



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202032501, 13 September 2020

Pencipta

Nama : **Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc, Idrus Jus'at, Ph.D**
Alamat : Villa Dago Tol Blok H15/No.29 RT 002/RW 021, Serua Ciputat, Tangerang Selatan, Banten, 15414
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc, Idrus Jus'at, Ph.D**
Alamat : Villa Dago Tol Blok H15/No.29 RT 002/RW 021, Serua-Ciputat, Tangerang Selatan, Banten, 15414
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**
Judul Ciptaan : **Buku Petunjuk Kartu Augmented Reality Gizi Dan Imunitas Media KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi)**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 7 September 2020, di DKI Jakarta
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor pencatatan : 000202452

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

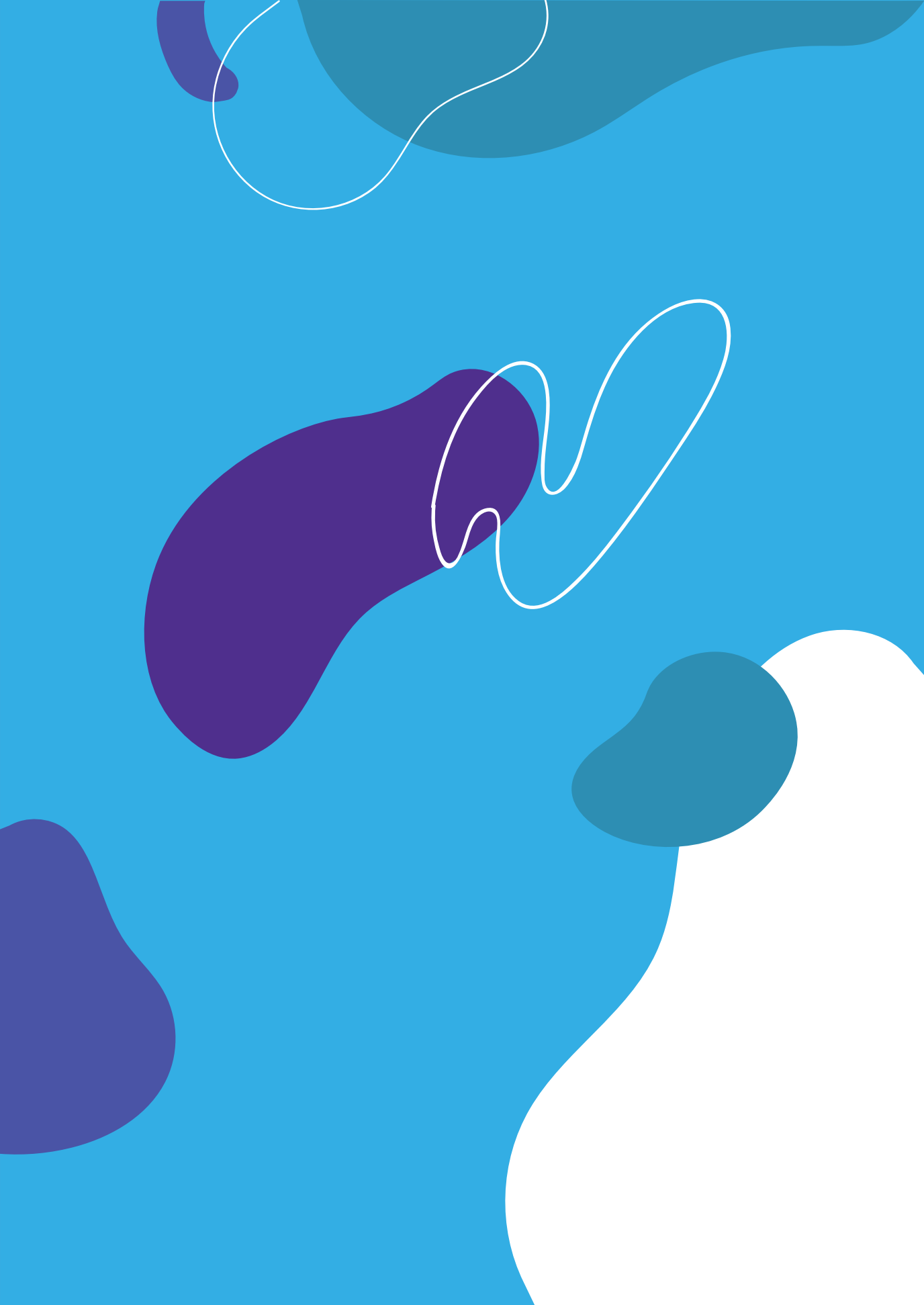
LAMPIRAN PENCIPTA

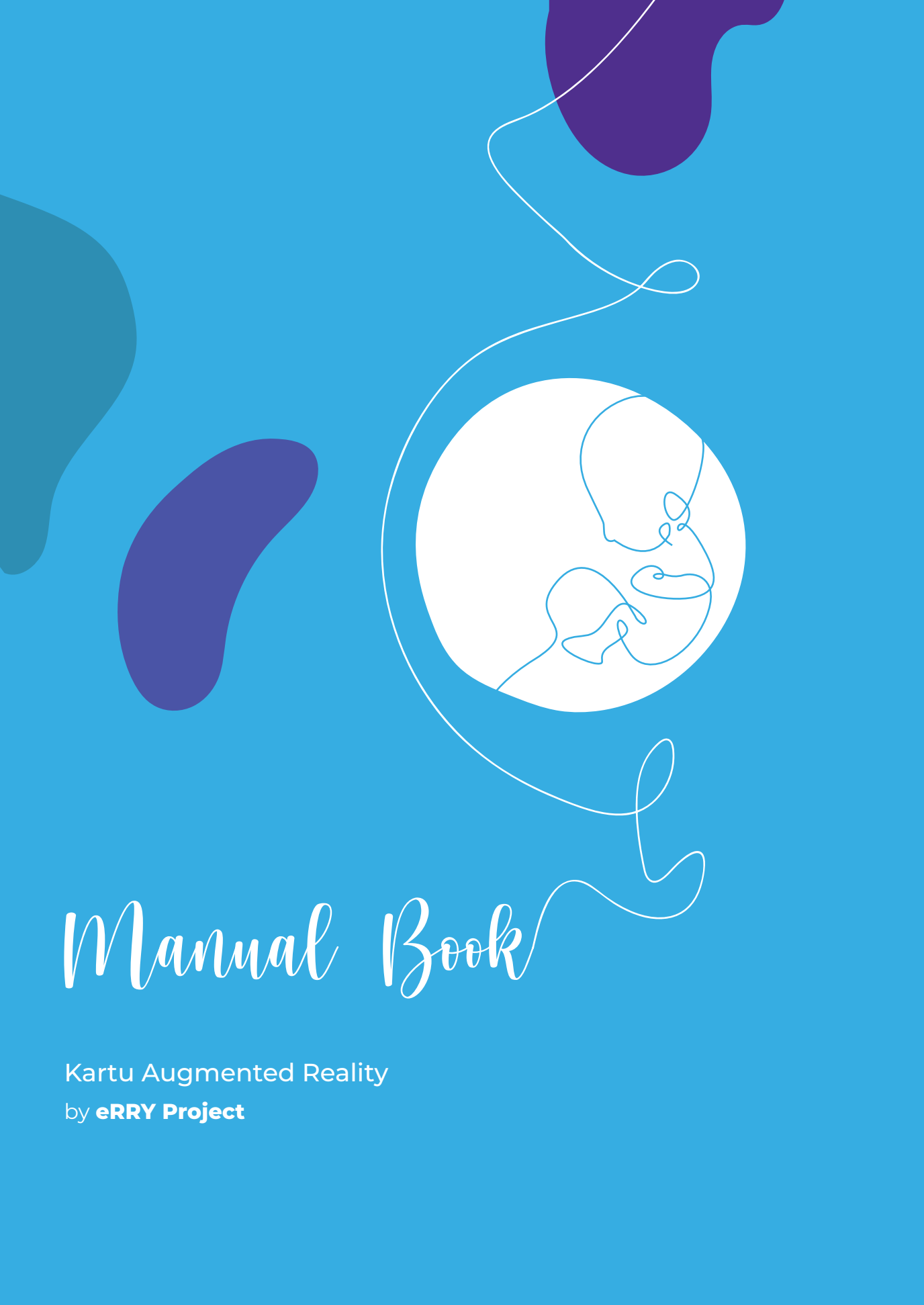
No	Nama	Alamat
1	Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc	Villa Dago Tol Blok H15/No.29 RT 002/RW 021, Serua Ciputat
2	Idrus Jus'at, Ph.D	Jl. Bina Waluya B No.8, RT003/RW004, Sunter Jaya, Tanjung Periok
3	Dudung Angkasa, S.Gz, M.Gizi	Kebon Nanas, RT 005/002, Panunggangan Utara, Pinang

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc	Villa Dago Tol Blok H15/No.29 RT 002/RW 021, Serua-Ciputat
2	Idrus Jus'at, Ph.D	Jl. Bina Waluya B No.8, RT003/RW004, Sunter Jaya, Tanjung Periok
3	Dudung Angkasa, S.Gz, M.Gizi	Kebon Nanas, RT 005/002, Panunggangan Utara, Pinang







Manual Book

Kartu Augmented Reality
by **eRRY Project**

" Seorang bayi adalah sesuatu yang Anda bawa di dalam diri Anda selama sembilan bulan, di lengan Anda selama tiga tahun, dan di dalam hatimu sampai hari Anda mati. "

- Mary Mason

Manual Book

Kartu Augmented Reality
Edisi kedua

by **e-RRY Project**

01

Vitamin A | Halaman 3

02

Vitamin D | Halaman 5

03

Vitamin C | Halaman 7

04

Vitamin B9 | Halaman 9

05

Zat Besi | Halaman 11

06

Kalsium | Halaman 13

07

Kebersihan Diri | Halaman 15

08

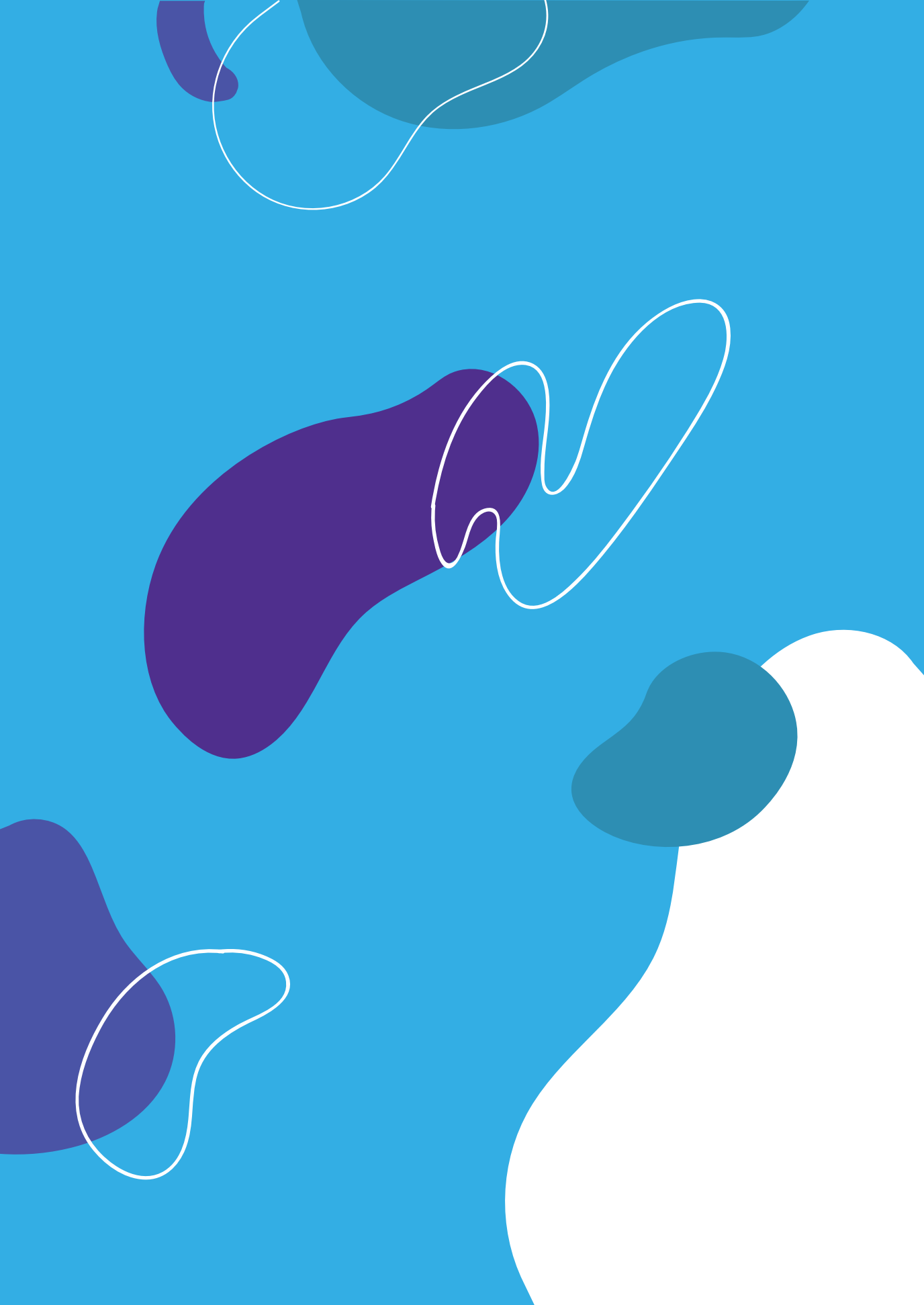
Aktivitas Fisik | Halaman 17

09

Pantangan | Halaman 19

10

Snack Sehat | Halaman 21



Pendahuluan

Augmented Reality

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap paparan penyakit, terutama di masa pandemi seperti sekarang (COVID-19). Penyakit infeksi dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan, sehingga ibu hamil perlu menjaga kesehatan/fungsinya.

Kartu Augmented Reality (AR) yang memiliki tema gizi imunitas pada kehamilan diperuntukan sebagai salah satu media KIE yang dapat digunakan untuk menyampaikan cara menjaga imunitas ibu hamil. Melalui kartu AR ini, disampaikan cara menjaga fungsi imun ibu, yaitu meningkatkan asupan vitamin dan mineral, menjaga kebersihan diri, meningkatkan aktifitas fisik, menghindari bahan makanan beresiko tinggi, juga menghindari alkohol dan rokok. Semua pesan tersebut tertuang dalam 10 kartu AR yang terdiri dari:

1. Pesan konsumsi sumber vitamin A
2. Pesan konsumsi sumber vitamin D
3. Pesan konsumsi sumber vitamin C
4. Pesan konsumsi sumber vitamin B9 (folat)
5. Pesan konsumsi sumber zat besi
6. Pesan konsumsi sumber kalsium
7. Pesan menjaga kebersihan diri dengan mencuci tangan
8. Pesan meningkatkan aktifitas fisik
9. Pesan pantangan selama kehamilan
10. Pesan contoh snack sehat untuk menjaga imunitas kehamilan

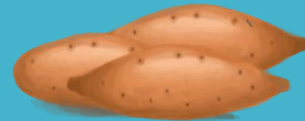
"Tidak ada cara untuk menjadi ibu yang sempurna, tapi ada sejuta cara untuk menjadi seorang ibu yang baik."

Vitamin A

01

Bagian Depan

Memberikan arti bahwa contoh makanan sumber vitamin A adalah **bayam, wortel, pepaya, dan ubi jalar kuning**. Melalui gambar ini diharapkan dapat menjelaskan kepada ibu bahwa vitamin A yang penting bagi ibu hamil dapat ditemukan pada bahan makanan yang bervariasi dan mudah ditemukan oleh ibu. Pada bagian depan juga disertakan kebutuhan vitamin A per hari selama masa kehamilan, mulai dari trimester 1 sampai 3 = 900 RE (Retinol Equivalent) (yang didapat dari 600+300 RE selama masa kehamilan). Diharapkan melalui gambar ini, ibu paham bahwa dengan mengonsumsi bahan makanan sumber vitamin A, dapat membantu memenuhi kebutuhan vitamin A selama masa kehamilan.





e-RRY Project

Vitamin A

per 100 gr bahan makanan

Bayam	2293 RE
Wortel	7125 RE
Pepaya	365 RE
Ubi jalar kuning	4427 RE

Bagian Belakang

Merupakan gambar berisi tulisan untuk memperjelas gambar bagian depan. Menjelaskan kandungan vitamin A pada masing-masing bahan makanan per 100 gram, yaitu bayam mengandung 2.293 RE/100g, wortel mengandung 7.125 RE/100g, Pepaya mengandung 365 RE/100g, dan ubi jalar kuning mengandung 4.427 RE/100g.

Vitamin D

02

Bagian Depan

Memberikan arti bahwa contoh makanan sumber vitamin D adalah **telur, mackerel (tongkol), sarden, dan sinar matahari.**

Melalui gambar ini diharapkan dapat menjelaskan kepada ibu bahwa vitamin D yang penting bagi ibu hamil dapat ditemukan pada bahan makanan yang bervariasi dan mudah ditemukan oleh ibu. Pada bagian depan juga disertakan kebutuhan vitamin D per hari selama masa kehamilan, mulai dari trimester 1 sampai 3 = 15 mcg (yang didapat dari 15+0 mcg selama masa kehamilan). Diharapkan melalui gambar ini, ibu paham bahwa dengan mengonsumsi bahan makanan sumber vitamin D, dan juga mendapatkan cukup sinar matahari (berjemur) dapat membantu memenuhi kebutuhan vitamin D selama masa kehamilan.





e-RRY Project

Vitamin D

per 100 gr bahan makanan

Telur	2,46 mcg
Mackerel	13,8 mcg
Sarden	4,8 mcg

Sinar matahari

Waktu berjemur yang disarankan: 11.00 - 15.00
Durasi berjemur yang disarankan: 15-30 menit

Bagian Belakang

Merupakan gambar berisi tulisan untuk memperjelas gambar bagian depan. Menjelaskan kandungan vitamin D pada masing-masing bahan makanan per 100 gram, yaitu telur mengandung 2,46 mcg/100g, tongkol mengandung 13,8 mcg/100g, dan sarden mengandung 4,8 mcg/100g. Selain itu juga menjelaskan bahwa waktu berjemur yang paling optimal adalah pada pukul 11:00 hingga 15:00 selama 15-30menit.

Vitamin D

03

Bagian Depan

Memberikan arti bahwa contoh makanan sumber vitamin C adalah **jambu biji, brokoli, kembang kol, dan jeruk**. Melalui gambar ini diharapkan dapat menjelaskan kepada ibu bahwa vitamin C yang penting bagi ibu hamil dapat ditemukan pada bahan makanan yang bervariasi dan mudah ditemukan oleh ibu. Pada bagian depan juga disertakan kebutuhan vitamin C per hari selama masa kehamilan, mulai dari trimester 1 sampai 3 = 85 mg (yang didapat dari 75+10 mg selama trimester 1-3). Diharapkan melalui gambar ini, ibu paham bahwa dengan mengonsumsi bahan makanan sumber vitamin C dapat membantu memenuhi kebutuhan vitamin C selama masa kehamilan.





e-RRY Project

Vitamin C

per 100 gr bahan makanan

Jambu biji	87 mcg
Brokoli	91 mcg
Kembang kol	44,3 mcg
Jeruk	49 mcg

Bagian Belakang

Merupakan gambar berisi tulisan untuk memperjelas gambar bagian depan. Menjelaskan kandungan vitamin C pada masing-masing bahan makanan per 100 gram, yaitu jambu biji mengandung 87 mg/100g, brokoli mengandung 91 mg/100g, kembang kol mengandung 44,3 mg/100g, dan jeruk mengandung 49 mg/100g.

Vitamin B9

04

Bagian Depan

Memberikan arti bahwa contoh makanan sumber folat adalah **kacang merah, hati ayam, dan bayam**. Melalui gambar ini diharapkan dapat menjelaskan kepada ibu bahwa folat yang penting bagi ibu hamil dapat ditemukan pada bahan makanan yang bervariasi dan mudah ditemukan oleh ibu. Pada bagian depan juga disertakan kebutuhan folat per hari selama masa kehamilan, mulai dari trimester 1 sampai 3 = 600 mcg (yang didapat dari 400+200 mcg selama trimester 1-3). Diharapkan melalui gambar ini, ibu paham bahwa dengan mengonsumsi bahan makanan sumber folat dapat membantu memenuhi kebutuhan folat selama masa kehamilan.





e-RRY Project

Vitamin B9

per 100 gr bahan makanan

Kacang merah	384 mcg
Hati ayam	588 mcg
Bayam	194 mcg
Kacang hijau	159 mcg

Bagian Belakang

Merupakan gambar berisi tulisan untuk memperjelas gambar bagian depan. Menjelaskan kandungan folat pada masing-masing bahan makanan per 100 gram, yaitu kacang merah mengandung 394 mcg/100g, hati ayam mengandung 588 mcg/100g, dan bayam mengandung 194 mcg/100g, serta kacang hijau mengandung 159 mcg/100g

Zat Besi

05

Bagian Depan

Memberikan arti bahwa contoh makanan sumber zat besi adalah **hati ayam, tahu, kangkung, dan kacang mete juga ada tablet tambah darah** yang biasa diberikan oleh bidan posyandu kepada ibu hamil. Melalui gambar ini diharapkan dapat menjelaskan kepada ibu bahwa zat besi yang penting bagi ibu hamil dapat ditemukan pada bahan makanan yang bervariasi dan mudah ditemukan oleh ibu. Pada bagian depan juga disertakan kebutuhan zat besi per hari selama masa kehamilan, yaitu trimester 1 = 18 mg (yang didapat dari 18+0 mg) dan trimester 2-3 = 27 mg (yang didapat dari 18+9 mg pada trimester 2 dan 3). Diharapkan melalui gambar ini, ibu paham bahwa dengan mengonsumsi bahan makanan sumber zat besi dan juga rutin mengonsumsi tablet tambah darah dari posyandu dapat membantu memenuhi kebutuhan zat besi selama masa kehamilan.





e-RRY Project

Vitamin B9/Folat per 100 gr bahan makanan

Hati ayam	15,8 mg
Tahu	3,4 mg
Kacang mete	8 mg
Kangkung	3,5 mg

Tablet tambah darah

(Dari bidan posyandu selama kehamilan)

Bagian Belakang

Merupakan gambar berisi tulisan untuk memperjelas gambar bagian depan. Menjelaskan kandungan folat pada masing-masing bahan makanan per 100 gram, yaitu hati ayam mengandung 15,8 mg/100g, tahu mengandung 3,4mg/100g, dan kacang mete mengandung 8 mg/100g. Selain itu juga menjelaskan bahwa selama masa kehamilan ibu akan mendapatkan tablet tambah darah yang diberikan oleh bidan di posyandu, yang harus dikonsumsi selama masa kehamilan.

Kalsium

06

Bagian Depan

Memberikan arti bahwa contoh makanan sumber kalsium adalah **susu sapi, tempe, dan kol.**

Melalui gambar ini diharapkan dapat menjelaskan kepada ibu bahwa kalsium yang penting bagi ibu hamil dapat ditemukan pada bahan makanan yang bervariasi dan mudah ditemukan oleh ibu. Pada bagian depan juga disertakan kebutuhan kalsium per hari selama masa kehamilan, mulai dari trimester 1 sampai 3 = 1200 mg (yang didapat dari 1000+200 mg selama trimester 1-3). Diharapkan melalui gambar ini, ibu paham bahwa dengan mengonsumsi bahan makanan sumber kalsium dapat membantu memenuhi kebutuhan kalsium selama masa kehamilan.





e-RRY Project

Kalsium

per 100 gr bahan makanan

Susu sapi	143 mg
Tempe	155 mg
Kubis/kol	100 mg
Udang	136 mg

Bagian Belakang

Merupakan gambar berisi tulisan untuk memperjelas gambar bagian depan. Menjelaskan kandungan kalsium pada masing-masing bahan makanan per 100 gram, yaitu susu sapi mengandung 143 mg/100g, tempe mengandung 155 mg/100g, dan kol mengandung 100 mg/100g, serta udang mengandung 136 mg/100g.

Kebersihan Diri

07

Bagian Depan

Memberikan arti bahwa ibu hamil perlu menjaga kebersihan diri salah satunya dengan cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Sesuai dengan imbauan Kemenkes dan WHO, cuci tangan yang baik dan benar dilakukan menggunakan air mengalir dan sabun, disertai 6 dengan 6 gerakan/langkah mencuci tangan, yaitu:

- 1) membasahkan tangan dengan air mengalir, gosok sabun dengan lembut pada telapak tangan dengan arah memutar.
- 2) usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian.
- 3) gosok sela-sela jari dengan seksama.
- 4) bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi jari saling mengunci.
- 5) gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.
- 6) gosok ujung jari/kuku diatas telapak tangan bergantian, bilas dan keringkan.



1



2



3



4



5



6





e-RRY Project

Kebersihan Diri

mencuci tangan menggunakan sabun dan dibawah air mengalir

5 waktu penting mencuci tangan

1. Sebelum makan
2. Setelah buang air (kecil/besar)
3. Sebelum menjamah makanan/masak
4. Sebelum menyusui
5. Setelah beraktivitas

Bagian Belakang

Memberikan penjelasan tambahan mengenai cuci tangan yang baik dan benar, yaitu bahwa cuci tangan harus dilakukan dengan air mengalir dan sabun.

Selain itu menjelaskan juga bahwa ada 5 waktu penting untuk ibu hamil mencuci tangannya dengan sabun, yaitu:

- 1) sebelum makan.
- 2) setelah buang air (kecil/besar).
- 3) sebelum menjamah makanan/masak.
- 4) sebelum menyusui.
- 5) setelah beraktifitas (misal bersih-bersih rumah).

Diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu hamil bahwa menjaga kesehatan diri dengan cuci tangan menggunakan sabun dapat menjaga kesehatan ibu, janin, dan anggota keluarga lainnya.

Aktivitas Fisik

08

Bagian Depan

Menggambarkan contoh aktifitas fisik/olahraga yang direkomendasikan untuk ibu hamil. Olahraga pada masa kehamilan tidak dilarang, tetapi bahkan dianjurkan untuk ibu hamil. Melalui gambar ini diharapkan ibu mengerti bahwa pada masa kehamilan dianjurkan melakukan aktifitas fisik/olahraga seperti berjalan kaki, jogging, dan senam. Pada gambar juga dijelaskan bahwa perlu dilakukan pemanasan sebelum berolahraga dan pendinginan setelah berolahraga.





e-RRY Project

Aktivitas Fisik

Anjuran berolahraga

1. Berolahraga selama 20-30 menit sebanyak 3-5 kali seminggu.
2. Pemanasan dan pendinginan selama 5 menit sebelum dan sesudah berolahraga.
3. Aktiivitas berat/olahraga berat tidak dianjurkan.

Bagian Belakang

Merupakan gambar yang berisi tulisan berupa penjelasan untuk melengkapi gambar bagian depan. Menjelaskan bahwa olahraga penting bagi ibu hamil dan dianjurkan untuk berolahraga selama 20-30 menit sebanyak 3-5 kali seminggu, selain itu pemanasan dan pendinginan selama 5 menit penting dilakukan sebelum dan sesudah berolahraga. Sebagai tambahan juga dijelaskan bahwa aktifitas fisik/olahraga berat seperti mengangkat beban berat tidak dianjurkan untuk ibu hamil.

Pantangan

09

Bagian Depan

Menggambarkan pantangan/larangan selama masa kehamilan yang perlu dihindari. Pantangan/larangan yang perlu diperhatikan selama masa kehamilan yaitu:

- 1) Menghindari bahan makanan mentah terutama protein hewani mentah.
- 2) Menghindari makanan dan minuman beralkohol.
- 3) Tidak merokok.

Pada gambar diberikan contoh bahan makanan yang perlu dihindari, yaitu telur mentah, minuman beralkohol, dan juga gambar dilarang merokok. Melalui gambar ini diharapkan ibu hamil mengerti bahwa selama hamil perlu menghindari konsumsi bahan makanan mentah, makanan dan minuman beralkohol, dan juga tidak merokok untuk menjaga imunitas dan juga kesehatan ibu dan janin.





e-RRY Project

Pantangan

Pantangan untuk ibu hamil

1. Hindari bahan makanan mentah/ setengah matang seperti ikan, daging sapi, dan telur mentah.
2. Hindari makanan dan minuman yang mengandung alkohol.
3. Dilarang merokok dan juga perlu menghindari asap rokok.

Bagian Belakang

Merupakan gambar yang berisi penjelasan dari gambar bagian depan. Menjelaskan bahwa:

- 1) ibu hamil perlu menghindari bahan makanan mentah seperti ikan mentah, daging sapi mentah/setengah matang, dan juga telur mentah/setengah matang.
- 2) ibu perlu menghindari minuman dan makanan yang mengandung alkohol.
- 3) ibu hamil dilarang merokok dan juga perlu menghindari asap rokok (merokok pasif). Dengan penjelasan dalam gambar ini diharapkan ibu hamil paham pantangan/larangan yang perlu diperhatikan selama masa kehamilan, karena dapat mengganggu kesehatan ibu dan janin.

Snack Sehat (Schotel Tahu)

10

Bagian Depan

Menjelaskan bahwa fungsi imun ibu hamil dapat dijaga dengan meningkatkan asupan vitamin dan mineral yang banyak terkandung dalam sayur, buah, dan kacang-kacangan. Salah satu cara meningkatkan asupan vitamin dan mineral adalah dengan membuat snack sehat. Snack sehat yang dicontohkan adalah schotel tahu yang diberi tambahan sayur bayam dan wortel. Selain digambarkan ilustrasi schotel tahu, disebutkan juga jumlah zat gizi makro yang terkandung dalam 1 porsi schotel tahu, juga vitamin dan mineral yang terkandung. Melalui gambar ini diharapkan ibu hamil mengerti bahwa kesehatan/fungsi imun ibu dapat dijaga dengan meningkatkan konsumsi sayur dan buah, salah satunya dengan membuat snack sehat.





e-RRY Project

Snack Sehat

(Schotel Tahu) per 100g bahan makanan

1 porsi schotel tahu terdiri dari:

1. 1/2 butir telur ayam
2. 1 potong sedang tahu putih
3. 25 gram bayam
4. 25 gram wortel
5. 1 sdt susu cair
6. Garam dan lada
7. 1 sdt keju

Bagian Belakang

Menjelaskan bahan makanan yang terkandung dalam 1 porsi schotel tahu, yaitu ½ butir telur ayam, 1 potong sedang tahu putih, 25 gram bayam, 25 gram wortel, 1 sdt susu cair, garam dan lada, dan juga 1 sdt keju.

Penulis



Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz., M.Sc.

Penulis dilahirkan di Jakarta pada tanggal 26 Mei 1984 sebagai anak kedua dari tiga bersaudara, pasangan Bapak Ateng Husaeni dan (Almh)Ibu Ety Rohaety, S.Pd. Penulis menikah dengan Arif Rahman Hakim, M.Sc pada tanggal 5 Maret 2010, dan dikaruniai dua orang putri dan satu orang putra, yakni: Aathifah Radhiya Fajria Fath, Aqila Radhiya Nurrahmah, dan Rasyid Akbar Nurrahman. Penulis lulus dari Sekolah Menengah Atas Negeri 47 Jakarta pada tahun 2001 dan menyelesaikan Pendidikan Diploma-3 Gizi pada tahun 2004 dari Poltekkes Jakarta II Jurusan Gizi, Departemen Kesehatan. Sejak lulus diploma penulis bekerja pada kesekretariatan profesi Persatuan Ahli Gizi Indonesia DPP (PERSAGI). Hingga pada tahun 2005-2006 penulis mendapat kesempatan melanjutkan studi S1 di Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul, Jakarta. Penulis menjadi asisten dosen sejak bulan Oktober 2006 di Universitas Esa Unggul, Jakarta. Kemudian penulis mendapat kesempatan kembali untuk melanjutkan sekolah Magister di Asia University, Taiwan pada tahun 2007-2009 pada Program Studi Healthcare Administration dengan beasiswa yang diberikan oleh Founder Asia University.

Penulis diangkat menjadi pegawai dan dosen tetap Universitas Esa Unggul dibawah naungan Kopertis Wilayah III sejak Oktober 2009. Selanjutnya, kesempatan kembali diperoleh penulis untuk melanjutkan studi ke program doktor (S3) pada Program Studi Ilmu Gizi Manusia, Sekolah Pascasarjana, Institut Pertanian Bogor pada tahun 2014 melalui Beasiswa Pendidikan S3 dari Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia. Selama mengikuti Pendidikan penulis mendapatkan dana penelitian dari program Research Grant for Doctorate Students yang diberikan Yayasan Institut Danone Indonesia. Setelah lulus Pendidikan doktor di tahun 2018, saat ini penulis aktif sebagai Dosen Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul Jakarta dan diberi tugas tambahan sebagai Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM). Penulis mendapatkan penghargaan sebagai Dosen Berprestasi Juara Pertama (I) dalam Bidang Sains dan Teknologi di Tingkat LLDIKTI Wilayah III (Jakarta) pada tahun 2019. Ditahun 2020, penulis mendapatkan 2 buah Paten produk dengan judul; "SUATU KOMPOSISI BISKUIT MPASI-LOKAL IKAN KEMBUNG COMO RASTRELLIGER BRACHYSOMA" dan "SUATU PROSES PEMBUATAN BISKUIT MPASI-LOKAL IKAN KEMBUNG COMO RASTRELLIGER BRACHYSOMA". Beberapa karya yang dihasilkan, semoga dapat bermanfaat untuk masyarakat umum khususnya pada kaum ibu dan anak.