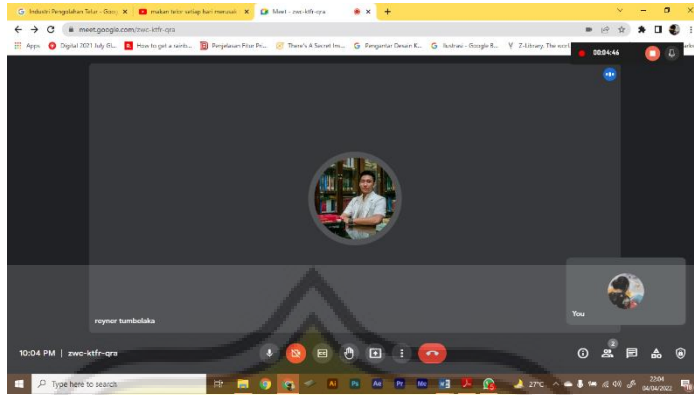
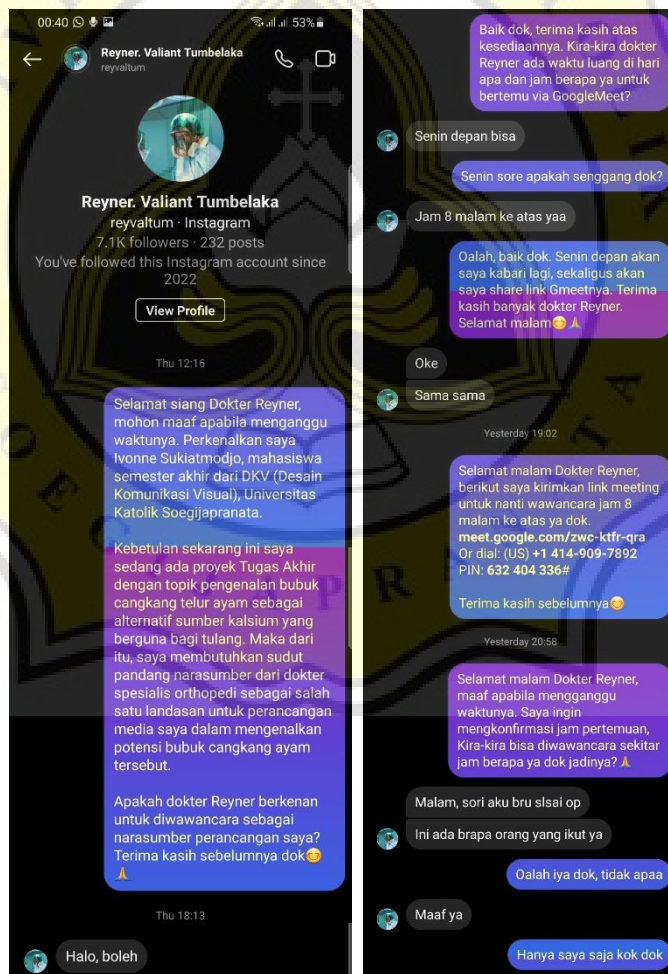


LAMPIRAN

Dokumentasi Wawancara Ahli



Gambar L.1 Dokumentasi wawancara dengan narasumber via *Google Meet*
Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar L.2 Screenshot DM Instagram dengan narasumber
Sumber: Dokumentasi pribadi

Transkrip Hasil Wawancara Ahli

Keterangan: P = Pewawancara

D = Dokter

P: Apabila manusia kekurangan asupan kalsium, maka apa saja masalah kesehatan yang dapat muncul baik saat muda maupun di kemudian hari, ketika sudah tua ya dok?

D: Kalsium sebenarnya tidak melulu soal tulang saja. Otot itu kalau berkontraksi membutuhkan kalsium. Nah, kalau kalsiumnya kurang akan menyebabkan kelemahan atau bahkan bikin kram dan nyeri-nyeri pada otot, bahkan kalau ada gangguan juga bisa bikin gangguan irama jantung. Kan di jantung juga ada irama ototnya ya. Nah disitu.. Baru juga, bisa menyebabkan namanya osteopenia sama osteoporosis ya. Osteopenia itu, jadi kadar di dalam tubuh kita kalsiumnya itu, kepadatan tulangnya akan menurun, nah itu ada standar defisiensinya. Kalau dia kadar defisiensinya terlalu rendah, namanya osteoporosis. Gitu.. Kemudian juga bisa menyebabkan gangguan pada, gangguan siklus menstruasi, nahh itu juga bisa, gitu.. Itu kalau dari kalsium

P: Okay dok. Sebelumnya, kalau semisal dari data riset yang saya dapatkan ada kekeliruan nanti mohon dikoreksi saja ya dok.

D: Okay

P: Nah, dari berdasarkan data yang saya dapatkan itu, dari international osteoporosis foundation kalau asupan kalsium masyarakat Indonesia masih tergolong sangat rendah nih (dibawah 400mg/hari).

D: Betul, betul.

P: Padahal berdasarkan rekomendasi dari Institute of medicine of the US bahwa, untuk usia 19-50 tahun saja itu, paling tidak membutuhkan 1000mg/harinya. Nah, apakah hal ini bisa jadi salah satu faktor yang mengakibatkan tingginya kasus penderita osteoporosis di Indonesia? Karena dari data yang saya dapatkan, dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI kalau di tahun 2013 saja angka penderita osteoporosis sendiri sudah menyentuh angka 215 juta dan diprediksi bahwa jumlah ini akan meningkat hingga 20% di tahun 2050.

D: Betul, bagus sekali kamu risetnya. Tapi saranku, ivon, itu kamu jangan pakai yang Amerika. Kita punya data sendiri.

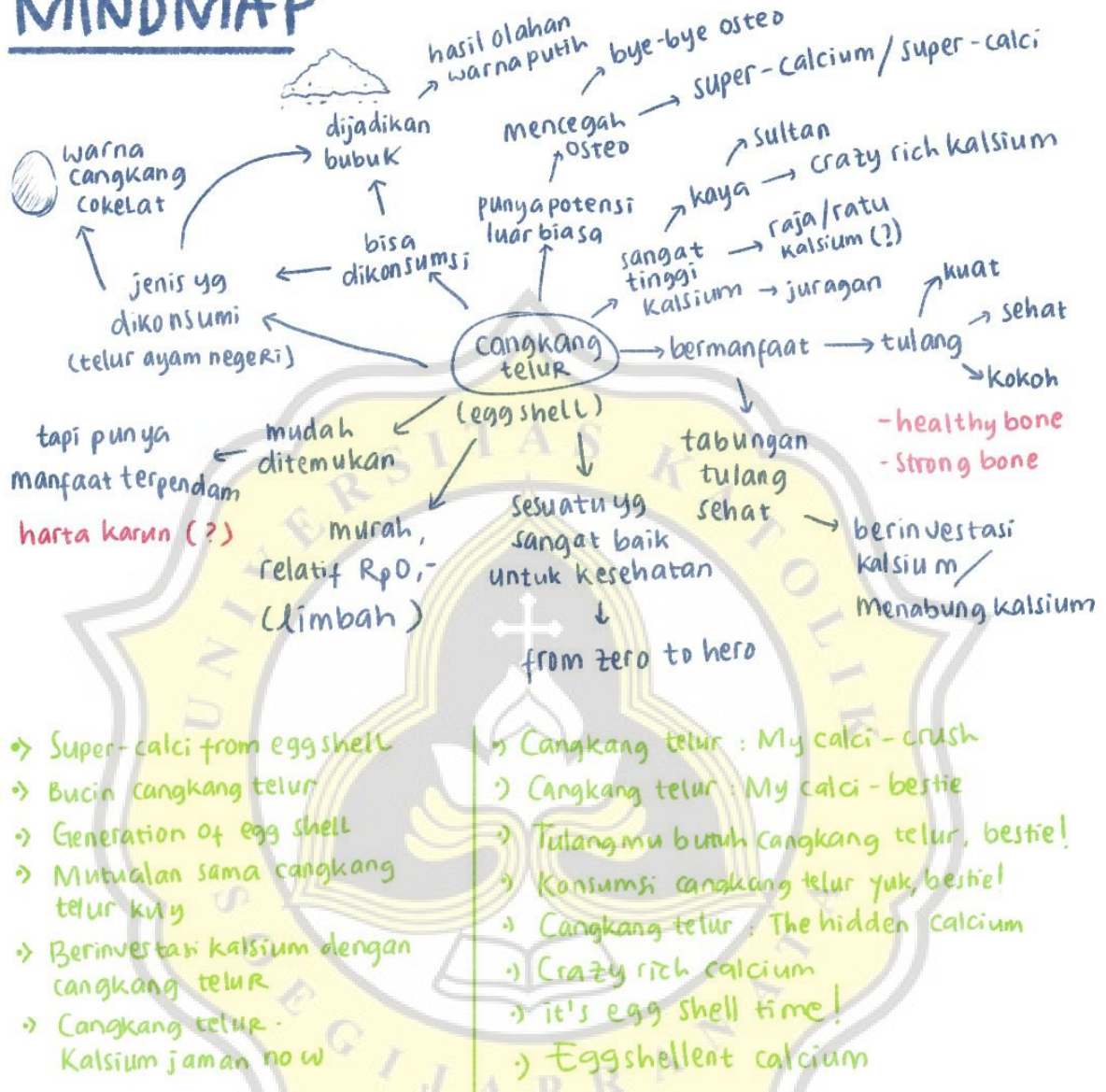
P: Oo iya, dari Angka Kecukupan Gizi ya?

- D: Betul. Iya, orang Indonesia berbeda. Nah itu ada di kemenkes ya. Itu beda-beda perusianya, gitu. Tapi ya rata-rata mirip juga sih, dan memang osteoporosis itu *silent disease* ya. Jadi, dia tidak bergejala sebenarnya. Jadi tau-tau tulangnya keropos, tau nya waktu...
- P: Tau-tau sudah patah, begitu ya dok?
- D: Betul. He'e betul. Ya, gitu
- P: Okay, kalau boleh tau juga nih dok. Dokter sudah pernah mendengar atau belum, kalau cangkang telur ayam ternyata dapat dikonsumsi oleh manusia dan mengandung kalsium?
- D: Wah ini aku baru denger ini. Wah, mantap-mantap. Ahahaha..
- P: Iya, jadi.. Terdapat berbagai penelitian, baik dalam negeri maupun luar negeri yang membuktikan bahwa cangkang telur ayam dapat dikonsumsi oleh manusia dan mengandung kalsium tinggi yang baik untuk kepadatan tulang. Akan tetapi, tentu dengan pengolahan yang tepat, yaitu diolah terlebih dahulu menjadi bubuk. Karena kan apabila dalam bentuk cangkang langsung, dapat melukai tenggorokan. Selain itu, sudah ada beberapa uji coba yang diterapkan ke manusia serta ada hasil *test*-nya terhadap massa tulang pada orang yang mengkonsumsinya. Salah satunya itu, uji coba yang diterapkan di afrika, dari uji coba tersebut menunjukkan adanya peningkatan kualitas pada tulang masyarakat sub sahara-Afrika. Kemudian yang ingin saya tanyakan itu, Bagaimana pendapat dokter mengenai hal tersebut? Apakah cangkang telur ini dapat menjadi alternatif sumber kalsium yang baik..
- D: Woo woo, cangkang telur, iya iya aku pernah denger, pernah denger
- P: O iya, pernah ya dok? Hahahaha
- D: *Powder*, iya iya aku pernah denger
- P: *Powder*, iya bener. *Egg shell powder*. Nah dari pendapat dokter sendiri, bagaimana mengenai hal tersebut? Apakah cangkang telur ini dapat menjadi alternatif sumber kalsium yang baik? Mengingat mudah untuk didapatkan, harga juga relatif lebih murah ya, atau bahkan relatif 0 rupiah karena dianggap sebagai limbah dan dibuang begitu saja, dan kadar kalsiumnya itu tinggi.
- D: Okay. Menurutku.. sangat bisa ya. Cuma gini... Cuma kesadaran masyarakatnya masih kurang, kalau mereka itu butuh asupan kalsium. Jadi kalau mau dibilang alternatif ya.. yang pertamanya aja, yang utamanya mereka gak sadar. Mungkin kalau ini bisa dibuat menarik tuh, ya bisa aja mereka lebih sadar terhadap kebutuhan kalsium harian. Misalnya nih, misalnya kamu bikin *powder egg shell*-nya nih dalam dosis harian. Jadi, cukup minum ini satu, itu bisa memenuhi dosis harian kok. Nah mungkin mereka akan tertarik.

- P: He'em, kalau ini sih.. dari niat awal ya dok, lebih dianjurkannya sebagai suplemen atau sifatnya asupan tambahan. Saya juga coba meriset kalau dari ahli nutrisi itu mengatakan kalau bubuk cangkang telur itu cukup 1 sendok the rata perhari. Itu sudah cukup, istilahnya jadi suplemen buat sehari-hari.
- D: Satu cangkang telur itu bisa buat berapa? Bisa jadi berapa itu?
- P: Satu butir cangkang telur dengan ukuran medium dapat menghasilkan ± 1 sendok teh bubuk yang kandungan kalsiumnya sebesar 750 hingga 800 mg. Nah, untuk 100gr nya sendiri bahkan mengandung kalsium sebanyak 7.200mg.
- D: Ooo, oke, iya iya. Jadi bubuk cangkang telurnya dalam satuan gram ya.
- P: Iya.. Jadi, sebenarnya bisa atau tidak ya dok. Maksudnya bisa dianjurkan di...
- D: Bisa! Bisa, bisa.
- P: Kemudian, kalau menurut pendapat dokter juga. Kenapa ya cangkang telur ini masih belum diinfokan ataupun dianjurkan secara meluas oleh dokter-dokter sebagai sumber kalsium yang baik untuk tubuh?
- D: Karena sumber kalsium ada banyak dan juga mudah untuk didapatkan
- P: Oke, pertanyaan terakhir nih dok. Saran apa yang dapat dokter berikan apabila informasi mengenai potensi dari cangkang telur ayam ini sebagai alternatif sumber kalsium yang baik untuk tulang, nantinya dapat dikenalkan ke masyarakat secara lebih meluas?
- D: Umm, kalau menurutku. Ini dikemas secara baik kemudian diberi penjelasan edukasi ke masyarakat umum. Wah bisa bagus banget ini. Menurutku sangat potensial.
- P: Kalau dari masyarakat sendiri memang masih kurang mengetahui hal ini, karena rata-rata masih menganggapnya hanya sebagai limbah.
- D: Iya, betul. Mungkin kalau misalnya dibuat dalam bentuk, gak Cuma "oh ini suplemen kalsium", mungkin orang ya "apa sih". Tapi kalau misalnya "Oh ini bumbu masak sekaligus ada kalsiumnya" mungkin lebih menarik. Jadi mungkin, bubuk cangkang telur ditambahin apa kek, bumbu masak ketumbar kek. Ahahaha, mungkin akan lebih menarik.
- P: Sejauh ini sih, kalau buat cangkang telur bisa dimasukkan ke pil gelatin, bisa juga dicampurkan ke makanan atau minuman sih dok sebenarnya.
- D: Nah, itu bisa harusnya. Karena suplemen kan, bisa-bisa aja pasti.
- P: Okay, kalau dari saya pertanyaannya cukup itu saja sih dok. Terima kasih banyak dokter Reyner, sudah bersedia meluangkan waktunya untuk saya wawancarai. Mohon maaf karena tadi kesannya saya kurang *prepare* dan menyita waktu malam dokter, apalagi tadi dokter baru saja selesai ada operasi tapi langsung bersedia di wawancara.

Mind Map dan Eksplorasi

MINDMAP



Gambar L.3 Mind Map dan Eksplorasi
Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar L.4 Eksplorasi Visual Maskot
 Sumber: Dokumentasi pribadi

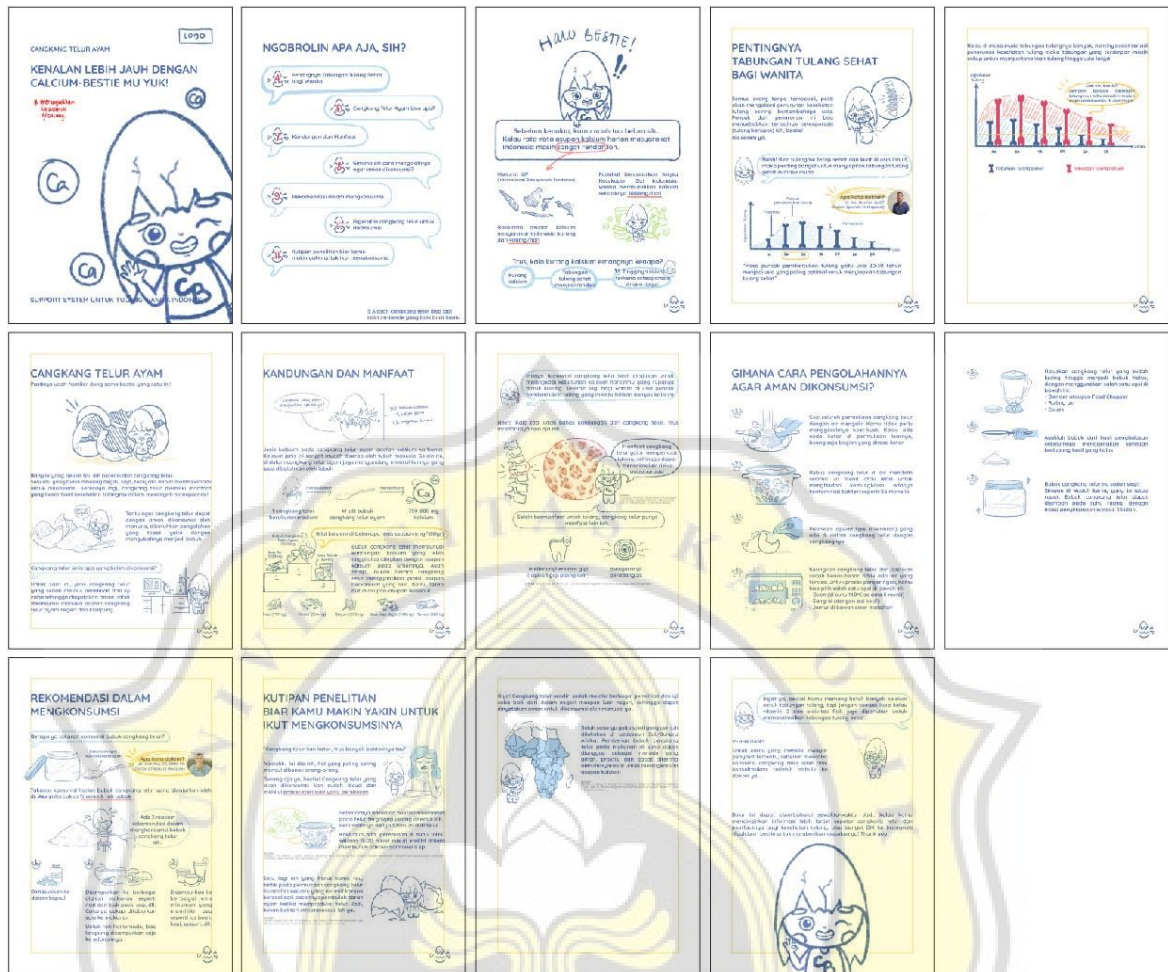
Thumbnail

1) Sketsa Maskot Calcium-Bestie



Gambar L.5 Sketsa Maskot Calcium-Bestie
 Sumber: Dokumentasi pribadi

2) Sketsa Buku Ilustrasi Digital (Media Utama)



Gambar L.6 Sketsa Buku ilustrasi digital
Sumber: Dokumentasi pribadi

3) Sketsa Desain Poster



Gambar L.7 Sketsa Desain Poster
Sumber: Dokumentasi pribadi

Display Pameran Karya TA



Gambar L.8 Display booth pameran
Sumber: Dokumentasi pribadi

PAPER NAME

18.L1.0050 Ivonne Sukiatmodjo.docx

AUTHOR

Ivonne Sukiatmodjo

WORD COUNT

8036 Words

CHARACTER COUNT

51901 Characters

PAGE COUNT

36 Pages

FILE SIZE

157.3KB

SUBMISSION DATE

Jun 21, 2022 12:59 PM GMT+7

REPORT DATE

Jun 21, 2022 1:01 PM GMT+7

● **8% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 3% Internet database
- 0% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 6% Submitted Works database

