

## SURVEI PEMENUHAN GIZI SARAPAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 WATESKABUPATEN KULON PROGO TAHUN AJARAN 2016/2017

### *NURSING SURVEY OF NUTRITION BREAKFAST STUDENTS VII SECONDARY MIDDLE SCHOOL 2 WATES DISTRICT KULON PROGO YEAR LESSON 2016/2017*

Oleh: Arif Setiyawan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
[arifsetiyawan94@gmail.com](mailto:arifsetiyawan94@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian yang berlatarbelakngtentangpermasalahanpemenuhangizisarpansiswa yang kurangbaiksehinggamenyebabktingkatkonsentrasibelajarsiswamenjadikurangmaksimal.Tujuandaripenelitianiniad alahuntukmelihat status pemenuhangizisarpansiswakelas VII SMP N 2 WatesKabupatenKulonProgoTahunAjaran 2016/2017.Jenispenelitianinimerupakanpenelitiandeskriptifdenganmetodepenelitianberupasurvei.Pengumpulan data dilakukandenganangketterbukaberupafood recall sarapanselama 6 haridari pukul 05.00 WIB sampaidenganpukul 09.00 WIB yang telah di *Expert Judgement*olehahlimateri. Subjekpenelitianiniadalahkeseluruhansiswakelas VII SMP Negeri 2 Wates yang berjumlah 128 siswadengankisaranusiaantara 12 – 15 tahun. Analisis data menggunakanpatokanataustandarkebutuhansarapan per harisiswasebesar 15 % - 30 % darikebutuhankaloriharian.Hasilpenelitiandapatdiperolehdari total keseluruhanrespondendiketahuisebanyaksebanyak 50 siswaterpenuhi dan 78 siswatidakterpenuhi. Persentasemenunjukanbahwa status gizisarpansiswa yang tergolongterpenuhisebesar 39.06 % dari total keseluruhanasiswa yang berjumlah 128, sedangkan status gizisarpansiswa yang tergolongtidakterpenuhipersentasenyasebesar 60,94 %.

**Kata kunci:** pemenuhan, gizi, siswa.

#### **Abstract**

*The research background of the problem of nutrition fulfillment of students' breakfast is not good enough to cause the student's concentration level becomes less maximal. The purpose of this study is to see the nutritional fulfillment of students' grade VII Secondary School State 2 WatesKulonProgo Regency Year 2016/2017. This research type is descriptive research with research method in the form of survey. The data was collected by open questionnaire in the form of food recall for 6 days from 05.00 am until 09.00 am which has been Expert Judgment by expert material. The subjects of this study were all students of VII Secondary School grade of 2 Wates country which amounted to 128 students with age range between 12-15 years old. Data analysis used standard daily breakfast requirement of 15% - 30% of daily calorie requirement. The research results can be obtained from the total number of respondents known as many as 50 students are met and 78 students are not met. The percentage showed that the nutritional status of the students 'breakfast that was fulfilled was 39.06% of the total of 128 students, while the nutritional status of the students' breakfast was not fulfilled by 60.94%.*

**Keywords:** fulfillment, nutrition, students.

## **PENDAHULUAN**

Pada kehidupan dunia nyata setiap individu adalah seseorang yang bergerak aktif dalam roda kehidupan, dengan dorongan atau bantuan dari beberapa faktor yang mempengaruhi individu tersebut untuk hidup. Kebutuhan setiapindividu selalu berbeda-beda. Salah satu dari hal tersebut adalah pada perilaku pola konsumsi makanan yang dikonsumsi guna mendukung aktivitas keseharian manusia. Agar mampu membentuk seorang individu yang berkualitas dari masa ke masa maka harus ditanamkan kebiasaan yang baik sejak usia dini sehingga dapat meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang lebih baik ke generasi mendatang. Salah satu dari beberapa faktor yang

mempengaruhi kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang paling utama untuk meningkatkan akan hal tersebut adalah harus ada dukungan asupan makanan yang dikonsumsi dengan kategori yang baik untuk mendukung proses perkembangan pengetahuan dan aktivitas fisik.

Kebutuhan gizi adalah hal yang paling utama yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Terutama kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada masa pertumbuhan usia tertentu kebutuhan gizi harus selalu diperhatikan seperti pada usia remaja. Masa remaja adalah usia dimana seseorang sebagai generasi penerus yang akan melanjutkan cita-cita bangsa yang akan datang dengan ditentukan oleh kondisi dimana perkembangan remaja yang sehat merupakan

remaja yang produktif dan kreatif sehingga tumbuh kembang dari kualitas pada usia tersebut harus diperhatikan dengan baik. Keperluan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Berdasarkan alasan tersebut di atas bahwa makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang, (Djoko Pekik Irianto, 2007: 1).

Kehidupan pada usia remaja adalah masa dimana setiap individu yang masih duduk dibangku sekolah dengan kebutuhan gizi yang harus tercukupi dengan baik untuk membantu dalam beraktivitas fisik dan belajar. Proses perkembangan usia remaja perlu didukung dengan pemberian gizi yang baik. Gizi yang baik berawal dari kebiasaan sarapan dan konsumsi gizi sarapan yang sesuai. Sarapan sangat penting sebagai asupan gizi harian.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratna Juwita Sari (2015: 1) yaitu masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan. Analisis yang dilakukan dari penelitian tersebut diketahui bahwa dari 35.000 anak usia sekolah sekitar 26,1% konsumsi sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% dari kebutuhan gizi per hari. Agar dapat menjaga kesehatan tubuh harus memperhatikan perilaku kegiatan setiap hari dengan memberikan gizi yang sesuai dengan kebutuhan dan perilaku hidup yang sehat.

Perilaku anak sekolah telah dipengaruhi oleh era modern saat ini yang berakibat menjadikan anak sekolah manja akan segala sesuatu. Seperti perilaku usia sekolah dengan mengonsumsi makanan yang serba instan dan praktis. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas perkembangan anak usia sekolah. Keadaan tersebut akan menimbulkan dampak yang kurang baik yaitu asupan gizi anak sekolah menjadi kurang terpenuhi. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Nestle Indonesia dalam Ratna Juwita Sari (2015: 1-2) bahwa empat dari sepuluh anak Indonesia mengonsumsi sarapan tidak bergizi. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh pilihan makanan dan minuman yang serba instan, karena mampu memberikan ketertarikan terhadap anak usia sekolah untuk mencoba hal tersebut.

Anak sekolah adalah usia yang memerlukan gizi yang baik untuk menunjang proses belajar disekolah agar dapat menjadi individu yang berkualitas sehingga untuk mendukung akan hal tersebut perlu perhatian

khusus karena banyak masalah mengenai gizi yang dikonsumsi oleh anak sekolah disamping itu juga keperluan nutrisi yang harus terpenuhi. Menurut Sarma Eko Natalia Sinaga (2016: 71) timbulnya masalah gizi disebabkan oleh pengetahuan gizi yang rendah dan kebiasaan makan yang salah. Hal ini terjadi karena pola kehidupan yang serba praktis banyak masyarakat yang memandang bahwa itu adalah sebuah solusi agar di dalam kehidupan keseharian tidak memerlukan usaha yang berat.

Kebiasaan sarapan terkadang sering diabaikan oleh setiap orang terutama pada anak-anak yang sering menyepelekan kebiasaan sarapan. Bagi anak sarapan sangat penting untuk memenuhi salah satu asupan gizi harian yang berguna untuk mendukung semua aktivitas setiap hari. Anak apabila selalu membiasakan sarapan diharapkan prestasi belajar akan menjadi lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian bahwa survei di lima kota besar menunjukkan, 17% orang dewasa tidak sarapan, dan 13% tidak sarapan setiap hari.

Angka tidak sarapan pada anak-anak bervariasi di 17% di Jakarta, hingga 59% di Yogyakarta. (Ilyatun Niswah, 2014: 98). Sarapan mempunyai efek jangka panjang yang baik untuk kesehatan dimasa yang akan datang. Secara umum manfaat sarapan bagi setiap orang adalah meningkatkan metabolisme tubuh dalam mengolah makanan yang dikonsumsi untuk dijadikan energi, kemudian menjaga kestabilan gula darah, dan meningkatkan konsentrasi dalam setiap aktivitas. Manfaat sarapan dalam jangka panjang untuk mencegah kegemukan karena kebiasaan sarapan menanamkan pola makan yang baik. (Fachrudin Perdana, 2013: 40).

Kegiatan sarapan seringkali disepelekan oleh setiap orang apalagi seorang anak yang sering malas sarapan. Banyak anak usia sekolah tidak membiasakan sarapan disebabkan karena berbagai alasan seperti sudah terlambat, jarak dari rumah ke sekolah jauh, bangun kesiangan, dan tidak suka sarapan di rumah. Hal tersebut mengakibatkan konsumsi sarapan siswa berpindah ke jajanan yang ada disekolah dengan komposisi gizi yang terkandung belum tentu baik untuk sarapan, sehingga dapat mengakibatkan beberapa gangguan kesehatan seperti sakit perut, obesitas, pusing, dan gangguan kesehatan lain. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan harus dibiasakan sejak dini. Sarapan yang baik mengandung makanan bersumber karbohidrat kompleks, protein, tinggi serat,

rendah lemak, vitamin, mineral, dan asam folat yang bertujuan untuk meningkatkan komponen yang ada pada siswa saat belajar di sekolah.

Sarapan adalah pondasi utama untuk mendukung segala keperluan yang dilakukan manusia pada setiap aktivitas apapun. Kebiasaan sarapan harus dimulai atau diberikan pengetahuan tentang seberapa penting sarapan dari sejak usia dini agar nanti dapat terbawa sampai usia lanjut. Semua jenjang kehidupan manusia pasti akan memerlukan asupan gizi untuk tumbuh agar selalu terjaga dalam setiap waktu.

Penanaman kebiasaan sarapan sehat untuk usia anak sekolah yang pertama harus diberikan dari lingkungan keluarga dan didukung dari pihak sekolah. Pondasi dari kedua pihak tersebut saling membantu satu dengan yang lain agar anak dapat membiasakan perilaku sarapan sehat setiap hari. Penanaman kebiasaan sarapan bergizi untuk usia sekolah harus mendapat perhatian khusus agar hal ini dapat membentuk status gizi yang baik dan secara tidak langsung dapat membentuk anak usia sekolah lebih cerdas.

Peneliti pada saat melakukan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah SMP Negeri 2 Wates menemukan permasalahan pada siswa yaitu kebiasaan siswa saat kegiatan pembelajaran di pagi hari bahwa sebagian besar siswa ketika ditanya mengenai hal sarapan banyak yang belum membiasakan diri untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Hal ini cenderung terlihat pada saat di sekolah ataupun saat mengikuti proses pembelajaran banyak siswa yang mengalami lemas, pusing, kurang konsentrasi, kurang bersemangat, kurang bugar dan keaktifan siswa saat pembelajaran terlihat kurang baik.

Berdasarkan pengamatan peneliti yaitu siswa gemar melakukan sarapan di kantin sekolah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung unsur gizi kurang baik untuk mendukung aktivitas dan belajar siswa. Siswa kelas VII lebih sering membeli makanan ringan yang ada di kantin sekolah karena dari kebanyakan siswa tidak sarapan di rumah. Banyak siswa tidak membawa bekal makanan sendiri dari rumah ke sekolah. Alasan siswa mengenai hal sarapan ialah takut terlambat ke sekolah karena jarak rumah yang jauh ke sekolah, sehingga harus berangkat lebih pagi, siswa cenderung tidak menyukai sarapan di rumah, lebih menyukai jajan di sekolah.

Permasalahan di atas merupakan hal yang penting untuk diteliti. Oleh karena itu berdasarkan permasalahan yang ada tersebut

peneliti ingin melakukan penelitian mengenai survei pemenuhan gizi sarapan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survei. Peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase untuk menghitung hasil penelitian.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2017 sampai dengan bulan April 2017 dengan pengambilan data selama 1 minggu dari tanggal 6 – 11 februari 2017. Tempat Penelitian di sekolah SMP Negeri 2 Wates Kabupaten Kulon Progo.

### **Target/Subjek Penelitian**

#### **Prosedur**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan penghitungan persentase seberapa besar dari keseluruhan sampel penelitian mengenai pemenuhan gizi sarapan siswa. Penelitian ini dilakukan dengan meminta responden untuk mengisi angket terbuka penelitian survei pemenuhan gizi sarapan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Wates yang berupa *Food Recall Sarapan*.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Data data yang dihasilkan dari penelitian ini berupa angka dengan penghitungan nilai kalori ke dalam aplikasi *Nutry Survey* sehingga diketahui hasil dari kebutuhan gizi sarapan siswa.

Teknik pengambilan data survei pemenuhan gizi sarapan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Wates dilakukan selama 6 hari sekolah yaitu pada hari senin sampai dengan hari sabtu. Setiap pagi hari pada jam istirahat pertama semua siswa mengisi angket terbuka yang berupa *Food Recall Sarapan* dengan menuliskan semua makanan dan atau minuman secara lengkap dengan takaran menggunakan Ukuran Rumah

Tangga (URT). Batasan waktu pengisian yang dikatakan masuk dalam kategori sarapan adalah antara pukul 05.00 WIB sampai dengan 09.00 WIB pagi hari.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan patokan atau standar kebutuhan sarapan per hari siswa sebesar 15 % - 30 % dari kebutuhan kalori harian. Jika hasil kebutuhan sarapan siswa lebih dari standar maka dinyatakan terpenuhi sedangkan apabila di bawah standar maka dinyatakan tidak terpenuhi. Data tersebut kemudian disajikan dalam persentase. Suharsimi Arikunto (2010: 282) memaparkan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase (P)} = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Jumlah siswa pada kategori tertentu

N = Banyaknya jumlah responden

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilakukan di sekolah SMP N 2 Wates Kabupaten Kulon Progo Yogyakarta dengan responden secara keseluruhan kelas VII yang terdiri dari 4 kelas yaitu Kelas VII A, VII B, VII C dan VII D. Penelitian survei pemenuhan gizi sarapan ini dilakukan dalam waktu satu minggu hari sekolah dimulai dari hari senin sampai dengan hari sabtu. Pengambilan data dilakukan setiap hari pada pagi hari dengan cara seluruh responden mengisi angket *food recall* yang telah disediakan dengan menuliskan seluruh jenis makanan dan minuman yang siswa konsumsi pada aktivitas sarapan sebelum jam 09.00 WIB. Keseluruhan responden survei pemenuhan gizi sarapan berjumlah 128 siswa (N=128).

Pengambilan data telah dilakukan selama satu minggu dengan hasil data penelitian berupa deskripsi jenis makanan dan minuman serta jumlah besaran makanan dan minuman yang dikonsumsi. Data penelitian kemudian direkapitulasi ke dalam Ms Excel dengan mengumpulkan konsumsi sarapan per anak selama satu minggu. Data sarapan per siswa selama satu minggu dicari kandungan kalori dan

nilai gizi pada aplikasi *nutri survey* sehingga dapat diketahui semua total keseluruhan kalori dan unsur gizi yang dikonsumsi siswa saat sarapan selama satu minggu. Setelah diketahui nilai kalori pada makanan dan minuman yang dikonsumsi siswa pada saat sarapan, kemudian untuk melihat pemenuhan gizi sarapan siswa dengan kebutuhan gizi sarapan berdasarkan acuan dari tabel AKG dengan konsumsi menurut teori 15 % dari kebutuhan energi (Kkal) harian maka data tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Data Pemenuhan Gizi Sarapan Siswa Kelas VII SMPN 2 Wates Kabupaten Kulon Progo TA 2016/2017

No	Jenis Kelamin	Usia	Frekuensi		Total
			Terpenuhi	Tidak Terpenuhi	
1	Laki-laki	10 - 12	17	16	33
		13 - 15	6	23	29
2	Perempuan	10 - 12	18	16	34
		13 - 15	9	23	32
Jumlah			<b>50</b>	<b>78</b>	<b>128</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa laki-laki yang berusia 10-12 tahun gizi sarapan yang terpenuhi sebanyak 17 orang dan yang tidak terpenuhi sebanyak 16 orang, untuk siswa laki-laki yang berusia 13-15 tahun gizi sarapan yang terpenuhi sebanyak 6 orang dan sebanyak 23 orang tidak terpenuhi. Siswa perempuan berusia 10-12 tahun gizi sarapan yang terpenuhi sebanyak 18 orang dan 16 orang tidak terpenuhi, untuk siswa perempuan yang berusia 13-15 tahun sebanyak 9 siswa terpenuhi dan sebanyak 23 tidak terpenuhi.

Persentase hasil dari nilai kalori di atas bahwa pemenuhan gizi sarapan siswa sebanyak 128 siswa (N=128) dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Data Persentase Pemenuhan Gizi Sarapan siswa kelas VII SMPN 2 Wates Kabupaten Kulon Progo TA 2016/2017.

Survei Pemenuhan gizi sarapan siswa kelas VII SMPN 2 Wates	Status	Frekuensi	Persentase
	Terpenuhi	50	39,06 %

	Tidak terpenuhi	78	60,94 %
--	-----------------	----	---------

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui pemenuhan gizi sarapan, sebanyak 50 siswa terpenuhi dan 78 siswa tidak terpenuhi. Persentase menunjukkan bahwa status gizi sarapan siswa yang tergolong terpenuhi sebesar 39,06 % dari total keseluruhan siswa yang berjumlah 128, sedangkan status gizi sarapan siswa yang tergolong tidak terpenuhi persentasenya sebesar 60,94 %.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan mengenai survei pemenuhan gizi sarapan siswa kelas VII SMP N 2 Wates Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017 yaitu untuk keseluruhan siswa sebanyak 128 dapat diketahui pemenuhan gizi sarapan siswa sebanyak 50 siswa terpenuhi dan 78 siswa tidak terpenuhi. Persentase menunjukkan bahwa status gizi sarapan siswa yang tergolong terpenuhi sebesar 39,06 % dari total keseluruhan siswa yang berjumlah 128, sedangkan status gizi sarapan siswa yang tergolong tidak terpenuhi persentasenya sebesar 60,94 %.

Data di atas mengenai survei pemenuhan gizi sarapan yang ada menunjukkan bahwa lebih banyak siswa yang tidak terpenuhi dari pada yang terpenuhi. Hal ini peneliti melihat bahwa konsumsi sarapan yang dilakukan siswa baik berupa makanan atau minuman kurang mengandung unsur gizi yang cukup. Terlebih dari hal tersebut banyak siswa yang mengonsumsi sarapan hanya jajanan yang ada di sekolah. Kesadaran tentang sarapan harus ditingkatkan agar siswa pemenuhan gizi saat sarapan dapat terpenuhi sehingga proses belajar, berkembang dan tumbuh akan menjadi lebih maksimal. Peran guru dan orang tua untuk selalu memberikan pendidikan mengenai hal penting ialah sarapan, karena kebiasaan sarapan harus dibentuk dan diberikan contoh agar siswa dapat meniru hal tersebut. Anjuran konsumsi menu sarapan dari orang tua atau guru agar kebutuhan siswa saat sarapan cukup.

Kebutuhan yang diperlukan pada usia 12 – 15 tahun adalah gizi yang baik karena pada saat itu individu akan mengeksplor diri untuk menemukan kemampuan yang sudah ada atau menemukan bakat yang akan terus berkembang untuk menjadi dewasa yang cerdas dan berwawasan. Gizi harus baik karena asupan

pertama kali setelah tubuh tidak terisi nutrisi beberapa jam sehingga dari sarapan akan menentukan tingkat kemajuan pada setiap individu masing-masing. Perilaku sarapan yang baik yaitu mengandung beberapa unsur gizi untuk mencapai kebutuhan 15 – 30 % dari kebutuhan per hari responden. Berikut adalah unsur makanan dan minuman yang baik untuk sarapan agar dapat terpenuhi kebutuhan sarapan setiap hari.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pemenuhan gizi sarapan siswa kelas VII SMP N 2 Wates sebanyak 50 siswa terpenuhi dan 78 siswa tidak terpenuhi. Persentase menunjukkan bahwa status gizi sarapan siswa yang tergolong terpenuhi sebesar 39,06 % dari total keseluruhan siswa yang berjumlah 128, sedangkan status gizi sarapan siswa yang tergolong tidak terpenuhi persentasenya sebesar 60,94 %.

### Saran

Berdasarkan dari kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi orang tua  
Menambah wawasan mengenai asupan gizi sarapan yang baik sehingga orang tua dapat selalu memberikan edukasi kepada anak sebelum berangkat sekolah untuk membiasakan sarapan yang sehat agar proses belajar anak menjadi optimal.
2. Bagi sekolah SMP N 2 Wates  
Menambah partisipasi guru dalam memberikan pengetahuan kepada seluruh siswa mengenai pentingnya sarapan pagi hari karena ilmu yang siswa dapat tidak lepas dari penyampaian pengetahuan melalui guru dan semua anggota akademik di sekolah tersebut.
3. Bagi peneliti  
Penelitian yang telah dilakukan ada beberapa kekurangan dan kelebihan dalam meneliti sehingga perlu mengembangkan permasalahan yang diteliti dengan beragam dan bervariasi agar penelitian dapat menghasilkan penelitian yang berkualitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.

- FachruddinPerdana&Hardinsyah.(2013). AnalisisJenis, Jumlah, danMutuGiziKonsumsiSarapanAnak Indonesia..*JurnalGizidanPangan*.Hlm. 39-46.
- NiswahIlyatun, &Damanik, M. R.M. (2014).KebiasaanSarapan, Status Gizi, danKualitasHidupRemaja SMP BosowaBinaInsani Bogor. *JurnalGizidanPangan*.Hlm. 97-102.
- Sari, R. J&Lubis, Z. (2015).PolaKonsumsiSarapanPagiMurid SekolahDasar di SDN 060921 Kecamatan Medan SunggalTahun
- 2015..*JurnalGizi, KesehatanReproduksidanEpidemiologi*. Hlm. 1-3.
- SarmaEko Natalia Sinaga. (2016). Peningkatan Status GiziSiswa SMP Mardi YuanaRangkasbitung..*JurnalSkolastikKeperawatan*. Hlm. 70-76.
- SuharsimiArikunto. (2010). *ProsedurPenelitianSuatuTindakanPraktik*. Jakarta: Rineka.