



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 4 Nomor 1 November 2023

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>

e-ISSN : 2747- 013X

## Hubungan Status Gizi, Aktifitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura

Ahmad Ropiq Romadhan<sup>1</sup>, Victor G Simanjuntak<sup>2</sup>, Muhammad Fachrurrozi Bafadal<sup>3</sup>,  
Andika Triansyah<sup>4</sup>, Fitriana Puspa Hidasari<sup>5</sup>

{ahmadropiqromadhan@student.untan.ac.id<sup>1</sup>, victorgsim@yahoo.co.id<sup>2</sup>,  
mfachrurrozibafadal@fkip.untan.ac.id<sup>3</sup>, andika.triansyah@fkip.untan.ac.id<sup>4</sup>,  
fitriana.puspa@fkip.untan.ac.id<sup>5</sup>}

Universitas Tanjungpura, Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124<sup>1</sup>, Universitas Tanjungpura, Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124<sup>2</sup>, Universitas Tanjungpura, Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124<sup>3</sup>, Universitas Tanjungpura, Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124<sup>4</sup>, Universitas Tanjungpura, Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124<sup>5</sup>

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktifitas fisik terhadap kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Tanjungpura. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani diperoleh koefisien korelasi atau  $r$  hitung sebesar  $(0,480) > r$  tabel  $(0,026)$ , dan juga terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani diperoleh koefisien korelasi atau  $r$  hitung sebesar  $(0,150) > r$  tabel  $(0,026)$ . Setelah antar variabel terdapat hubungan, maka akan dihitung secara bersamaan untuk mengetahui apakah hubungan kedua variabel bebas signifikan terhadap variabel terikat. Perhitungan menunjukkan status gizi dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani diperoleh koefisien korelasi atau  $r$  hitung sebesar  $(0,169) > R$  tabel  $(0,026)$ . Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani, dengan nilai koefisien sebesar  $0,026$  Karena nilai koefisien korelasi antara  $r$  hitung  $=0,0169 > r$  tabel  $=0,026$  dan nilai signifikansi  $F$  change sebesar  $0,000 \leq 0,05$  berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dari analisis regresi yang sudah dilakukan, status gizi dan aktivitas fisik, sama-sama memberikan sumbangan efektif dan sumbangan relatif, yakni sebesar  $58,141\%$ .

**Kata Kunci:** Aktifitas fisik; Kebugaran Jasmani; Status Gizi.

## 1 Pendahuluan

Awal tahun 2023 maraknya timbul penyakit yang musim di karenakan musim pancaroba yang terjadi satu hari secara acak menyebabkan imunitas tubuh menurun. Ada beberapa hal yang harus jadi perhatian ialah tingkat kebugaran tubuh/jasmani, pola asupan gizi, aktifitas fisik, dan waktu istirahat/pumulihan (Recovery), hasil penulisan ini sejalan dengan pendapat (Lailatur Rohmah, dan Heryanto N M 2021) kebugaran jasmani merupakan hal yang penting bagi setiap semua manusia, kebugaran jasmani penting dimiliki karena dengan kebugaran jasmani yang relatif baik. Maka, seseorang akan memiliki kesehatan yang baik juga”, pendapat lain mengatakan “kesehatan dan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor terdiri dari usia, gender, gen, dan status indeks massa tubuh (IMT), dan aktifitas fisik” (Oktian Firman Bryantara, 2016). Namun sekarang ini banyak sekali yang belum mengetahui bahwa kebugaran jasmani sangat penting. “Untuk menjaga supaya kebugaran jasmani tetap terpelihara, minimal melakukan aktivitas fisik kurang lebih 3-5 hari dalam seminggu dengan durasi waktu 20-60 menit” (Eva Erliana, dan Setiyo Hartoto 2019).

Dalam aktifitas fisik sangat membutuhkan kebugaran jasmani menurut pendapat Lailatur Rohmah, Heryanto N M (2021) “aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan dengan tujuan untuk memperoleh kesehatan, keterampilan, kepribadian, pengetahuan dan kebugaran jasmani”. Jadi aktifitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan psikologi. “Dalam meningkatkan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari, hal tersebut harus diperhatikan dan dilakukan secara teratur, dan terorganisir sehingga dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik” (Zaraz Obella Nur Adliyani, 2015).

Namun harus tetap diperhatikan kebutuhan gizinya untuk meningkatkan stamina dan performa dalam kebugaran jasmani. Berarti status gizi mengacu pada kebutuhan tubuh dari nutrisi dan jumlah nutrisi yang di konsumsi, hal ini berhubungan bahwa tubuh seperti kendaraan, dengan nutrisi yang berfungsi sebagai bahan bakarnya (Victor Simanjuntak, dkk (2022), menurut (Roring, Posangi, & Manampiring, 2020) “status gizi juga salah satu faktor penyebab baik tidaknya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang”. Menurut hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2021 bahwa mereka yang IMT nya berada di atas normal (>25.0) memiliki beberapa permasalahan dalam melakukan aktifitas fisik perkuliahan seperti renang mahir, pencak silat dan olahraga pilihan lainnya. Kemudian, hal ini menyebabkan hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani sangat penting dalam mendukung aktifitas tubuh setiap manusia. Asupan nutrisi yang baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Menurut pendapat (Pelyani Maria Satin, 2021) “status gizi yang baik merupakan suatu keadaan yang terjadi apabila keseimbangan energi (energy balance) dalam tubuh terpenuhi, yaitu bila energi yang masuk ke dalam tubuh sama dengan energi yang dikeluarkan dari proses metabolisme”.

Beberapa penulisan artikel review menjelaskan keterkaitan antara variabel aktivitas fisik, status gizi terhadap kebugaran jasmani serta peranannya pada setiap variabel yang berkaitan. Hasil penelitian mengenai aktivitas fisik berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani (Prasetyo & Winarno, 2017). “Aktivitas fisik pada waktu luang merupakan aktivitas dalam waktu individu untuk meningkatkan total pengeluaran energi harian dan hal ini sejalan dengan dorongan untuk memperoleh manfaat kesehatan atau kebugaran” (Caldwell dkk, 2020). Sedangkan hasil lain mengenai status gizi pada orang dewasa berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani (Mahdiyyah, dan Taufiq Hidayat 2020). Menurut Bush, dkk (2020)

keseimbangan dapat diperoleh jika energi yang masuk seimbang dengan energi yang dikeluarkan.

Beberapa identifikasi masalah apakah adanya hubungan status gizi terhadap kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan jasmani?, apakah dengan adanya status gizi yang baik bisa memiliki kebugaran jasmani yang baik juga?, apakah mahasiswa pendidikan jasmani yang memiliki intensitas aktifitas fisik yang tinggi bisa memiliki kebugaran jasmani yang baik?, apakah mahasiswa pendidikan jasmani ketika memiliki status gizi yang baik dan intensitas aktifitas fisik yang tinggi bisa memiliki kebugaran jasmani yang bagus?.

## 2 Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode koresional, kata lain dari korelasi adalah hubungan. Menurut Widiyawati Sri, (2014) “penelitian korelasi atau hubungan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih serta mengetahui pengaruhnya”. Penelitian ini berusaha membuktikan hubungan antara status gizi (X1) dan aktifitas fisik (X2) dengan tingkat kebugaran jasmani (Y), populasi yang digunakan dalam penilit-an mahasiswa program studi Pendidikan jasmani fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak Angkatan tahun 2021 semester 4 yang berjumlah 45 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh. Maka jumlah keseluruhan sampel adalah total populasi 43 mahasiswa. Tempat yang digunakan pada penelitian ini adalah lapangan stadion sultan syarif aburrahman Pontianak, Kalimantan barat. Waktu penelitian dilaksanakan pada minggu pertama bulan maret 2023.

Penelitian ini menggunakan dua jenis instrument, yakni instrument tes dan non tes. Instrumen variabel terikat berupa kebugaran jasmani mahasiswa (Y) menggunakan tes kebugaran jasmani Aerobik test yaitu berlari sejauh 2,40 km (Widiastuti, 2019), instrument variabel bebas berupa status gizi (X1) dengan menggunakan Indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) (P2PTM, 2019), dan instrument variabel bebas berupa aktifitas fisik (X2) menggunakan physical activity level FAO/WHO/UNU. Analisis data yang digunakan adalah analisis koresional berganda. Namun sebelum penelitian melakukan perhitungan menggunakan korelasi berganda, terlebih dahulu menganalisis produk momen dari pearson untuk mencari hubungan antar variabel yakni dengan mengkorelasikan variabel X1 dengan Y, variabel X2 dengan Y.

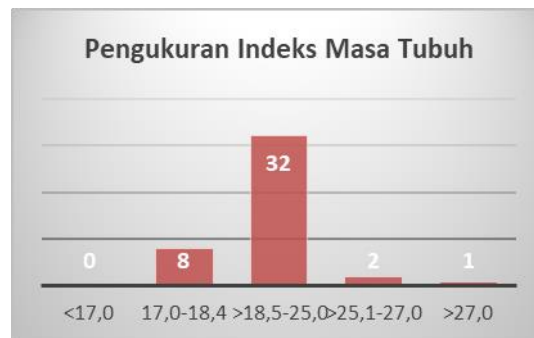
## 3 Hasil

Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasional dengan Uji Normalitas KS Residual untuk mencari hubungan antar variabel yakni dengan mengkorelasikan variabel X1 dengan Y, variabel X2 dengan Y.

Tabel 1. Hasil nilai pengukuran IMT/U

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<17,0	Kurus II	0	0%
2	17,0-18,4	Kurus I	8	18,62%
3	>18,5-25,0	Normal/Ideal	32	74,41%
4	>25,1-27,0	Gemuk I	2	4,65%

<b>5</b>	>27,0	Gemuk II	1	2,32%
<b>Jumlah</b>			43	100%

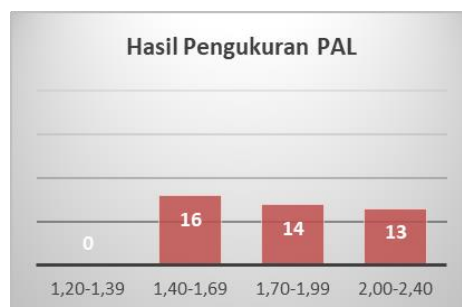


Gambar 1. Histogram hasil pengukuran IMT/U

Dari tabel 1 diatas, diketahui bahwa skor IMT Berdasarkan hasil pengukuran status gizi yang dilakukan terhadap 43 mahasiswa diketahui bahwa 1 mahasiswa (2,32%) tergolong klasifikasi obesitas, 2 mahasiswa (4,65%) tergolong klasifikasi gemuk, 32 mahasiswa (74,41%) tergolong klasifikasi normal, 8 mahasiswa (18,62%,) dalam kategori kurus dan 0 mahasiswa (0%) dalam kategori sangat kurus.

Tabel 2. Hasil pengukuran aktifitas fisik menggunakan PAL

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
<b>1</b>	1,20 – 1,39	Sangat Ringan	0	0%
<b>2</b>	1,40 – 1,69	Ringin	16	37,21%
<b>3</b>	1,70 – 1,99	Sedang	14	32,56%
<b>4</b>	2,00 – 2,40	Berat	13	30,23%
<b>Jumlah</b>			43	100%



Gambar 2. Persentase hasil pengukuran aktifitas fisik menggunakan PAL

Dari table 2 dan gambar 2 diatas, dari 43 mahasiswa diperoleh klasifikasi tingkat aktifitas fisik yang dilakukan mahasiswa sebanyak 13 mahasiswa (30,23%) dengan klasifikasi berat, sebanyak 14 mahasiswa (32,56%) dengan klasifikasi sedang, sebanyak 16 mahasiswa (37,21%) dengan klasifikasi ringan, dan sebanyak 0 mahasiswa (0%) dengan klasifikasi sangat

ringan, dapat diketahui bahwa interval skor tertinggi dalam kategori Ringan, diikuti kategori Sedang dan Berat.

Tabel 3. Hasil tes kebugaran jasmani lari 2,40 km

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik sekali	2	4,65%
2	4	Baik	18	41,88%
3	3	Sedang	14	32,55%
4	2	Kurang	7	16,27%
5	1	Kurang Sekali	2	4,65%
<b>Jumlah</b>			43	100%



Gambar 3. hasil tes kebugaran jasmani 2,40 km

Tabel 3 dan gambar 3 diatas, pengukuran tingkat kebugaran jasmani menunjukkan sebanyak 2 mahasiswa (4,65%) dengan klasifikasi baik sekali, 18 mahasiswa (41,88%) dengan klasifikasi baik, 14 mahasiswa (32,55%) dengan klasifikasi sedang, 7 mahasiswa (16,27%) dengan klasifikasi kurang dan 2 mahasiswa (4,65%) dengan klasifikasi kurang sekali diperoleh data tes kebugaran jasmani terbanyak dalam kategori baik, diikuti kategori sedang dan kurang.

Tabel 4. Hasil One-Sampel Kolmogrov-Smirnov test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		43
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.82061694
Most Extreme Differences	Absolute	.144
	Positive	.144
	Negative	-.138
Test Statistic		.144
Asymp. Sig. (2-tailed)		.026 <sup>c</sup>

Berdasarkan table 4. uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,026 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berkontribusi normal. Setelah dilakukan perhitungan

untuk mengetahui tingkat kelas interval dari setiap bentuk tes yang ada, berikut juga dijelaskan hasil uji signifikan antar variabel yang digunakan untuk mengetahui besar kecilnya hubungan yang dimiliki antar variabel. Hubungan tersebut dapat dilihat pada penjelasan sebagai berikut.

1. koefisien korelasi status gizi (X1) dan kebugaran jasmani (Y)

Dari data olahan spss dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara variabel bebas status gizi (X1) dengan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y) adalah sebesar 0,235 dengan nilai signifikansi r Square sebesar 0,032.

2. koefisien korelasi aktifitas fisik (X2) dengan kebugaran jasmani (Y)

Dari data olahan spss dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara variabel bebas aktivitas fisik (X2) dengan variabel terikat kebugaran jasmani (Y) adalah sebesar 0,150 dengan signifikansi r Square -0,001.

3. hasil analisis korelasi berganda

Data olahan spss dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara variabel bebas status gizi (X1) dan Variabel bebas aktifitas fisik (X2) secara bersama-sama dengan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y) diperoleh sebesar 0.169.

## 4 Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi (X1) dan aktivitas fisik (X2) dengan cardiovascular endurance (Y), dengan nilai koefisien sebesar 0,026 Karena nilai koefisien korelasi antara  $R_{hitung}=0,0169 > R_{tabel}=0,026$  dan nilai signifikansi F change sebesar  $0,000 \leq 0,05$  berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dari analisis regresi yang sudah dilakukan, status gizi dan aktivitas fisik sama-sama memberikan sumbangan efektif dan sumbangan relatif, yakni sebesar 58,141%. Sedangkan sumbangan yang diberikan secara terpisah oleh variabel bebas status gizi adalah sebesar 0,888% dan variabel bebas aktivitas fisik adalah sebesar 68,3%. Kemudian sumbangan relatif yang diberikan oleh variabel bebas status gizi adalah sebesar 30,6% sedangkan variabel bebas aktivitas fisik adalah sebesar 68,3%. Dari data tersebut dapat diketahui jika sumbangan terbesar dan hubungan yang tinggi berasal dari aktivitas fisik. Dan berdasarkan tes yang sudah dilakukan, ternyata dari 43 mahasiswa diperoleh klasifikasi cardiovascular endurance sebanyak 2 mahasiswa (4,65%) dengan klasifikasi baik sekali, sebanyak 18 mahasiswa (41,88%) dengan klasifikasi baik, sebanyak 14 mahasiswa (32,55%) dengan klasifikasi sedang, sebanyak 7 siswa (16,27%) dengan klasifikasi kurang 2 siswa (4,65%) dengan klasifikasi kurang sekali. Artinya mayoritas mahasiswa pendidikan jasmani FKIP UNTAN memiliki cardiovascular endurance dengan klasifikasi baik dan sedang.

Pada dasarnya berdasarkan teori yang terdapat di dalam artikel ilmiah menyatakan bahwa faktor yang dianggap dapat mempengaruhi cardiovascular endurance seseorang adalah masalah kesehatan, masalah gizi, masalah latihan fisik dan faktor keturunan (Yulianti, 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dan setelah dibandingkan dengan teori dan temuan peneliti sebelumnya status gizi dan aktivitas fisik memang diperlukan dalam menunjang cardiovascular endurance seseorang. Sebagai contoh aktivitas fisik atau olahraga dari segi pengertiannya dilakukan untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) seperti halnya makan yang tidak dapat ditinggalkan, sehingga olahraga diperlukan untuk membina kesehatan

(Giriwijoyo, 2013). Begitu pula dengan status gizi yang dalam hal ini dipengaruhi oleh asupan makanan, memiliki fungsi yang begitu banyak bagi tubuh sebagai sumber tenaga, pembangun dan pengatur di dalam tubuh manusia, sehingga manusia dapat melakukan aktivitas serta tumbuh dan berkembang (Irianto, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa memang status gizi dan aktivitas fisik memiliki pengaruh sebesar 31,6% terhadap cardiovascular endurance mahasiswa. Dan sisanya sebesar 68,4% adalah dipengaruhi oleh faktor lain seperti jenis kelamin, kadar hemoglobin, kondisi lingkungan, masalah kesehatan yang menyebabkan kondisi siswa sedang tidak sehat saat dilakukan tes dan masalah keturunan seperti antropometri tubuh dan kelainan bawaan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa status gizi dan aktivitas fisik secara bersama-sama memiliki hubungan terhadap cardiovascular endurance pada pendidikan jasmani FKIP UNTAN. Semakin baik status gizi dan aktivitas fisik seseorang, maka akan semakin baik pula cardiovascular endurance yang dimilikinya. Dan sebaliknya, jika status gizi dan aktivitas fisik yang dimiliki rendah, maka rendah pula cardiovascular endurance yang dimilikinya.

## 5 Kesimpulan

Status gizi dan variabel bebas aktifitas fisik secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan cardiovascular endurance pada mahasiswa dengan terdapatnya hubungan yang tidak signifikan antara variabel bebas status gizi dengan variabel terikat cardiovascular endurance maka hipotesis awal penelitian ini ditolak, kemudian dengan terdapatnya hubungan yang signifikan antara variabel bebas aktivitas fisik dengan variabel terikat tingkat cardio vascular maka hipotesis awal penelitian ini diterima dan dengan terdapatnya hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara variabel bebas status gizi dan variabel bebas aktivitas fisik dengan variabel terikat cardiovascular endurance maka hipotesis awal penelitian ini diterima.

## Daftar Pustaka

- Adliyani, Zaraz Obella Nur (2015). Pengaruh Perilaku Individu Terhadap Hidup Sehat. *Majority*, 4(7), 109-114.
- Bryantara, Oktian Firman (2016), Faktor yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani, *Jurnal Berkala Epidermiologi*, 4(2), 237-249.
- Bush, C. L., Blumberg, J. B., El-Sohemy, A., Minich, D. M., Ordovás, J. M., Reed, D. G., & Behm, Victoria A, Yunez Behm (2020). Toward the Definition of Personalized Nutrition: A Proposal by The American Nutrition Association. *Journal of the American College of Nutrition*, 39(1),5–15. <https://doi.org/10.1080/-07315724.2019.1685332>.
- Caldwell, H. A. T., Di Cristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., Macdonald, M. J., & Timmons, B. W. (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,17(15), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155367>.
- Erliana Eva, Hartoto Setiyo. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 7(2), 225-228.

- Lailatur Rohmah, H.N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9 (1), 509-511.
- Mahdiyyah, A, N, & Taufiq Hidayat. (2020). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Ix Smp Negeri 2 Buduran. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 105–109
- Pelyani Maria Satin, Yohanis M. Mandosir, Maxi Irmanto, Indra Himawan Susanto, Budi Kristanto (2021). Hubungan antara status gizi dan aktifitas fisik terhadap kebugaran jasmani. *Indonesian Journal of Kinanthropology*, 1(1), 222-225.
- Prasetyo, A., & Winarno, M. E. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 516–521.
- P2PTM. (2019). Tabel Batas Ambang Indeks Masa Tubuh (IMT). <http://p2ptm.kemkes.go.id/>.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik*, 116-120.
- Simanjuntak, V. (2020). *Buku Ajar Gizi Olahraga*. Pontianak: Fahrana Bahagia, 7-8.
- Simanjuntak, V, Rahayu T, Yudhistira, D, (2022). Analysis of Body Mass Index and Physical Condition of Martial Athletes in West Kalimantan Province: Study towards PON 2021. *International Journal of Human Movemant and Sports Scinces*. 10(4), 768-774.
- Widiyawati.D, S. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Gava media.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.