
GAMBARAN FREKUENSI DAN JENIS MAKANAN JAJANAN DI SDN 17 BONGOMEME KABUPATEN GORONTALO TAHUN 2014

Oleh:
Indra Domili
email : indra.domili@yahoo.com

ABSTRAK

Anak usia sekolah adalah penelitian *survey deskriptif*. Sampel investasi bangsa, karena anak usia dalam penelitian ini sebanyak 103 tersebut adalah generasi penerus orang yaitu siswa kelas III, IV dan V di bangsa. Tumbuh berkembangnya anak SDN 17 Bongomeme Kabupaten usia yang optimal tergantung Gorontalo. Data yang dikumpulkan pemberian zat gizi dengan kualitas dan meliputi frekuensi makanan jajanan kuantitas yang benar. Makanan jajanan dan jenis makanan jajanan. Data sudah menjadi bagian yang tidak diperoleh dari hasil pengisian terpisahkan dari kehidupan masyarakat, kuesioner.

baik di perkotaan maupun di pedesaan. Keunggulan makanan jajanan adalah murah dan mudah didapat, serta cita rasa yang enak dan cocok dengan selera sebagian besar masyarakat termasuk anak sekolah. Makanan jajanan sekolah sangat beresiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran frekuensi dan jenis makanan jajanan Anak Sekolah di SDN 17 Bongomeme Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini merupakan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar frekuensi makanan jajanan anak sekolah di SDN 17 Bongomeme Kabupaten Gorontalo kategori baik sebanyak 83 siswa (80,6%) dan kategori tidak baik sebanyak 20 siswa (19,4%). Jenis makanan jajanan anak sekolah di SDN 17 Bongomeme Kabupaten Gorontalo paling banyak dikonsumsi adalah jenis gorengan (pisang goreng) 57 Siswa (55,3%), serta jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi adalah minuman kemasan (panther) sebanyak 61 orang (59,2%).

Kata Kunci: Frekuensi, Jenis Makanan Jajanan, Anak Sekolah.

OVERVIEW FREQUENCY AND TYPE OF FOOD SNACKS IN ELEMENTARY SCHOOL SDN 17 BONGOMEME DISTRICT OF GORONTALO

By:
Indra Domili
email : indra.domili@yahoo.com

ABSTRACT

School age children is an investment of the nation, because of the age of the child is the future generation. Growing the optimal development of children age dependent nutrient supply with the right quality and quantity. During the growth and development of the provision of nutrients or nutrient intake in children is not always possible with perfectly.

Street food has become an integral part of people's lives, both in cities and in the countryside. Excellence snack food is cheap and easy to obtain, as well as good taste and suited to the taste most people including school children. School snack food is very risky to biological or chemical contamination of the many disturbing health, both short term and long term.

This study aims to describe the frequency and type of street food in SDN 17 School Children Bongomeme Gorontalo district. This research is a descriptive survey. The sample in this study as many as 103 people are students

Bongomeme Gorontalo district. Data collected include snack food frequency and type of street food. Data obtained from the questionnaires.

The results showed that the majority of street food frequency SDN 17 school children Bongomeme Gorontalo district of 83 students (80.6%) and the category is not good as much as 20 students (19.4%). Snack food type of school children in SDN 17 Bongomeme most widely consumed Gorontalo district is kind of fried foods (fried plantains) 57 students (55.3%), as well as most types of beverages are consumed beverage packaging (panther) as many as 61 people (59.2%).

Keywords: Frequency, Type of Food Snacks, School Children

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena anak usia tersebut adalah generasi penerus bangsa. Tumbuh berkembangnya anak usia yang optimal tergantung pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang benar. Pada masa tumbuh kembang tersebut pemberian zat gizi atau asupan zat gizi pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Banyak sekali masalah yang di timbulkan dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ dan sistem tubuh anak (Judarwanto, 2006).

Pencapaian gizi seimbang masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakekatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang dan terbatasnya pengetahuan tentang nilai gizi dari makanan yang ada. Makanan jajanan adalah jenis makanan yang disajikan dan diperjual belikan oleh pedagang kaki lima, toko-toko makanan maupun swalayan. Makanan tersebut sangat bervariasi, baik dalam bentuk, rasa, aroma, dan harga. Makanan jajanan yang mengandung zat gizi, dikemas dan diolah secara aman memiliki daya tarik tersendiri bagi masyarakat (Anonim, 2003).

Pengetahuan gizi anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan. Pengetahuan anak dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup. Pengetahuan secara eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari orang lain sehingga pengetahuan anak tentang gizi bertambah (Solihin, 2005).

Berdasarkan Data Riskesdas tahun 2007 (Kemenkes RI, 2007) didapatkan bahwa 23% responden mempunyai pengetahuan rendah, 36% berpengetahuan sedang, dan 41% berpengetahuan baik tentang kualitas fisik makanan. Sedangkan pada variabel perilaku jajan, dari hasil penelitian didapatkan bahwa 29% responden berperilaku buruk, 32% berperilaku sedang, dan 39% berperilaku baik.

Makanan jajanan sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Konsumsi makanan jajanan pada masyarakat diperkirakan terus meningkat sebab makin terbatasnya waktu anggota keluarga untuk mengolah makanan sendiri. Keunggulan makanan jajanan adalah murah dan mudah didapat, serta cita rasa yang enak dan cocok

dengan selera sebagian besar masyarakat (Mudjajanto, 2005).

Walaupun makanan jajanan memiliki beberapa keunggulan, akan tetapi makanan jajanan masih berisiko terhadap kesehatan, karena proses pengolahan yang tidak higienis, masih adanya mikroba patogen yang mencemarnya, atau masih terdapatnya bahan tambahan makanan yang berbahaya.

Makanan jajanan pada umumnya mengandung tinggi karbohidrat, sehingga membuat cepat kenyang, selain itu keamanan dan kesehatan dari jajanan tersebut masih sangat diragukan. Makanan yang tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan anak, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak, sehingga mengakibatkan ketidakmampuan berfungsi secara normal (Moehji, 2000).

Makanan jajanan di sekolah merupakan masalah yang perlu menjadi perhatian masyarakat, khususnya orang tua, pendidik, dan pengelola sekolah. Makanan dan jajanan sekolah sangat berisiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang (Februhartanty dan Iswaranti, 2004).

Berdasarkan latar belakang diatas maka Penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Frekuensi dan Jenis Makanan Jajanan Anak Sekolah di SDN 17 Bongomeme Kabupaten Gorontalo”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif* yaitu mendeskripsikan atau menggambarkan frekuensi dan jenis makanan jajanan anak sekolah, dilaksanakan di SDN 17 Bongomeme Kabupaten Gorontalo, pada tanggal 1 Februari – 7 Februari 2014.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 103 orang siswa kelas yaitu siswa kelas III, IV dan V di SDN 17 Bongomeme Kabupaten Gorontalo. Sampel dalam penelitian menggunakan total populasi yaitu sebanyak 103 siswa.

Data yang dikumpulkan meliputi data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden melalui pertanyaan yang diberikan berupa data frekuensi dan jenis makanan jajanan, serta data sekunder berupa data gambaran umum lokasi SDN 17 Bongomeme Kabupaten Gorontalo. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data-

data dari hasil kuesioner yang kemudian di sajikan dalam bentuk tabel. Hasil tabel tersebut kemudian diinterpretasikan hasilnya berdasarkan data-data dikumpulkan.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.

Sekolah Dasar Negeri 17 Bongomeme berdiri sejak tahun Tahun 1977/1978 atas bantuan pemerintah. Pertama kali di bangun sekolah ini masih memeiliki 6 ruang kelas dan 2 ruang guru di dalamnya ruang kepala sekolah. Sejak tahun ke tahun sekolah ini banyak mengalami perubahan terutama fasilitas bangunan dan fasilitas belajar mengajar.

2. Visi

Unggul dalam prestasi berdasarkan imtaq.

3. Misi

- a. Unggul dalam perolehan nilai ujian.
- b. Unggul dalam persaingan untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
- c. Unggul dalam lomba kesenian.
- d. Unggul dalam olahraga.
- e. Unggul dalam disiplin.
- f. Unggul dalam aktitifitas keagamaan.
- g. Unggul dalam kepedulian social.

4. Ketenagaan

Dalam upaya mendidik anak agar menjadi manusia yang disiplin, mandiri, memiliki iman dan taqwa, serta berbudi

luhur, Sekolah Dasar Negeri 17 Bongomeme di dukung oleh pegawai/ketenagaan sebagai berikut :

- a. Pegawai Sekolah : 14 orang
- b. Kepala Sekolah : 1 orang
- c. Guru : 6 orang
- d. Penjaga Sekolah : 1 orang
- e. Bendahara Rutin : 1 orang
- f. Bendahara BOS :1 orang
- g. Honorer guru : 2 orang
- h. Bagian Operator :2 orang

B. Gambaran Umum Sampel

1. Umur Anak Sekolah

Distribusi data di SDN 17 Bongomeme berdasarkan kelompok umur dapat di lihat pada tabel berikut ini:

Tabel.1

Distribusi Anak Sekolah Berdasarkan Kelompok Umur Di SDN 17 Bongomeme

Kelompok umur	n	%
10 thn	58	56,3
> 10 thn	45	43,7
Total	103	100,0

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dilihat bahwa distribusi anak sekolah berdasarkan kelompok umur di SDN 17 Bongomeme adalah kelompok umur 10 tahun merupakan kelompok

umur yang tertinggi yaitu sebanyak 58 orang (56,3%), dibandingkan dengan kelompok umur > 10 tahun sebanyak 45 orang (43,7%).

2. Jenis Kelamin

Distribusi anak sekolah di SDN 17 Bongomeme berdasarkan jenis kelamin dapat di lihat pada tabel berikut ini:

Tabel. 2

Distribusi Anak Sekolah Berdasarkan Jenis Kelamin di SDN 17 Bongomeme

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	58	56,3
Perempuan	45	43,7
Total	103	100,0

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa distribusi berdasarkan jenis kelamin anak sekolah di SDN 17 Bongomeme dimana anak sekolah dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 58 orang (56,3%) tertinggi, dan anak perempuan sebanyak 45 orang (43,7%) terendah.

C. Gambaran Frekuensi dan Jenis Makanan Jajanan Anak Sekolah

1. Gambaran Frekuensi Makanan Jajanan Anak Sekolah

Frekuensi makanan jajanan anak sekolah di SDN 17 Bongomeme disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel. 3

Frekuensi Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah di SDN 17 Bongomeme

Frekuensi Makanan Jajanan	n	%
Tidak Baik	20	19,4
Baik	83	80,6
Total	103	100,0

Berdasarkan data pada tabel diatas menunjukkan bahwa, dari seluruh 103 sampel anak sekolah di SDN 17 Bongomeme mempunyai frekuensi makan yang baik yaitu sebanyak 83 siswa (80,6%), sedangkan frekuensi makan tidak baik sebanyak 20 siswa (19,4%).

2. Gambaran Jenis Makanan Jajanan Anak Sekolah

Jenis makanan jajanan anak sekolah di SDN 17 Bongomeme disajikan pada tabel berikut ini:

a. Jenis makanan jajanan

Tabel. 4

Jenis makanan jajanan yang di konsumsi anak sekolah di SDN 17 Bongomeme

Jenis Makanan	n	%
Snack	5	4,9
Bakso tusuk/siomay	41	39,8
Pisang goreng	57	55,3
Total	103	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa jenis makanan jajanan yang paling banyak di konsumsi oleh anak sekolah di SDN 17 Bongomeme adalah gorengan (pisang goreng) sebanyak 57 siswa (55.3%), diikuti jenis bakso tusuk dan siomay dikonsumsi oleh 41 siswa (39,8%), dan yang paling sedikit adalah snack (makanan ringan) sebanyak 5 siswa (4.9%).

b. Jenis minuman jajanan

Tabel. 5

Jenis minuman jajanan yang di konsumsi anak sekolah di SDN 17 Bongomeme

Jenis Minuman	n	%
Ale - ale	23	22.3
Coco drink	19	18.4
Panther	61	59.2
Total	103	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa jenis minuman jajanan yang paling banyak di konsumsi oleh anak sekolah di SDN 17 Bongomeme adalah jenis minuman kemasan bermerk. Minuman kemasan merk panther paling banyak dikonsumsi sebanyak 61 siswa (59.2%), diikuti minuman kemasan merk ale-ale sebanyak 23 siswa (22,3%) dan minuman kemasan merk coco drink sebanyak 19 siswa (18.4%).

PEMBAHASAN

Frekuensi makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pilihan makanan dan mengonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh-pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial (Suharjo. 2003).

Frekuensi makanan jajanan di SDN 17 Bongomeme sebagian besar adalah baik. Frekuensi makanan jajanan yang baik belum tentu merupakan perilaku yang baik. Faktor yang mempengaruhi perilaku adalah ketersediaan makanan jajanan yang dijual di kantin dan sekitar sekolah. Makanan jajanan yang dijual di lingkungan sekolah kebanyakan adalah jajanan yang tidak sehat sehingga makanan itulah yang dibeli dan dikonsumsi anak.

Faktor lain yang mempengaruhi anak dalam mengkonsumsi makanan jajanan adalah jumlah uang saku. Uang saku menentukan perilaku dalam membeli makanan jajanan karena biasanya makanan jajanan yang sehat harganya lebih mahal.

Siswa di SDN 17 Bongomeme Kabupaten Gorontalo berdasarkan data yang ada bahwa pekerjaan orang tua mereka sebagian besar adalah petani

sehingga mempengaruhi pemberian uang saku pada anak. Hal ini didukung hasil penelitian oleh Suci (2009) yang menyebutkan bahwa jumlah nominal dan cara orang tua memberikan uang saku merupakan faktor penentu perilaku jajan anak sekolah dasar.

Perilaku anak memilih makanan pada dasarnya merupakan bentuk penerapan kebiasaan makan. Kebiasaan makan merupakan sebagai cara-cara individu atau kelompok masyarakat dalam memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia, yang didasarkan pada latar belakang sosial budaya tempat mereka hidup. Anak usia sekolah mempunyai kebiasaan makan makanan jajanan. Kebiasaan jajan cenderung menjadi bagian budaya dalam suatu keluarga (Susanto, 2003).

Jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh anak sekolah di SDN 17 Bongomeme Kabupaten Gorontalo adalah jenis gorengan (pisang goreng). Dilihat dari jenis sumber bahannya makanan jajanan ini terbuat dari buah pisang, akan tetapi perlu diwaspadai juga selain bahan pembuat adalah proses pembuatan dan tempat berjualan, karena selain cemaran mikrobiologis, cemaran kimiawi yang umum di temukan pada makanan jajanan. Banyaknya jenis makanan jajanan yang

membuat anak-anak memberikan perhatian lebih, terutama bila melihat segi bentuk yang menarik serta harga yang murah.

Bahan dan tempat penjual yang tidak higienis dapat menyebabkan makanan tersebut tidak sehat sehingga dalam jangka panjang menyebabkan penyakit-penyakit seperti kanker dan tumor pada organ tubuh manusia. Diare merupakan gejala umum dari penyakit bawaan makanan yang mudah dikenali karena kualitas makanan dan minuman yang sudah terkontaminasi. Sanitasi yang buruk disertai kontaminasinya jajanan tersebut dengan bakteri merupakan bahan pengancam kesehatan anak

Untuk mengontrol makanan dan minuman jajanan anak disekolah dianjurkan lebih sering membawakan bekal makanan dari rumah yang dari segi kehalalan dan aspek kesehatan terjamin. Bisa juga mengawasi makanan dan minuman jajanan anak di sekolah dengan datang ke sekolah dan melihat langsung jajanan apa yang dijual di sekolah sehingga dapat memberikan pengertian pada anak tentang makanan dan minuman jajanan yang boleh dan yang tidak boleh dikonsumsi.

Pengetahuan anak dalam memilih makanan jajanan yang baik dan sehat

sangat penting terutama dalam hal memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi serta dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Pengetahuan gizi pada anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan mereka. Pengetahuan anak dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup. Pengetahuan secara eksternal yaitu pengetahuan yang diperoleh dari orang lain termasuk keluarga dan guru. Pengetahuan baik yang diperoleh secara internal maupun eksternal akan menambah pengetahuan anak tentang gizi (Solihin, 2005).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi anak dalam memilih makanan jajanan adalah tayangan pada media massa. Makanan jajanan yang sering masuk iklan itulah yang diketahui anak merupakan makanan yang baik untuk dikonsumsi. Makanan yang sering ditayangkan di media massa lebih populer dibandingkan dengan makanan yang dibuat secara tradisional.

Makanan dan minuman tersebut membuat anak tertarik meskipun makanan tersebut tidak sehat. Hal ini dapat dilihat dari jenis minuman yang paling banyak

dikonsumsi oleh murid di SDN 17 Bongomeme Kabupaten Gorontalo adalah minuman kemasan bermerk (minuman panther), minuman ini sering ditayangkan di iklan sehingga membuat anak-anak tertarik dan ingin untuk mengkonsumsinya.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan dimana sebagian waktu anak-anak berada di sekolah sebaiknya memperhatikan pembentukan sikap dan pengetahuan anak-anak dalam memilih makanan jajanan yang baik dan sehat. Sekolah dapat menyediakan makanan yang bersih dan sehat di kantin sekolah untuk menghindari anak-anak sekolah jajan makanan dan minuman di luar sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran frekuensi dan jenis makanan jajanan di SDN 17 Bongomemekabupaten Gorontalo dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Frekuensi makanan jajanan anak sekolah di SDN 17 Bongomeme Kabupaten Gorontalo kategori baik sebanyak 83 siswa (80,6%) dan kategori tidak baik sebanyak 20 siswa (19,4%).
2. Jenis makanan jajanan anak sekolah di SDN 17 Bongomeme

Kabupaten Gorontalo paling banyak adalah jenis gorengan (pisang goreng) 57 siswa (55,3%). Jenis minuman jajanan yang paling banyak di konsumsi oleh anak sekolah di SDN 17 Bongomeme Kabupaten Gorontalo adalah konsumsi minuman kemasan (panther) sebanyak 61 siswa (59.2%).

jenis makanan di sekolah dasar, dan beberapa faktor lain yang mempengaruhi perilaku anak dalam memilih makanan jajanan.

3. Bagi orang tua:

Untuk lebih berhati-hati menjaga dan mengawasi makanan yang sering di konsumsi oleh anak dan membiasakan sarapan pagi.

DAFTAR PUSTAKA

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka di sarankan kepada :

1. Bagi pihak sekolah :
 - a) Kantin sekolah diharapkan dapat menyediakan makanan jajanan yang sehat dan dipantau secara berkala.
 - b) Memberlakukan peraturan kepada penjual makanan keliling yang mangkal di lingkungan sekolah sesuai syarat-syarat kesehatan.
 - c) Memberikan tambahan pengetahuan tentang makanan jajanan yang bergizi sehingga dapat membentuk perilaku yang lebih baik dalam hal pemilihan makanan jajanan
2. Bagi Peneliti berikutnya:

Perlu mengadakan penelitian yang berkaitan dengan hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku anak memilih

Anwar, 2000. Penyebab Timbulnya Masalah Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Hidup Sehat..

Anonimity, 2003 irianto 2004, *makanan jajanan*, jakarta. <http://www.kespro.info>, di akses tanggal 8 pebruari 2002.

Budiyanto, 2004. *Aneka makanan jajanan dan jenis makanan jajanan*. <http://www.kespro.info>, di akses tanggal 8 januari 2002.

Dinkes RI, 2009. Laporan Tentang Kesehatan Propinsi Gorontalo Tahun 2009. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.

Fao, 2008. Meningkatnya Makanan Jananan di Berbagai Negara. <http://www.kespro.info>, di akses 8 januari 2002.

-
- Hidayati dkk, 2007. *Kebiasaan jajanan*, jakarta. <http://www.kespro.info>,di akses tanggal 8 pebruari 2002.
- Judarwanto ,2006,*Anak Sekolah*. Bogor ,<http://www.kespro.info>, di akses tanggal 8 januari 2002.
- Joshua Andika G,2009.*Makanan Ringan (snack)*,jakarta. <http://www.makananAnakKesehatan.info>,di akses tanggal 10 pebruari 2001.
- Kemendes RI, 2007. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2007. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Koesnadi, 2000. Makanan Jajanan. Jakarta.
- Moehji ,dkk,2000, Makanan Jananan. Jakarta. <http://www.kespro.inf>.. Di akses tanggal 10 februari 2003.
- Mudjajanto, 2005. Konsumsi makanan jajanan. Jakarta.<http://www.kespro.info>, Di akses tanggal 10 februari 2010.
- Nurdwiyanti, 2008. Jenis-jenis Makanan Jajanan. jakarta.<http://www.kespro.info>,di akses tanggal 8 pebruari 2003..
- Sedioetama, 2000. Makanan Jajanan Anak Sekolah. Jakarta.<http://www.kespro>. diakses tanggal 10 pebruari 2002.
- Supariasa, dkk,2001. Penilaian status gizi, Penerbit Buku Kedokteran, Jakarta.
- Sugihantoro, 2006, *Mengawasi konsumsi jajanan anak sekolah*, Bogor <http://www.kespro.info>,diaksesdi akses tanggal 10 pebruari 2001.
- Suhardjo. 2003. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Waspaji, 2004. Status gizi optimal. Penerbit Buku Kedokteran, Jakarta.