73.
- Rachmah, R., Sari, D. K., & Widodo, H. (2019). Pengaruh edukasi isi piringku terhadap pengetahuan dan praktik makan anak SD. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 14(1), 22–28.

- Sari, M., & Widodo, E. (2020). Strategi edukasi gizi pada anak sekolah dasar berbasis permainan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 145–153.
- Utami, D., & Handayani, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan sehat pada anak sekolah dasar di daerah pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 180–188.
- Wibowo, A., Prasetyo, B., & Lestari, N. (2022). Efektivitas media edukasi visual dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak SD. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(1), 55–62.
- Wulandari, A., & Suryadi, T. (2023). Efektivitas Media Kartu Gizi terhadap Pengetahuan Makanan Seimbang pada Anak SD. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 88–94.

Halaman Ini Dikосongkan