

**PENDIDIKAN GIZI DENGAN MEDIA POSTER DAN PENGETAHUAN MAKANAN
JAJANAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 02
BANARAN GROGOL SUKOHARJO**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh :

ENY NOVIANI

J310110020

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENDIDIKAN GIZI DENGAN MEDIA POSTER DAN PENGETAHUAN
MAKANAN JAJANAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 02
BANARAN GROGOL SUKOHARJO**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :
ENY NOVIANI
J310110020

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Menyetujui

Pembimbing I



(Agus Subagyo S. SiT., M. Gizi)
NIP. 19700425 1992031 008

Pembimbing II



(Rully Sudaryanto S. SiT)
NIP. 19730911 2006041 003

HALAMAN PENGESAHAN

**PENDIDIKAN GIZI DENGAN MEDIA POSTER DAN PENGETAHUAN
MAKANAN JAJANAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 02
BANARAN GROGOL SUKOHARJO**

Oleh :
ENY NOVIANI
J310110020

Telah dipertahankan didepan oleh Tim Penguji Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 28 Desember 2017
dan dinyatakan telah memenuhi syarat diterima
Surakarta, 25 Januari 2018

Penguji I : Agus Subagyo, S. SiT., M. Gizi


(.....)

Penguji II : Muwakhidah, SKM., M. Kes



(.....)

Penguji III : Luluk Ria Rakhma, S. Gz., M. Gizi


(.....)

Mengetahui
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan




Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes
NIK/NIDN. 786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 23 Januari 2018

Penulis



ENY NOVIANI
J310110020

PENDIDIKAN GIZI DENGAN MEDIA POSTER DAN PENGETAHUAN MAKANAN JAJANAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 02 BANARAN GROGOL SUKOHARJO

Abstrak

Mengetahui gambaran pendidikan gizi terhadap pengetahuan makanan jajanan dengan menggunakan media poster pada siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Banaran Grogol Sukoharjo. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang mencoba untuk melihat perbedaan pengetahuan anak sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan menggunakan media poster. Penelitian ini merupakan penelitian observasi dengan pendekatan *cross section*. Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan siswa sebelum pendidikan gizi dengan media poster. Hasil analisis menunjukkan sebelum penyuluhan hanya terdapat 35 siswa (52,23%) yang memiliki pengetahuan tergolong baik, berubah menjadi 43 siswa (64,18%) memiliki pengetahuan baik. Penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan gizi dan penyuluhan tentang pengetahuan makanan jajanan dengan menggunakan media poster pada anak Sekolah Dasar Negeri 02 Banaran Grogol Sukoharjo.

Kata kunci : Jajanan Sehat, Pengetahuan Gizi, Poster

Abstrac

Know the description of nutrition education to the knowledge of food snacks by using the poster media on the elementary school students 02 Banaran Grogol Sukoharjo. This research is a type of experimental research that tries to see the difference of children's knowledge before and after getting education using poster media. This research is an observational research with cross section approach. There is a difference in the level of students' knowledge before nutrition education with poster media. The result of the analysis showed that before the counseling there were only 35 students (52.23%) who had good knowledge, changed to 43 students (64.18%) possess good knowledge. The research that has been done can be concluded that nutrition education and counseling about the knowledge of snack food by using poster media on elementary school children of State 02 Banaran Grogol Sukoharjo.

Keywords: *Healthy Snacks, Nutrition Knowledge, Poster*

1. PENDAHULUAN

Anak merupakan karunia dan titipan dari Allah yang harus dirawat dan mendapatkan hak-hak mereka. Anak berhak untuk mendapatkan pendidikan, waktu bermain dan tumbuh kembang secara normal dan terbebas dari rasa takut. Perkembangan anak yang normal akan menjadikan anak tumbuh dan berkembang menjadi manusia dewasa yang kuat dan memiliki kepribadian yang baik dan sempurna. Selain anak yang tumbuh dan berkembang merupakan suatu asset yang sangat berharga tidak saja bagi orangtua namun juga untuk negara. Dengan demikian, upaya meningkatkan kesehatan anak usia sekolah yang merupakan generasi penerus bangsa

adalah investasi. Tumbuh kembang anak-anak usia sekolah yang optimal sangat ditentukan oleh pemberian nutrisi yang cukup dan berkualitas secara baik dan benar (Winarno, 2010).

Seorang anak sekolah harus berangkat ke sekolah pada pagi hari dan pulang sekolah pada sore hari yang dilanjutkan dengan berbagai kursus dan pada malam hari mengerjakan tugas rumah dilanjutkan dengan mempersiapkan pelajaran untuk keesokan hari. Aktivitas yang dilakukan anak dapat menyebabkan stamina anak akan cepat menurun jika tidak ditunjang asupan pangan dan gizi yang cukup bermutu. Untuk menjaga stamina tetap prima, anak sekolah disarankan sarapan pagi. Ada berbagai alasan anak tidak melakukan sarapan pagi, antara lain adalah waktu terbatas, jarak antara rumah dan sekolah yang jauh, terlambat bangun pagi atau juga sedang tidak nafsu makan. Sebagai pengganti sarapan, biasanya anak sekolah kan membeli makanan jajanan. dengan pesatnya pembangunan (Winarno, 2010). Makanan jajanan didefinisikan sebagaimakanan siap makan atau dipersiapkan untuk dikonsumsi langsung dilokasijualan, jalanan atau tempat umum, seperti area permukiman, pusat perbelanjaan, terminal, pasar, sekolah atau dijajakan dengan cara berkeliling (Nuryanto, 2008). Sebagian besarmakanan jajanan dibuat di lingkungan keluarga sebagai industri rumah tangga (Kadarwati, 2010). Beberapa keunggulan makanan jajanan adalah harganya yang murah, mudahdidapat, cita rasanya yang enak dan cocok dengan selera kebanyakan masyarakat (Winarno, 2010).

Makanan jajanan berdampak positif terhadap penganekaragaman makanan sejakkecil dalam rangka peningkatan mutu gizi makanan yang dikonsumsi dan padaakhirnya akan meningkatkan status gizi (Winarno, 2010). Makanan jajanan akan dapat melengkapi dan menambah kecukupan giziseorang apabila makanan jajanan yang dikonsumsi terjamin kebersihan dankandungan gizinya (Tampobolon, dkk, 2010). Makanan jajanan memberikan kontribusi masing-masing sebesar 22,9% dan 15,9% terhadap keseluruhan asupan energi dan protein anaksekolah dasar (Rahmi, 2015). Penelitian lainnya pada anak sekolah menyebutkan makananjajanan menyumbang energi 36%, protein 29%, dan zat besi 52%.

Kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan sangat populer dikalangananak-anak sekolah. Kebiasaan jajan tersebut sangat sulit untuk dihilangkan. Biasanya makanan jajanan yang mereka sukai adalah makanan dengan warna, penampilan, tekstur, aroma

dan rasa yang menarik (Dewi, 2013). Mereka juga pada umumnya membeli jenis makanan jajanan yang kandungan zat gizinya kurang beragam yaituhanya terdiri dari karbohidrat saja atau karbohidrat dan lemak (minyak).

Kegemaran anak-anak akan hal yang manis gurih dan sering dimanfaatkan oleh para penjual untuk menarik perhatian anak-anak. Makanan jajanan yang ditawarkan belum tentu menyehatkan, karena kebanyakan dari penjual makanan jajanan belum sepenuhnya memperhatikan kebersihan, keamanan dan kandungan gizi makanan yang diujakan (Siswanti, 2010). Hasil penelitian Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia (YLKI) menyebutkan bahwa makanan jajanan anak SD yang berhargamurah dan berbentuk makanan basah siap konsumsi yang dijual pedagang disekitar lokasi sekolah masih dicampur dengan berbagai zat berbahaya (Muhilal, 2009).

Pengetahuan mengenai makanan sehat, salah satunya diperoleh dari pendidikan. Pendidikan berasal dari kata didik yang bermakna ajar, mengajarkan, memberikan suatu tambahan pengetahuan sehingga yang awalnya tidak tahu menjadi tahu dan mengerti (Badudu, 2000). Pendidikan tentang gizi bermakna memberikan pengetahuan kepada seseorang yang awalnya tidak tahu atau kurang tahu mengenai arti, fungsi dan pentingnya gizi sehingga mereka paham dan mengerti (Suliha, 2010). Pendidikan tentang gizi yang diberikan kepada anak SD bertujuan untuk memberikan pengetahuan makanan mana yang memiliki nilai gizi yang akan berpengaruh terhadap perkembangan jasmani dan rohani anak. Penanaman pengetahuan gizi yang dilakukan terhadap anak sekolah dasar, diharapkan dapat memberikan pengertian dan akan berguna saat anak dewasa sehingga akan lebih selektif dalam memilih makanan, khususnya makanan jajanan.

Banyak cara yang dapat dilakukan dalam memberikan pendidikan, ada yang memberikan ceramah, lewat audio video, poster ataupun brosur. Anak sekolah dasar merupakan anak dalam usia yang memiliki rasa ingin tahu yang besar, terutama terhadap hal-hal yang baru pertama kali mereka lihat. Poster sebagai media pendidikan dengan kelebihan berupa gambar yang menarik dengan sedikit tulisan, dipersepsikan seperti komik, akan memancing keingintahuan anak. Selain hal tersebut poster akan memancing anak bertanya dan akan terjadi dialog dua arah sehingga pemberi materi akan dapat menggali rasa penasaran dari anak yang bersangkutan (Priyono, 2012).

SD Negeri Banaran 02 Sukoharjo, sebagai salah satu sekolah dasar yang berada diwilayah Kelurahan Banaran Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo terletak pada lokasi yang cukup strategis dan memiliki anak didik dengan orangtua yang memiliki strata pendidikan yang majemuk. Selain perbedaan strata pendidikan, tingkat ekonomi orangtua yang beragam merupakan suatu tantangan untuk memberikan pendidikan gizi terutama yang berkaitan dengan pemilihan makanan jajanan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan fenomena yang terjadi diatas peneliti tertarik untuk menjadikan suatu penelitian dengan mengambil judul pengaruh penyuluhan tentang pengetahuan makanan jajanan dengan menggunakan media poster pada anak Sekolah Dasar Negeri 02 Banaran Grogol Sukoharjo.

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang mencoba untuk melihat perbedaan pengetahuan anak sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan dengan menggunakan media poster. Penelitian ini merupakan penelitian observasi dengan pendekatan *cross section*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Responden dalam penelitian ini adalah sejumlah 80 siswa kelas IV dan kelas V Sekolah dasar Negeri 02 Banaran Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo.

Distribusi karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Subjek Menurut Jenis Kelamin

Tingkat pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	25	38%
Perempuan	42	62%
Jumlah	67	100%

Sumber : Data Primer yang diolah tahun 2017

Tabel 1 menunjukkan jenis kelamin subjek yang terbanyak yaitu 62,% adalah perempuan.

Distribusi karakteristik subjek berdasarkan kelas, dapat dilihat pada Tabel 2

Tabel 2

Distribusi Karakteristik Subjek Menurut Asal Kelas

Jenis pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kelas IV	34	50,74%
Kelas V	33	49,26%
Jumlah	67	100%

Sumber : Data Primer yang diolah tahun 2017

Tabel 2 menunjukkan subjek yang terbanyak berasal dari kelas IV yaitu 50,74%. Data secara lengkap perbedaan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan media poster dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3

Distribusi Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	Pendidikan Gizi n	(%)	Pendidikan Gizi n	(%)
Baik	35	52,23	43	64,18
Cukup	22	32,83	18	26,86
Kurang	10	14,92	6	11,94
Jumlah	67	100	67	100

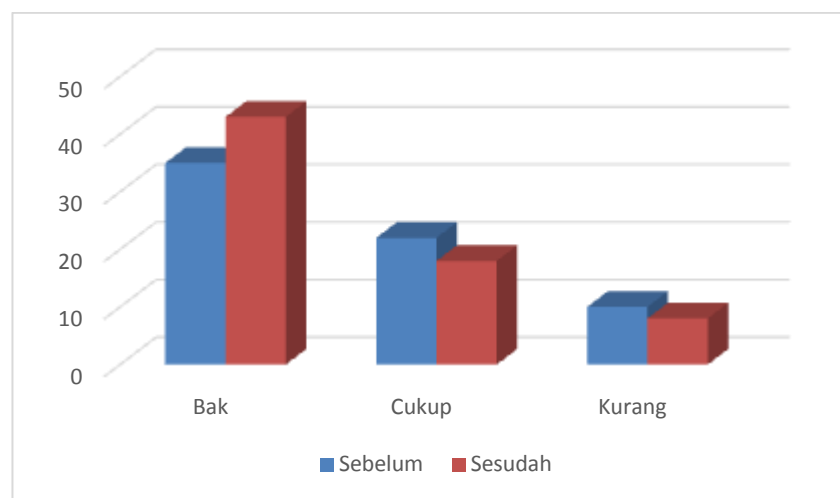
Sumber : Data Primer Yang Diolah. 2017

Data pada tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa sebelum diadakan pendidikan gizi dengan menggunakan media poster adalah cukup sejumlah 22 siswa, yang memiliki tingkat pengetahuan baik 35 siswa dan pengetahuan kurang sejumlah 10 siswa. Data tersebut sebagian besar siswa memiliki pengetahuan cukup tentang jajanan sehat, namun masih ada siswa yang memiliki pengetahuan kurang.

Pada penelitian ini Item pertanyaan yang di berikan pada siswa rata-rata sebelum di berikan pendidikan gizi dengan media poster. Item pertanyaan yang paling banyak di jawab salah sebelum pendidikan gizi adalah item nomor 2 dan item nomor 11 pra-test jumlah yang banyak salah sebesar 11 dengan persentase 13,75%, dan item nomor 9 pra-test jumlah yang banyak salah sebesar 10 dengan persentase 12,50%. Dan pada pertanyaan yang di berikan pada siswa rata-rata mengalami penurunan setelah di berikan pendidikan gizi dengan media poster. Item pertanyaan yang paling banyak di jawab salah setelah pendidikan gizi adalah item nomor 2 dan

item nomor 5 post-test jumlah yang banyak salah sebesar 9 dengan persentase 11,25%, dan item nomor 9 post-test jumlah menjadi 0.

Pendidikan dengan menggunakan media poster memberikan peningkatan pada tingkat pengetahuan siswa, dilihat dari kategori siswa yang tergolong baik. Peningkatan jumlah siswa yang memiliki pengetahuan baik (43 responden) menandakan bahwa pendidikan gizi mengenai jajanan sehat dengan menggunakan media poster dapat dikatakan berhasil. Lebih jelasnya peningkatan jumlah pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 1 Perbandingan Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum Dan Sesudah Diadakan Pendidikan Gizi

3.2 PEMBAHASAN

Penelitian ini mendapatkan data siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Banaran Grogol Sukoharjo menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah pendidikan dengan menggunakan media poster. Adapun perlakuan (intervensi) yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendidikan gizi, menggunakan poster. Adanya perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas (2010) bahwa media bergambar akan memberikan efek yang positif terhadap tingkat pengetahuan siswa.

Pemberian materi dengan menggunakan poster memberikan hasil yang signifikan perubahan tingkat pengetahuan siswa, dari sejumlah pertanyaan yang

terdapat pada kuesioner masih terdapat beberapa pertanyaan yang tidak mampu dijawab dengan benar oleh siswa meskipun telah diberikan tambahan pengetahuan.

Tabel 3 mengenai perubahan tingkat pengetahuan yang dimiliki siswa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media poster juga menunjukkan adanya perubahan. Perubahan jumlah ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan siswa responden yang dapat diartikan sebagai pendidikan gizi yang dilakukan telah menambah pengetahuan mengenai jajanan sehat bagi siswa responden.

Efektivitas penyuluhan yang telah dilakukan didukung oleh faktor pendukung, antara lain metode penyuluhan, media penyuluhan, materi penyuluhan serta tempat dan waktu penyuluhan (Setiana 2005). Metode penyuluhan yang digunakan kali ini adalah metode berdasarkan pendekatan massal, sesuai dengan namanya metode ini dapat menjangkau sasaran dengan jumlah yang cukup banyak.

Metode ini sangat efektif digunakan dalam menimbulkan keingintahuan dan kesadaran peserta pendidikan gizi terhadap materi yang disampaikan. Pendidikan gizi menggunakan media berupa poster dalam membantu memperjelas materi yang disampaikan pada peserta. Materi yang disampaikan pun disesuaikan dengan tingkat pengetahuan peserta penyuluhan sehingga mudah dipahami dan diaplikasikan sesuai tingkat pendidikan siswa responden. Keseluruh faktor ini mendukung terwujudnya efektivitas pendidikan gizi yang dilakukan, di mana hal ini terlihat dengan jelas pada terjadinya peningkatan pengetahuan siswa responden setelah mengikuti pendidikan gizi dibandingkan sebelum mengikuti pendidikan gizi.

Peningkatan pengetahuan merupakan salah satu indikasi efektifnya pendidikan yang dilakukan (Gani, dkk.2014).Dapat disimpulkan pendidikan gizi jajanan sehat yang dilakukan terbukti efektif bagi siswa responden karena telah dicapai perubahan tingkat pengetahuan siswa responden mengenai jajanan sehat setelah mengikuti pendidikan gizi yang dilakukan.

Media poster yang dipergunakan dalam penelitian ini ternyata memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan terhadap jajananan sehat (Gani, dkk. 2014). Poster yang terdiri gambar-gambar dan warna yang mencolok memberikan daya tarik siswa sebagai responden untuk melihat dan memperhatikan materi yang diberikan oleh peneliti, penggunaan gambar yang familiar dengan

kondisi mereka sehari-hari merupakan salahsatu nilai tambah dalam penggunaan media poster dalam peningkatan pengetahuan mengenai jajanan yang sehat, Jumilah et all (2013).

Penggunaan media gambar dalam hal ini adalah poster sebagai sarana penyuluhan sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh, Agustina (2012) bahwa media gambar yang sesuai dengan kondisi yang dihadapi sehari-hari oleh siswa akan mempercepat pemahaman siswa terhadap penyuluhan yang dilakukan.

Pendidikan gizi tersebut merupakan salah satu cara yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat, Haryani, et all (2016).

Tujuan pendidikan gizi tentang jajanan sehat adalah menginformasikan kepada siswa khususnya dan masyarakat pada umumnya tentang jajanan sehat. Diharapkan masyarakat dapat menggunakan pengetahuan dari hasil pendidikan gizi tersebut untuk mengubah sikap dan praktik agar mencapai kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan tentang jajanan sehat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang masalah yang terjadi di masyarakat dan partisipasi masyarakat dalam pencegahan penyakit yang mungkin timbul karena mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat, yang biasanya mengandung zat pewarna bukan makanan dan zat pengawet yang berlebihan.

4. PENUTUP

Sebelum pelaksanaan pendidikan gizi mengenai jajanan sehat yang dilakukan dengan media poster, tingkat pengetahuan siswa sebagai besar adalah baik sejumlah 35 siswa (52,24%), cukup sejumlah 22 siswa (32,84%) dan kurang sejumlah 10 siswa (14,93%).

Pemberian pendidikan gizi mengenai jajanan sehat dengan menggunakan media poster meningkatkan pengetahuan siswa menjadi baik sejumlah 43 siswa (64,18%), cukup sejumlah 18 siswa (26,87%) dan kurang sejumlah 6 siswa (11,94%).

Masih adanya pola didik yang kurang tepat terhadap anak, sehingga anak memiliki persepsi tidak tepat berkenaan dengan jajanan sehat, masih ada anak yang

berbedapat bahwa banyaknya warna pada makanan yang menarik adalah ciri makanan jajanan yang sehat.

Masih kurang efektifitas pendidikan gizi yang dilakukan di sekolah, selain keterbatasan jam pelajaran, juga masih kurangnya peraga untuk memudahkan memori penjelasan kepada anak.

Diperlukan penelitian lanjutan dengan menggunakan variable control untuk melihat perbandingan dengan melibatkan Sekolah Dasar yang berbeda sehingga dapat diambil bagaimana faktor pengaruh lingkungan sekolah terhadap pengetahuan siswa.

Penggunaan media poster dapat digunakan sebagai salah satu sarana untuk meningkatkan pengetahuan dalam dunia pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Isna. 2012. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian
- Badudu 2000. Membedah Mitos-mitos Budaya Massa. Yogyakarta:Jalasutra
- Dewi Febrianti. 2013.*Penyelenggaraan Makanan, Tingkat Konsumsi dan Analisis Preferensi Atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta*. Jakarta : IPB
- Gani , Antono Departemen Kesehatan RI, 2014. *Pedoman Strategi KIE Keluarga Sadar Gizi (KADARZI)*. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Hariyani et all . 2016.*Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisi Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Jurnalah Riyanti, Lecuit, 2014. Nutrition Education and Promotion: The Role of FNS in Helping Low-Income Families Make Healthier Eating and Lifestyle Choices. *Food and Nutrition Service Office of Research and Analysis 3101 Park Center Drive Alexandria, VA 22302*. 235-236
- Kadarwati, Budiharjo. 2010. *Metodologi dan Metode Penelitian Eksperimental*. Yogyakarta: Koordinasi Perguruan Tinggi Swasta Wilayah V.
- Muhilal dan Soekrisno. 2009. *Manajemen Food and Beverage Service Hotel*. Jakarta : PT Gramedia
- Nuryanto. 2008. *Makanan Jajanan dan Bekal Sekolah*. Pustaka Ilmu Malang

- Priyono, 2012. *Teknik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Cetakan ke 3. Bogor. Penerbit Ghalia Indonesia.
- Rahmi, T.F. 2015. *Gambaran Higiene dan Sanitasi Penyelenggaraan Makanan PT Nuansa Boga Sehatama Tahun 2011 (Laporan Magang)*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Ratnaningsih, M.D. (2010). *Perbedaan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Primipara Kala 1 Fase Aktif sebelum dan Setelah di Berikan Kompres Panas Kering (Buli-Buli Panas) di Rumah Bersalin Siti Khodijah Kabupaten Tegal (Skripsi)*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang
- Siswanti, K dan Kusno W. 2010. *Gizi dan Pola Hidup Hidup Sehat*. Bandung : CV. Yrama Widya
- Suliha, K dan Kusno W. 2010. *Gizi dan Pola Hidup Hidup Sehat*. Bandung : CV. Yrama Widya
- Setiana. 2005. *Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi*. Jakarta : AKZI Depkes
- Tampubolon, Saur. 2000. *Penelitian Tindakan Kelas*. . Jakarta: Erlangga.
- Winarno, F.G. 2010. *Kimia Pangan dan Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta