

Pendahuluan

Remaja adalah periode pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum masa dewasa. Masa remaja merupakan masa peralihan yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Batasan remaja menurut WHO dan BKKBN yaitu umur 10-19 tahun. Selama periode reproduksi kehidupan, seorang wanita akan mengalami haid atau menstruasi¹.

Gejala-gejala pada gangguan menstruasi dapat berupa payudara yang membengkak, puting susu yang nyeri, bengkak, dan mudah tersinggung. Beberapa wanita mengalami gangguan yang cukup berat seperti kram yang disebabkan oleh kontraksi otot-otot halus rahim, sakit kepala, sakit bagian tengah perut, gelisah, letih, hidung tersumbat, dan rasa ingin menangis, dalam bentuk yang paling berat, sering mengakibatkan depresi dan kemarahan, kondisi ini dikenal sebagai gejala datang bulan atau *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan mungkin membutuhkan penanganan medis².

Syndrom itu akan menghilang pada saat menstruasi dimulai sampai beberapa hari setelah selesai menstruasi. Hal ini paling umum

mempengaruhi para remaja dan wanita-wanita didalam awal usia 20-50 tahun yaitu dimulai pada tahap awal pubertas dan berakhir pada tahap menopause².

Prevalensi PMS di Asia Pasifik, di ketahui bahwa di Jepang PMS dialami oleh 34% populasi perempuan dewasa. Di Hongkong PMS dialami oleh 17% populasi perempuan dewasa. Di Pakistan PMS dialami oleh 13% populasi perempuan dewasa. Di Australia dialami oleh 44% perempuan dewasa³. Penelitian yang dilakukan di Indonesia terkait dengan sindrom pre menstruasi menyatakan hasil yang tidak terlalu berbeda. Suatu penelitian yang di sponsori WHO tahun 2002 melaporkan 23% wanita Indonesia mengalami sindrom pre menstruasi⁴.

Penelitian yang dilakukan oleh Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) dibawah naungan WHO tahun 2005 menyebutkan bahwa permasalahan wanita di Indonesia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (38,45%), masalah gizi yang berhubungan dengan anemia (20,3%), gangguan belajar (19,7%), gangguan psikologis (0,7%), serta masalah kegemukan (0,5%). Gangguan menstruasi menjadi permasalahan utama pada wanita di Indonesia³. Di

Jakarta Selatan menunjukkan 45% siswi SMK mengalami PMS. Di Kudus didapatkan prevalensi PMS pada mahasiswi Akademi kebidanan sebanyak 45,8%, sedangkan di Semarang tahun 2007 didapatkan prevalensi kejadian PMS sebanyak 24,9%³. Di propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2010 sebanyak 68 wanita usia produktif, didapatkan bahwa sebanyak 28 orang (41,18%) mengalami gejala *Pre Menstrual Syndrom* (PMS) yang dirasakan berada dalam kategori sedang⁵.

Pada faktor pengetahuan dijelaskan bahwa derajat penderita yang dialami akibat rangsangan nyeri, tergantung pada tingkat pengetahuan penderita. Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang *premenstrual syndrome* membuat remaja putri tidak sadar akan pentingnya kesehatan reproduksinya bahkan tidak memperhatikan kesehatan diri. Kurangnya pengetahuan tentang PMS kebanyakan membuat remaja putri tidak melakukan penanganan terhadap PMS. Banyak remaja putri yang tidak tahu akan PMS itu apa, semua itu memicu kejadian PMS pada remaja putri itu semakin meningkat⁶.

Pengetahuan seseorang tentang *Premenstrual Syndrome* mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek

ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu atau sebaliknya⁷.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA N 1 Gamping, Sleman, Yogyakarta pada bulan Januari 2016 yang dilakukan terhadap 10 siswi diperoleh hasil bahwa dari 10 siswi yang ditanya tentang *Premenstrual Syndrome* ternyata sebagian belum memahami tentang *Premenstrual Syndrome*.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Dalam Menghadapi *Premenstrual Syndrome* Kelas X dan XI di SMA N 1 Gamping, Sleman, Yogyakarta.

HASIL

Tabel 4.1 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas X Dan XI Di SMA N 1 Gamping Tentang Pengertian *Premenstrual Syndrome*.

Pengertian PMS	F	Prosentase (%)
Baik	142	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	142	100%

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan table 4.1 dapat disimpulkan bahwa seluruh remaja putri

kelas X dan XI SMA N 1 Gamping sudah mengetahui pengertian *premenstrual syndrome* berpengetahuan baik sebanyak 142 siswi (100%).

Tabel 4.2 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas X Dan XI Di SMA N 1 Gamping Tentang Penyebab Terjadi *Premenstrual Syndrome*.

Penyebab PMS	F	Prosentase (%)
Baik	19	13,4
Cukup	49	34,5
Kurang	74	52,1
Jumlah	142	100%

Sumber: Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui pengetahuan remaja putri kelas X dan XI di SMA N 1 Gamping tentang penyebab terjadinya *premenstrual syndrome* diketahui berpengetahuan baik 19 siswi (13,4%), berpengetahuan cukup 49 siswi (34,5%), berpengetahuan kurang 74 siswi (52,1).

Tabel 4.3 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas X Dan XI Di SMA N 1 Gamping Tentang Gejala *Premenstrual Syndrome*

Gejala PMS	F	Prosentase (%)
Baik	93	65,5
Cukup	-	-
Kurang	49	34,5
Jumlah	142	100%

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui pengetahuan remaja putri kelas X dan XI di SMA N 1 tentang Gejala terjadinya *premenstrual syndrome* diketahui berpengetahuan

baik sebanyak 93 siswi (65,5, %), berpengetahuan kurang sebanyak 49 siswi (34,5%).

Tabel 4.4 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas X Dan XI Di SMA N 1 Gamping Tentang Penanganan *Premenstrual Syndrome*

Penanganan PMS	F	Prosentase (%)
Baik	119	83,8
Cukup	-	-
Kurang	23	16,2
Jumlah	142	100%

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan table 4.4 dapat diketahui pengetahuan remaja putri kelas X dan XI di SMA N 1 tentang penanganan terjadinya *premenstrual syndrome* diketahui berpengetahuan baik sebanyak 119 siswi (83,8%), berpengetahuan kurang sebanyak 23 siswi (16,2%).

Tabel 4.5 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas X Dan XI Di SMA N 1 Gamping Tentang pencegahan *Premenstrual Syndrome*

Pencegahan PMS	F	Prosentase (%)
Baik	87	61,3
Cukup	39	27,5
Kurang	16	11,3
Jumlah	142	100%

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan table 4.5 dapat diketahui pengetahuan remaja putri kelas X dan XI di SMA N 1 tentang pencegahan terjadinya *premenstrual syndrome* diketahui berpengetahuan baik sebanyak 87 siswi (61,3%), berpengetahuan cukup sebanyak 39

siswi (27,5%), berpengetahuan kurang sebanyak 16 siswi (11,3%).

Tabel 4.6 Tingkat pengetahuan remaja putri tentang *Pre Menstruasi Syndrome (PMS)* Pada Siswi kelas X dan XI di SMAN 1 Gamping

Pengetahuan	F	Prosentase (%)
Baik	85	59,9
Cukup	50	35,2
Kurang	7	4,9
Jumlah	142	100%

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan table 4.6 dapat diketahui bahwa pengetahuan remaja putri kelas X dan XI Di SMAN 1 Gamping tentang *Pre Menstrual Syndrome* dalam kategori Baik yaitu sebanyak 85 siswi (59,9%) sedangkan untuk kategori cukup sebanyak 50 siswi (35,2%) dan kategori Kurang sebanyak 7 siswi (4,9%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas X Dan XI Di SMA N 1 Gamping tentang Pengertian *Premenstrual Syndrome* didapatkan Siswi rata-rata memahami pengertian dari *Premenstrual syndrome* sebanyak 100% karena sesuai dari pernyataan kuesioner siswi merasakan sesuai dengan keluhan-keluhan ketika mengalami *premenstrual syndrome*. Keluhan *premenstrual syndrome* terdiri dari gangguan perilaku seperti mudah lelah, insomnia(susah tidur), makan

yang berlebihan. Gangguan psikologi meliputi mudah tersinggung, mudah marah, depresi, mudah sedih, cengeng, cemas, susah konsentrasi dan merasa kesepian. Gangguan fisik berupa sakit kepala, payudara bengkak, nyeri punggung dll². Dari hasil penelitian didapatkan bahwa siswi yang berpengetahuan baik sudah dapat menjawab pernyataan yang diberikan dengan baik karena siswi sudah pernah merasakan keluhan yg dialami sesuai dari pernyataan kuesioner, dan siswi pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja salah satunya yaitu *premenstrual syndrome*, serta mendapatkan informasi dari teman yang pernah mengalami, membaca buku dan pengalaman diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas X Dan XI Di SMA N 1 Gamping tentang Penyebab *Premenstrual Syndrome* didapatkan kemampuan siswi dalam menjawab pernyataan yang bermakna tentang penyebab dari *premenstrual syndrome* hanya sebanyak 13,4% yang menjawab benar disini, kemungkinan siswi tahu tentang *premenstrual syndrome* tetapi tidak paham tentang penyebab terjadinya *premenstrual syndrome*. Responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang penyebab *premenstrual*

syndrome ini mungkin kurangnya informasi yang didapat berasal dari orang tua, saudara, sahabat, teman, ataupun media cetak. Teman sebaya salah satu contoh memiliki peranan penting dalam memberikan pengaruh kesehatan tidak hanya informasi yang diberikan teman sebaya tetapi juga melalui contoh langsung dari perilaku mereka. Dengan pemberi informasi teman (kelompok) sendiri akan lebih mudah dipahami, pengetahuan responden mengalami peningkatan karena dipengaruhi oleh penyampaian pendidikan kesehatan¹⁷. Pengetahuan seseorang dapat diperoleh melalui pendidikan, penyuluhan, pengalaman, membaca materi tentang Premenstrual Syndrome, membaca buku atau media cetak seperti majalah, leaflet, buku tentang kesehatan atau media elektronik. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman, tingkat pendidikan, keyakinan, fasilitas, penghasilan, sosial budaya⁷.

Berdasarkan hasil penelitian Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas X dan XI Di SMA N 1 Gamping tentang gejala *Premenstrual Syndrome* didapatkan Siswi yang menjawab tentang gejala *premenstrual syndrome* disini sebanyak 65,5% siswi. Mereka menjawab sesuai yang dirasakan ketika

sedang mengalami kejadian *premenstrual syndrome* sebelum atau sesudah menstruasi. Kemungkinan siswi yang menjawab kurang tentang gejala *premenstrual syndrome* ini sering kali mereka tidak menyadari jika gejala yang muncul seperti letih, pegal, cemas, diare adalah gejala dari *premenstrual syndrome*. Mereka tidak menyadari jika yang dialami adalah gejala *premenstrual syndrome*, yang mereka tahu gangguan dari menstruasi adalah nyeri kram perut padahal gejala fisik, suasana hati, dan mental termasuk di dalamnya. Gejala fisik *premenstrual syndrome* yang muncul antara lain: kelemahan umum(lekas letih, pegal, stress), acne(jerawat), nyeri pada kepala, nyeri perut bagian bawah, nyeri payudara, diare, kembung, dll) dan ada banyak cara penanganan *premenstrual syndrome* yaitu dari konseling dan edukasi, modifikasi gaya hidup, diet makan, olahraga teratur, perbanyak istirahat dan kurangi aktivitas².

Berdasarkan hasil penelitian Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas X dan XI Di SMA N 1 Gamping tentang Penanganan *Premenstrual Syndrome* didapatkan Sebanyak 83,8% siswi menjawab cukup baik tentang penanganan *premenstrual syndrome* dikarenakan mereka ketika sedang mengalami *premenstrual syndrome*

mereka tidak membiarkan begitu saja tetapi mereka bertanya ke Tenaga Kesehatan ataupun Guru BK yang ada disekolah agar yang dirasakan ketika datang haid ataupun sesudahnya dapat segera berkurang. Guru yang berjaga di UKS memberikan saran dengan mengompres perut dengan air hangat ataupun memberikan obat Asam mefenamat. Jenis perawatan yang dapat dijalani untuk mengatasi *syndrome premenstruasi* yaitu mengkonsumsi pil kontrasepsi oral yang mengandung progestin dan dikonsumsi sekali dalam sehari sebelum menstruasi, Obat penenang seperti alprazolam atau triazolam dapat digunakan pada wanita yang merasakan kecemasan, ketegangan berlebih, maupun kesulitan tidur, Obat penghilang nyeri seperti asam asetilsalisilat, aeminofen, dan obat antiinflamasi nonsteroid, Obat-obatan ini dapat membantu menyembuhkan gejala fisik yang sifatnya sedang, seperti nyeri otot atau sakit kepala, melakukan diet dengan cara mengkonsumsi kafein, dianjurkan untuk mengkonsumsi karbohidrat kompleks dan serat, menambahkan asupan protein dan lemak, konsumsi suplemen vitamin dan mineral, serta mengurangi lemak dan gula, Melakukan olahraga seperti aerobik selama 30 menit selama 4 sampai 6 minggu sekali, Makan

teratur dan melakukan relaksasi seperti pijat atau hal-hal yang membuat nyaman¹⁰.

Berdasarkan hasil penelitian Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas X dan XI Di SMA N 1 Gamping tentang Pencegahan *Premenstrual Syndrome* didapatkan siswi yang menjawab baik tentang pencegahan dari *premenstrual syndrome* sebanyak 61,3% siswa, karena disini mereka yang menjawab baik rata-rata paham apa yang harus dilakukan segera agar kejadian sebelumnya tidak terulang lagi yaitu ketika bulan sebelumnya mereka mengalami kecemasan yang luar biasa. Mereka yang menjawab baik rata-rata melakukan apa yang harus dilakukan ketika menstruasi akan datang dengan bertanya pada teman maupun searching lewat internet. Pencegahan *premenstrual syndrome* dapat dilakukan dengan cara yaitu Modifikasi gaya hidup yaitu pola hidup sehat seperti mengurangi konsumsi terhadap kafein, memperbanyak waktu istirahat untuk menghindari kelelahan dan mengurangi stres berpera juga dalam terapi PMS, Pola diet dengan mengurangi asupan gula, garam, karbohidrat seperti nasi, kentang dan roti pada tubuh untuk mencegah terjadinya pembengkakan, penurunan asupan kafein, teh, alcohol, dan soda juga dapat menurunkan ketegangan,

kecemasan dan insomnia(sulit tidur), kemudian Olahraga seperti berenang, berjalan kaki,tarikan nafas dalam dan relaksasi dan juga bisa meringankan rasa tidak nyaman dan perbanyak istirahat dan kurangi aktifitas².

Tingkat pengetahuan remaja putri tentang *Pre Menstruasi Syndrome* Pada Siswi kelas X dan XI di SMAN 1 Gamping yaitu berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) pada siswi kelas X dan XI di SMAN 1 Gamping sebagian besar berpengetahuan baik 85 responden (59,9%) dan sebagian kecil berpengetahaun kurang 7 responden (4,9%). Tingkat pengetahuan siswi yang kurang ini rata-rata kurang memahami tentang gejala fisik yang dialami sebelum atau sesudah datangnya mentruasi dan makanan apa saja yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami gangguan sebelum atau sesudah menstruasi. Oleh karena itu siswi perlu meningkatkan pengetahuan tentang *Premenstrual syndrome* khususnya gejala fisik dan makanan yang dikonsumsi sebelum atau sesudah menstruasi dengan cara membaca buku-buku kesehatan dan mengikuti penyuluhan-penyuluhan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikelompokan dari makna isi kuesioner didapatkan sebanyak 142 siswa memahami pengertian tentang *premenstrual syndrome*, 19 siswa yang mengetahui penyebab *premenstrual syndrome*, 93 siswa memahami gejala *premenstrual syndrome*, 119 siswa berpengetahuan baik dalam penanganan *premenstrual syndrome*, sebanyak 87 siswa memahami pencegahan terjadinya *premenstrual syndrome*.

Kemungkinan kategori pengetahuan siswi kelas X dan XI di SMAN 1 Gamping dipengaruhi oleh usia dan pengalaman, dimana semakin tua umur seseorang maka pengalaman akan banyak didapat, selain umur dan pengalaman mungkin juga dipengaruhi oleh informasi yang lebih banyak akan mempengaruhi seseorang memiliki pengetahuan yang luas. Pengalaman seorang individu tentang menstruasi juga bisa diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses perkembangannya, baik dari pengalaman pribadinya, orang tua, saudara perempuan, keluarga ataupun teman.

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Penelitian bersama dalam sebuah tema utama yaitu

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *Dismenorea*, yang dilakukan di SMAN 1 Gamping ini salah satu penelitian dengan judul variabel tingkat pengetahuan remaja dalam menghadapi *Premenstrual Syndrome* pada siswi kelas X dan XI dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat pengetahuan remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* ini mereka rata-rata mengerti tentang pengertian, penanganan, dan pencegahan tetapi tidak dengan penyebab dan gejala *premenstrual syndrome*. Tingkat pengetahuan tentang penyebab gejala *premenstrual syndrome* yang kurang sebanyak 74 (52,1) siswi. Siswi yang kurang memahami penyebab terjadinya *premenstrual syndrome* ini dapat dikarenakan kurangnya membaca buku-buku bacaan tentang kesehatan reproduksi, atau tidak mendengarkan ketika mengikuti penyuluhan kesehatan reproduksi.

Tingkat pengetahuan remaja putri tentang gejala *Premenstrual syndrome* ini yang

berpengetahuan kurang 49 (34,5%) siswi. Tingkat pengetahuan siswi yang kurang ini rata-rata kurang memahami tentang gejala fisik yang dialami sebelum atau sesudah datangnya menstruasi. Oleh karena itu siswi perlu meningkatkan pengetahuan tentang *Premenstrual syndrome* khususnya gejala fisik, suasana hati dan mental dengan cara membaca buku-buku kesehatan dan mengikuti penyuluhan-penyuluhan atau bertanya pada teman, sahabat ataupun keluarga yang pernah mengalami.

b. Saran

1. Bagi Universitas Alma Ata
Diharapkan menjadi sumber bacaan dan referensi terbaru ilmu kesehatan reproduksi terutama tentang *Premenstrual Syndrome*
2. Bagi Siswi SMA N 1 Gamping
Siswi harus mencari informasi tentang *premenstrual syndrome* di media massa/elektronik, buku tentang kesehatan reproduksi, guru, ataupun tenaga kesehatan, serta membangun kegiatan PIK R.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya Mengingat keterbatasan penelitian diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian yang lain dan menambah variabel penelitian sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik.

5. Susilowati, Titik. *Gambaran Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di SMP N 3 Kasihan Bantul*. Yogyakarta: STIKes Alma Ata; 2011.

6. Sidabutar, Sondang. Hubungan Antara Pengetahuan Siswi Kelas XI Tentang Premenstrual Syndrome dengan kejadian Premenstrual Syndrome di SMA Hang Tuah 1 Surabaya. Didapat dari <http://jurnal-griyahasuda.com/awal/images/files/Penelitian%207.PDF>. 2012 (Diakses tanggal 24 januari 2016)

DAFTAR PUSTAKA

1. Bungasari, AS. Gambaran Sindroma Prahaid pada Remaja. Didapat dari <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/6518>. 2015 (Diakses pada tanggal 24 Desember 2015)
2. Saryono dan Waluyo Sejati. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika; 2009.
3. Lestari, Prasetya. Hubungan antara keintiman keluarga dengan kejadian Premenstrual di Puskesmas Manisrenggo Klaten. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Kedokteran; 2014.
4. Namsa, AM, Henry Palandeng dan Vandri DK. Hubungan kondisi kerja dengan stres kerja perawat di ruang instalasi gawat darurat medic RSUP. Dr. R. D. Kandaou. Didapat dari <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/8780/8341>. 2015 (Diakses pada tanggal 29 Desember 2015)

7. Wawan dan Dewi. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika; 2012.

8. Badriyah. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pre Menstrual Syndrome (PMS) pada Siswi Kelas XI di SMA N 3 Sragen. Didapat dari <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/2/01-gdl-badriyahb0-75-1-ktibadr-i.pdf> . 2012 (Diakses pada tanggal 13 Desember 2015)

9. Wahyuni, Dwi. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII di SMPN 2 Wonosegoro. Didapat dari <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/1/01-gdl-dwiwahyuni-22-1-dwiwahy-i.pdf>. 2012. (Diakses pada tanggal 13 Desember 2015)

10. Mulyani, Sri. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Disminorea Kelas VIII di SMP N I Kedawung Sragen. Didapat dari <http://stikeskusumahusada.ac.id>

/digilib/files/disk1/1/01-gdl-srimulyani-38-1-srimuly-1.pdf.
2012.(Diakses pada tanggal 04
januari 2016)

11. Proverawati dan Siti Misaroh. *Menarche*. Yogyakarta : Nuha Medika; 2009.
12. Widyastuti, Yani, Anita Rahmawati, Yuliasti E.P . *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya; 2009.
13. Riwidikdo. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika; 2012.
14. Machfoedz, Ircham. *Metode penelitian*. Yogyakarta : Fitramaya; 2014.
15. Notoatmodjo, Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipata; 2012.
16. Machfoedz, Ircham. *Teknik Menyusun Kuesioner dan Panduan Wawancara*. Yogyakarta : Fitramaya; 2014.
17. Puspitasari L. Riris, Dewi E, dan Kun MR. Didapat dari <http://jurnal.uai.ac.id/index.php/SST/article/download/141/pdf> . 2016 (Diakses pada tanggal 27 Juni 2016)