

JURNAL NISFI L (1).

by TURNITIN NO REPOSITORY

Submission date: 09-Sep-2024 05:59PM (UTC+0530)

Submission ID: 2447820710

File name: JURNAL_NISFI_L_1_.docx (44.85K)

Word count: 2599

Character count: 15741

SARI KACANG HIJAU MENGATASI INTOLERANSI AKTIVITAS PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA

Durrotun Nisfi Laila¹, Retno Lusmiati Anisah², Tri Suraning Wulandari³

^{1,2,3} Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung

Email : ¹durotunnisfi@gmail.com, ²retno30kusuma@gmail.com,

³damkhaz@gmail.com

ABSTRAK

4

Anemia adalah suatu kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Untuk pria anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gram/ 100ml (Proverawati) dalam (Ike, 2020). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, terlihat bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mengalami peningkatan signifikan dibandingkan dengan tahun 2013. Pada tahun 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 37,1%, sedangkan pada tahun 2018, angka tersebut meningkat menjadi 48,9%. Salah satu tindakan non-farmakologis yang dapat dilakukan yaitu manajemen nutrisi yang berfokus pada pemberian makanan tinggi kalori dan tinggi protein dengan pemberian sari kacang hijau. Sari kacang hijau yang digunakan adalah minuman kemasan sari kacang hijau ukuran 250 ml yang mengandung energi 160 kkal, karbohidrat total 36 g, protein 2 g. Sari kacang hijau mengandung zat besi yang sangat penting dalam sintesis hemoglobin. Tujuan penelitian mengetahui efektivitas pemberian sari kacang hijau pada ibu hamil yang mengalami anemia untuk mengatasi intoleransi aktivitas.

Desain penelitian menggunakan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intoleransi aktivitas teratasi dan kadar hemoglobin meningkat setelah diberikan sari kacang hijau selama 7 hari dengan frekuensi 2x 250 ml dalam sehari .

Kesimpulannya, pemberian sari kacang hijau efektif mengatasi intoleransi aktivitas pada ibu hamil yang mengalami anemia.

Kata Kunci : Anemia; Sari Kacang Hijau; Intoleransi Aktivitas

ABSTRACT

5 Anemia is a medical condition in which the number of red blood cells or hemoglobin is less than normal. For men anemia is usually defined as hemoglobin levels less than 13.5 grams/100ml and in women as hemoglobin less than 12.0 grams/100ml (Proverawati) in (Ike, 2020). Based on data from the Basic Health Research (Riskesdas) in 2018, it appears that the prevalence of anemia in pregnant women in Indonesia has increased significantly compared to 2013. In 2013, the prevalence of anemia in pregnant women was 37.1%, while in 2018, this figure increased to 48.9%. One of the non-pharmacological measures that can be taken is nutritional management which focuses on providing high-calorie and high-protein foods by giving mung bean juice. The mung bean juice used is a 250 ml packaged mung bean juice drink containing 160 kcal of energy, 36 g of total carbohydrates, 2 g of protein. Mung bean juice contains iron which is very important in hemoglobin synthesis. The purpose of the study was to determine the effectiveness of giving mung bean juice to pregnant women who experience anemia to overcome activity intolerance.

The research design used case studies. The results showed that activity intolerance was resolved and hemoglobin levels increased after being given mung bean juice for 7 days with a frequency of 2x 250 ml a day. In conclusion, giving mung bean juice is effective in overcoming activity intolerance in pregnant women who experience anemia.

Keywords: *Anemia; Mung bean juice; Activity Intolerance*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses terbentuknya janin dalam rahim seorang wanita yang terjadi akibat proses pembuahan antara sel ovum dengan sel telur dalam jangka waktu sembilan bulan atau 40 minggu. (Purwaningrum, 2017) dalam (Anjani, 2021). ibu hamil bisa saja terkena anemia fisiologis, dan apabila tidak segera di atasi maka bisa menyebabkan komplikasi baik pada janin yang dikandungnya maupun bagi ibu hamil sendiri (Fitriani, 2021). Anemia adalah penyakit yang

terjadi akibat kekurangan sel darah merah dalam darah yang disebabkan karena defisiensi zat besi atau Fe (Widowati, R.,kundaryanti, R., & lestari, 2017) dalam (Anjani, 2021).

Anemia pada ibu hamil terjadi karena adanya peningkatan kebutuhan zat besi dan asam folat yang tidak tercukupi dalam tubuh. Seorang ibu hamil dapat dikategorikan anemia apabila kadar hemoglobin (HB) dalam darah ≤ 11 gr/dl (Rahayuningsih, 2021) dalam (Widowati, R.,kundaryanti, R., & lestari, 2017).

1
Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, terlihat bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mengalami peningkatan signifikan dibandingkan dengan tahun 2013. Pada tahun 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 37,1%, sedangkan pada tahun 2018, angka tersebut meningkat menjadi 48,9%. Bila kita memperhatikan pembagian berdasarkan kelompok usia, ditemukan bahwa anemia pada ibu hamil memiliki tingkat kejadian yang berbeda. Pada kelompok usia muda, yaitu dalam rentang usia 15 hingga 24 tahun, terjadi tingkat anemia sebesar 84,6%. Pada kelompok usia 25 hingga 34 tahun, tingkat anemia adalah sebesar 33,7%. Sementara itu, pada kelompok usia 35 hingga 44 tahun, tingkat anemia adalah sebesar 33,6%, dan pada kelompok usia 45 hingga 54 tahun, tingkat anemia adalah sebesar 24% (Riskesdas Jawa Tengah, 2018). Populasi ibu hamil di kabupaten temanggung tercatat sebanyak 11.077 pada tahun 2020, 10.740 pada tahun 2021 dan 10.733 (Dinkes, 2023).

Beberapa gejala yang dapat muncul pada ibu hamil yang mengalami anemia meliputi rasa lemah, lesu, kelelahan, sensasi mendenging, sensasi kaki yang terasa dingin, kesulitan bernafas, serta pucat. (Syafudin 2011) dalam (Rahayuningsih, 2021). Berdasarkan gejala diatas maka muncul masalah keperawatan intoleransi aktivitas

yaitu ketidakcukupan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dampak dari intoleransi aktivitas ini jika tidak ditangani segera akan mengakibatkan terjadinya kekakuan otot, atropi (jaringan otot terlalu lama tidak digunakan), resiko atelektasis, konstipasi, serta kerusakan kulit (*pressure ulcer*) yang berakibat munculnya dekubitus akibat tekanan yang terlalu lama (Halimuddin, 2013).

Intoleransi aktivitas pada ibu hamil yang menderita anemia bisa ditangani melalui berbagai metode, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Pendekatan farmakologi melibatkan pemberian suplemen zat besi yang berfungsi untuk mencegah anemia pada masa kehamilan dengan menyarankan ibu hamil untuk mengkonsumsi 90 tablet suplemen zat besi selama kehamilan. Selama kehamilan tubuh memerlukan sekitar 1.080 mg zat besi, sekitar 300 mg dibutuhkan untuk pertumbuhan janin, sementara 500 mg digunakan untuk meningkatkan jumlah hemoglobin dalam darah ibu hamil.

Di samping pendekatan farmakologi, penanganan anemia pada kehamilan juga dapat dilakukan melalui pendekatan non farmakologi salah satunya dengan sari kacang hijau. Kacang hijau tidak hanya kaya akan zat besi, tetapi juga mengandung berbagai vitamin dan mineral penting, termasuk kalsium, fosfor, natrium, dan kalium. Dengan keberagaman

nutrisi ini, kacang hijau dapat menjadi pilihan yang baik untuk meningkatkan asupan zat besi dan nutrisi lainnya dalam makanan sehari-hari. (Choirunissa & Manurung, 2020).

Kacang hijau terdapat juga di daerah Temanggung tetapi tidak banyak yang tahu bahwa kacang hijau bisa meningkatkan kadar Hemoglobin dan untuk mengatasi anemia terutama pada ibu hamil. Oleh karena itu peneliti ingin mengangkat judul “Efektivitas Sari Kacang Hijau Untuk Mengatasi Intoleransi Aktivitas Pada Ibu Hamil Dengan Anemia”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Studi kasus adalah pendekatan penelitian yang mendalam terhadap suatu masalah, baik yang bersifat kompleks maupun sederhana, dan dapat dilakukan dengan metode kualitatif atau kuantitatif.

Dalam penelitian ini, fokusnya adalah mengamati pemberian sari kacang hijau sebagai tindakan non-farmakologi untuk mengatasi intoleransi aktivitas pada ibu hamil yang menderita anemia di wilayah kerja Puskesmas Kandangan.

Identifikasi responden yang pertama adalah identifikasi kriteria inklusi yang meliputi ibu hamil yang mengalami intoleransi aktivitas, Ibu hamil yang

Kriteria inklusi subjek studi kasus yaitu ibu hamil yang menunjukkan gejala pucat, lemas, mudah lelah, mudah mengantuk, pusing, jika melakukan aktivitas berat diluar ruangan sering pingsan, dengan kadar Hemoglobin di bawah normal (<11 gr/dl).

Metode analisa data studi kasus ini adalah dengan membandingkan fakta responden dengan teori. Sebelum dan selama pemberian sari kacang hijau, dilakukan analisis data. Setelah itu, data yang ditemukan dikontraskan dengan pengertian teoritis terkait anemia, dengan penekanan pada kajian efek pemberian sari kacang hijau. Peneliti dilaksanakan di Wilayah Binaan Puskesmas Jumo, Kabupaten Temanggung pada tanggal 10-17 Juni 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden penelitian ini adalah 2 orang ibu hamil yang menderita anemia. Responden 1 bernama Ny.S berusia 30 tahun, berjenis kelamin perempuan, kadar hemoglobin responden yaitu 7.4 g/dl, responden 2 adalah Ny.N berusia 23 tahun, berjenis kelamin perempuan, saat dilakukan pengkajian kadar hemoglobin responden yaitu 9.8 g/dl.

mendapatkan tablet Fe, Ibu hamil yang kadar hemoglobinnya kurang dari 11 g/dl. Dengan penjabaran pada tabel 1.

Tabel 1 Hasil Identifikasi Kriteria Inklusi

No	Kriteria Inklusi	Ny.S		Ny.N	
		Ada	Tidak Ada	Ada	Tidak Ada
1.	Ibu hamil yang mengalami intoleransi aktivitas	√		√	
2.	Ibu hamil yang mendapatkan tablet Fe	√		√	
3.	Ibu hamil yang kadar hemoglobinnya kurang dari 11 g/dl	√		√	
	Jumlah	3		3	

Berdasarkan tabel 1, dapat disimpulkan bahwa kedua responden memenuhi kriteria inklusi yang sudah dituliskan penulis.

Hasil pengkajian ibu hamil dengan anemia kedua responden diuraikan tabel 2:

Tabel 2 Hasil Pengkajian ibu hamil dengan Anemia

No	Pernyataan	Ny.S		Ny.N	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Sering merasa cepat lelah	√		√	
2	Pusing	√		√	
3	Mata Merasa Berkunang-kunang	√		√	
4	Nafas Pendek		√		√
5	Mual Muntah	√			√
6	Memasui Trimester II dan III	√		√	
7	Sudah Mendapatkan Tablet Fe	√		√	

Berdasarkan tabel 4.2, dapat disimpulkan bahwa kedua responden mengalami anemia pada ibu hamil.

Hasil pengkajian masalah keperawatan dideskripsikan pada tabel 3 :

Tabel 3 Hasil Pengkajian masalah keperawatan Intoleransi Aktivitas

No	Tanda dan Gejala	Ny.S		Ny.N	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Data Subjektif :				
	a. Mengeluh Lelah	√		√	
	b. Dispnea saat/setelah aktivitas	√		√	
	c. Merasa tidak nyaman setelah beraktivitas	√		√	
	d. Merasa lemah	√		√	
2.	Data objektif :	√		√	
		√		√	

a. Frekuensi jantung meningkat $\geq$ 20% dari kondisi istirahat		
b. Tekanan darah berubah $\geq$ 20% dari kondisi istirahat	√	√
c. sianosis	√	√

Dapat disimpulkan bahwa Ny.S dan Ny.N mengalami masalah intoleransi aktivitas yang berhubungan dengan kelemahan.

Selanjutnya pelaksanaan tindakan diberikan setelah kedua responden memahami penjelasan penelitian studi kasus dan menandatangani *inform consent* yang diberikan pada 10 juni 2024. Pemberian sari kacang hijau dilakukan selama 7 hari, dengan dosis 250ml tiap minum dan diminum 2x sehari pagi jam 07.00 dan sore jam 14.00 hari. Responden juga dianjurkan untuk tetap mengonsumsi

tablet Fe 2-3 jam sebelum mengonsumsi sari kacang hijau. Tablet Fe tetap harus dikonsumsi oleh ibu hamil karena merupakan sudah program yang dianjurkan oleh pemerintah. fase kerja dengan memberikan sari kacang hijau sebanyak 250 ml dan menganjurkan pasien untuk meminumnya 1 hari 2x yaitu setiap pagi jam 07.00 dan sore jam 14.00 yang bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada pasien.

mengeluh lelah dispnea saat/setelah aktivitas, merasa tidak nyaman setelah berkaktivitas, merasa lemah, frekuensi jantung $\geq$ 20% dari kondisi istirahat, sianosis.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan studi kasus yang berfokus pada pemberian makanan tinggi kalori dan tinggi protein pada pasien ibu hamil dengan anemia yang mengalami intoleransi aktivitas dengan pemberian sari kacang hijau.

Hasil pengkajian keperawatan pada kedua responden ini memenuhi 80% kriteria minimal tanda dan gejala mayor yang diperlukan untuk menegakkan diagnosa keperawatan Intoleransi Aktivitas yang berhubungan dengan kelemahan. Dibuktikan dengan adanya daa bahwa Ny.N dan Ny.S

Sari kacang hijau yang digunakan adalah minuman kemasan berukuran 250 ml yang mengandung energi 160 kkal, karbohidrat total 36 g, protein 2 g. Intervensi tindakan pemberian sari kacang hijau dilakukan selama 7 hari dengan memberikan sari kacang hijau sebanyak 250ml setiap kali minum, diminum 2x sehari pada pagi dan sore hari. Sebelum responden meminum sari kacang hijau, responden dilakukan evaluasi dengan mengecek

kadar hemoglobin setiap hari selama 7 hari.

Intervensi ini mengacu pada peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh S. R. I. Wulan & Vindralia, tahun 2021, yang mendapatkan hasil uji bahwa nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi 9,41 gr/dl, sedangkan kadar hemoglobin sesudah intervensi 10,28 gr/dl dengan p value 0.00. pengaruh perbedaan jumlah kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau di Klinik Bidan Maiharti Kisaran Barat dengan $p 0,00 < 0,05$. Disarankan kepada ibu hamil agar dapat mengkonsumsi sari kacang hijau karena terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil (S. R. I. Wulan & Vindralia, 2021).

Hasil pengukuran luaran secara umum setelah diberikan tindakan intervensi pemberian sari kacang hijau selama 7 hari berturut-turut kepada kedua responden mengatakan frekuensi nadi meningkat, saturasi oksigen meningkat, kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari meningkat, kecepatan berjalan meningkat, jarak berjalan meningkat, kekuatan tubuh bagian atas meningkat, kekuatan tubuh bagian bawah meningkat, toleransi dalam menaiki tangga meningkat, keluhan lelah menurun, dispnea saat aktivitas menurun, dispnea setelah aktivitas menurun, perasaan lemah menurun,

sianosis menurun, warna kulit membaik, tekanan darah membaik, frekuensi nadi membaik. Kadar hemoglobin responden 1 dari 8.8 g/dl meningkat menjadi 9.2 g/dl, kadar hemoglobin responden 2 dari 10 g/dl menjadi 10.3 g/dl.

Jadi dapat disimpulkan bahwa sari kacang hijau mampu meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil terutama dengan masalah intoleransi aktivitas.

KESIMPULAN

Didapatkan kesimpulan bahwa pemberian sari kacang hijau selama 7 hari efektif mengatasi intoleransi aktivitas pada ibu hamil yang mengalami anemia. Kadar Hb pada Ny.S yang awalnya 8.8 g/dl meningkat menjadi 9.2 g/dl, dan kadar Hb pada Ny.N yang awalnya 10 g/dl meningkat juga menjadi 10.3 g/dl dengan diberikan intervensi selama 7 hari dan toleransi aktivitas pada responden meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, W. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Anemia Pada Ibu Hamil Usia Kehamilan 1-3 Bulan Diwilayah Kerja Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(2).
- Amalia, A. (2016). Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar HB. *Rakernas Aipkema*, 1(1).
- Anjani, D. rizky. (2021). Karya Tulis

- Ilmiah Asuhan Keperawatan Pada Klien Ibu Hamil Dengan Anemia di Puskesmas Telagasari Kota Balikpapan Tahun 2021. *Poltekkes Kemenkes*, 10–27.
- riendha, D. S. R., Setyawati, I., Utami, K., & Hardaniyati. (2022). Anemia pada Ibu Hamil Berdasarkan Umur, Pengetahuan, dan Status Gizi. *Journal of Midwifery*, 10(2), 97–104.
- Astuti, F. D., Hafizah, R., & Fauzan, S. (2020). Hubungan Status Hipertensi dan Kadar Hemoglobin dengan Kejadian Prematur pada Ibu Melahirkan di Rsud Dr. Soedarso Pontianak. *Jurnal Universitas Tanjungpura*, 76.
- Carolyn, B. T., & Novelia, S. (2021). Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 109–114. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.111>
- Choirunissa, R., & Manurung, D. R. (2020). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sirnajaya Kecamatan Serang Baru Bekasi Tahun 2019. 3(2), 171–176. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.72>
- Ike, M. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Di Puskesmas Margadana Kota Tegal Tahun 2020. 93.
- Mayangsari, P. H., Wulandari, Y., & Sulistyawati, R. A. (2021). Pengaruh Posisi Sujud terhadap Saturasi Oksigen pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar. *Nursing Study Program And Ners Profession Faculty Of Health Sciences University Of Kusuma Husada Surakarta*, 50.
- Mayasari, M., Sanjaya, R., Sagita, Y. D., & Putri, N. A. (2021). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Hamil. *Wellness and Healthy Magazine*, 3(August), 167–174. <https://doi.org/10.30604/well.167322021>
- Nugraha, G. (2023). Memahami Anemia secara Mendasar. 1–12. <https://doi.org/10.55981/brin.906.c799>
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI. (2018a). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI. (2019). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI, T. P. S. D. (2018b). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Masini, M. (2017). Pengaruh

Pemberian Tablet Fe Dan Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 8. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i12.1908>

Riskesdas Jawa Tengah. (2018). Riskesdas Provinsi Jawa Tengah. In *Kementerian Kesehatan RI*.

Sudi, M. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil G3P2A0H2 dengan Anemia Trimester III Di Ruang KIA, Puskesmas Bakunase, Kota Kupang. In *Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang*.

Tampubolon, R., Panuntun, B., & Lasamahu, J. F. (2021). Identifikasi Faktor-Faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 489–505.

Utama, I. B. E., & Hilman, L. P. (2018). Anemia Defisiensi Besi pada Ibu Hamil dan Stunting. *Majalah Kedokteran*, XXXIV(3).

Wulan, S. R. I., & Vindralia, M. (2021). Pengaruh pemberian jus kacang hijau dan madu terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. 3(2).<https://doi.org/10.35451/jkf.v3i2.610>

Wulan, S., & Vindralia, M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Kacang Hijau Dan Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 3(2), 146–152.

JURNAL NISFI L (1).

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

13%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	3%
2	www.researchgate.net Internet Source	3%
3	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	2%
4	usadhaxamthone.com Internet Source	2%
5	Submitted to Saint Brendan-Shaw College Student Paper	2%
6	jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id Internet Source	1%
7	idoc.pub Internet Source	1%
8	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	1%
9	repository.stikba.ac.id Internet Source	1%

10

Resmaniasih Ketut, Marthalena Happy.
"PENGARUH KELAS ONLINE TERHADAP
PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP
PADA KASUS IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI
PUSKESMAS BUKIT HINDU KOTA PALANGKA
RAYA", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2021

Publication

1 %

11

samoke2012.wordpress.com

Internet Source

1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 18 words

Exclude bibliography On

JURNAL NISFI L (1).

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9