01.Layout Resepi Sihat 1/2/08 7:37 AM Page 1

Kementerian Kesihatan Malaysia

RESIPI SIHAT

- *Modifikasi daripada resipi asal*
- *Cara memasak serta kandungan nutrien setiap hidangan*
- *Mudah untuk disediakan*
- *Makanan pelbagai bangsa*

JILID
1/2011

01.Layout Resepi Sihat 1/2/08 7:37 AM Page 2

Nasi Lemak

5 orang

Bahan-bahan

a) Untuk nasi
- 270 g (1 3/4 cawan) nasi
- 40 g (4 ulas) bawang merah, dimayang
- 5 g (1 ulas) bawang putih, dicincang
- 200 ml (1 cawan) air
- 350 ml (1 3/4 cawan) santan cair, diperah
- daripada 1/4 biji kelapa
- 20 g (2 helai) daun pandan
- 3 g (1/2 sudu teh) garam

b) Untuk sambal tumis
- Dikisar bersama dengan 250 ml (1 1/4 cawan) air
- 20 g (20 biji) cili kering
- 5 g (1 ulas) bawang putih
- 40 g (4 ulas) bawang merah
- 90 g (1 biji) bawang besar, dihiris nipis
- 25 g (1 sudu makan) asam jawa, dibancuh dengan 60 ml (1/3 cawan) air
- 3 g (1/2 sudu teh) garam
- 10 g (1 sudu makan) gula
- 20 g (2 sudu makan) minyak sayuran

c) Untuk ikan bilis dan kacang
- 30 g ikan bilis, dibuang kepala dan perut
- 50 g kacang tanah

d) Untuk kangkung
- 60 g (4 batang) kangkung, dipotong
- 125 ml (3/4 cawan) air

e) Bahan untuk dihidangkan bersama nasi lemak
- 50 g (1 biji) telur, direbus
- 250 g (1 biji saiz kecil) timun, dipotong bulat

Cara memasak nasi

1. Basuh beras.
2. Masukkan air, santan cair, bawang merah, bawang putih, daun pandan dan garam.
3. Masakkan nasi.

Nota: Untuk memudahkan memasak nasi disarankan penggunaan periuk elektrik. Tudung periuk ditutup dengan kain nipis untuk mengekalkan keharuman nasi.

Cara memasak sambal tumis

1. Tumiskan bahan-bahan yang dikisar sehingga masak atau harum.
2. Masukkan bawang besar. Kacau.
3. Masukkan air asam jawa. Kacau sehingga sebati. Biarkan ia mendidih.
4. Masukkan gula dan garam. Angkat.

Cara menyediakan ikan bilis dan kacang tanah

1. Bersihkan ikan bilis dan kacang tanah.
2. Bakar kedua-dua sekali pada ketuhar 170°C selama 30 minit atau hingga rangup.

Cara menyediakan kangkung

1. Didihkan air. Masukkan kangkung ke dalamnya selama 1 minit.
2. Angkat, tapis dan toskan.

Kandungan nutrien SATU hidangan

Kalori	Karbohidrat	Lemak	Protein	Kolesterol	Kalsium	Zat Besi
492 kcal	43 g	21 g	14 g	38 mg	92 mg	3.9 mg

01.Layout Resepi Sihat 1/2/08 7:37 AM Page 3

Char Kuew Teow

Bahan-bahan

- 350 g (3 cawan) kueh teow
- 200 g taugeh
- 200 g (6 pokok) daun sawi
- 150 g udang, dibuang kepala, perut, ekor dan kulit
- 20 g (2 sudu makan) kicap pekat
- 10 g (1 sudu makan) kicap cair
- 30 g (3 sudu makan) minyak sayuran
- 3 g (1/2 sudu teh) lada sula
- 3 g (1/2 sudu teh) garam

Ditumbuk bersama hingga lumat

- 30 g (3 ulas) bawang merah
- 15 g (5 ulas) bawang putih
- 25 g (1 biji) cili merah

Bahan hiasan

- 25 g (1 biji) cili merah, dimayang
- 25 g (1 biji) limau kasturi, dibelah dua

Bahan sos cili

- 10 g (3 ulas) bawang putih
- 100 g (4 biji) cili merah
- 60 g (3 sudu makan) sos tomato
- 3 g (1/2 sudu teh) garam

3 orang

Cara memasak Char Kueh Teow

1. Tumiskan bawang merah, bawang putih dan cili merah hingga kuning.
2. Masukkan udang dan kacau.
3. Masukkan campuran kicap, sawi dan taugeh. Kacau.
4. Masukkan kueh teow dan kacau rata. Tambahkan campuran kicap, garam dan lada sulah.
5. Hiaskan dengan cili merah dan limau kasturi.
6. Hidangan semasa panas dengan sos cili.

Cara membuat sos

1. Tumbuk cili merah dan bawang putih hingga lumat.
2. Campurkan sos tomato dan garam. Gaul hingga rata.
3. Hidangkan dengan char kueh tiau.

Kandungan nutrien SATU hidangan

Kalori	Karbohidrat	Lemak	Protein	Kolesterol	Kalsium	Zat Besi
232 kcal	33.25 g	7 g	9 g	8 mg	91 mg	4.6 mg

Chapati

Bahan-bahan

- 400 g (4 cawan) tepung atta (untuk mendapatkan 10 capati)
- 150 ml (3/4 cawan) air
- 10 g (1 sudu makan) marjerin lembut (opsional)

Cara membuat capati

1. Gaul tepung atta bersama air sedikit demi sedikit untuk mendapatkan doh yang sebati.
2. Uli doh dan biarkannya sehingga 1-2 jam. tutup dengan kain bersih yang lembab untuk mengelakkan doh menjadi kering.
3. Bahagikan doh kepada 10 bahagian. Canaikan setiap bahagian sebesar pinggan makan yang bersaiz sederhana.
4. Masak di atas kuali rata yang panas. Apabila capati bertukar warna, terbalikkan dan tekan dengan lipatan kain bersih hingga naik.

Nota

Jika suka, boleh dicampurkan marjerin dalam doh atau sapu capati setelah masak.

10 orang

Cara menghidang

Capati boleh dimakan dengan timun 'raita', dalca, kari ikan/daging atau taukwa rendang.

Kandungan nutrien SATU hidangan

Kalori	Karbohidrat	Lemak	Protein	Kolesterol	Kalsium	Zat Besi
150 kcal	31.25 g	1 g	4 g	-	13 mg	1.9 mg

01.Layout Resepi Sihat 1/2/08 7:37 AM Page 4

Nasi Ayam

5 orang

Bahan-bahan

a) Untuk nasi
- 270 g (1 1/3 cawan) beras
- 15 g (1 sudu makan) minyak sayuran
- 600 ml (3 cawan) air rebusan ayam
- 30 g (3 ulas) bawang merah, dihiris
- 5 g (1 ulas) bawang putih, dihiris
- 2 sm kulit kayu manis
- 3 biji bunga lawang
- 2 biji buah belaga
- 1 helai daun pandan
- 20 g (2 sm) halia, dihiris

b. Untuk ayam
- 750 g ayam, dibuang kulit dan lemak, dipotong lima
- 2 litre (10 cawan) air
- 9 g (1 sudu teh) garam

Hiris
- 20 g (2 ulas) bawang merah
- 5 g (1 ulas) bawang putih
- 20 g (2 sm) halia

Bahan rempah, dicampurkan bersama
- 2 g (1 sudu teh) jintan manis
- 2 g (1 sudu teh) jintan putih
- 20 g (2 sudu makan) kicap pekat
- 3 g (1 sudu teh) lada hitam

c. Untuk sup
- 10 g (2 ulas) bawang putih, dimayang
- 15 g (2 sm) halia, dihiris
- 2 g (1/2 sudu teh) lada hitam
- 50 g (2 pokok) daun sup, dihiris halus
- 1 liter (5 cawan) air rebusan ayam
- 15 ml (1 sudu makan) minyak sayuran

d. Untuk cili
- 60 g (3 sudu makan) sos cili
- 3 g (1/2 sudu teh) garam
- 5 g (1 sudu teh) gula

Dikisar bersama
- 75 g (5 biji) cili merah
- 10 g (2 ulas) bawang putih

e. Bahan untuk dihidang bersama dengan nasi ayam
- 170 g (1 biji kecil) timun, dihiris nipis
- 300 g (2 biji) tomato, dihiris nipis
- 125 g (1/2 biji saiz kecil) daun salad, dicarikkan

Cara memasak nasi

1. Tumis bawang merah, bawang putih, halia, pelaga, kulit kayu manis dan bunga lawang sehingga kuning.
2. Masukkan beras dan kacau. masukkan air rebusan ayam. Kacau.
3. Masukkan daun pandan. Biarkan ia masak.

Nota : Untuk mengekalkan bau nasi, tudung periuk dibalut dengan kain. Dengan cara ini, wap nasi tidak keluar dan nasi lebih harum. Untuk memudahkan kerja, masak nasi dengan menggunakan periuk elektrik.

Cara memasak ayam

1. Rebuskan ayam bersama hirisan bawang merah, bawang putih, halia dan garam. Bila masak, simpan airnya untuk sup dan masak nasi. Isi ayam diperap dengan campuran rempah sekurang-kurangnya 30 minit.
2. Panggang dalam ketuhar dalam bekas bertutup pada suhu 150° selama 20 minit atau sehingga berwarna kuning keemasan.
3. Bila masak, tutupkan api dan biarkan ayam di dalam ketuhar tersebut.
4. Buka penutup, panggang ayam selama 5 minit lagi dalam ketuhar.

Cara membuat sup

1. Tumiskan bawang putih dan halia sehingga warna kuning keemasan.
2. Masukkan air rebusan ayam dan lada hitam. Biarkan ia mendidih.
3. Apabila masak, taburkan daun sup.

Cara membuat sos

1. Campurkan semua ramuan dan kisarkan. Kacau hingga sebati.
2. Hidangkan bersama ayam bakar, sup dan nasi.

Kandungan nutrien SATU hidangan

Kalori	Karbohidrat	Lemak	Protein	Kolesterol	Kalsium	Zat Besi
457 kcal	46.67 g	13 g	38.24 g	10.81 mg	48.78 mg	5.06 mg

01.Layout Resepi Sihat 1/2/08 7:37 AM Page 5

Laksa Sarawak

10 orang

Bahan-Bahan

- 100 g kelapa parut, ambil santan 1 liter
- 200 g mee hoon, rendam dengan air sejuk selama 15 minit
- 100 g isi ayam, direbus dan diracik halus
- 100 g taugeh, dicelur
- 200 g udang, tanpa kepala dan kulit
- 2 biji telur, digoreng dadar, gulung dan dihiris
- 20 g (1 ikat) daun ketumbar
- 250 g (1 biji) timun diracik seperti daun rampai
- 250 g daun salad (bulat)
- 20 g (4 keping) asam keping
- 9 g (1 sudu teh) garam
- 500 ml (2 cawan) air

Bahan membuat rempah Laksa (dikisar)

- 20 g (2 ulas) bawang putih
- 50 g (6 ulas) bawang merah
- 60 g belacan
- 10 g (1 sm) lengkuas
- 15 g (4 biji) buah keras
- 30 g (26 tangkai) cili kering, dibuang biji dan rendam
- 20 g (2 batang) serai
- 20 g (2 sudu makan) minyak sayuran
- 30 g kacang tanah, digoreng tanpa minyak dan ditumbuk kasar

Cara Menyediakan

1. Didihkan 2 cawan air untuk merebus ayam dan udang. Apabila ayam dan udang sudah masak, angkat dan carik-carikkan isi ayam. Air rebusan ditapis untuk digunakan kemudian.
2. Sementara itu, didihkan air untuk mencelur mee hoon dan taugeh. Celur mee hoon dengan air panas dan toskan. Celurkan taugeh dan pastikan ianya masih rangup.

Cara menyediakan kuah Laksa

1. Panaskan minyak, tumis bahan-bahan yang telah dikisar sehingga ianya betul masak.
2. Tuangkan santan serta asam keping. Kuah perlu sentiasa dikacau supaya tidak pecah minyak.
3. Tambahkan garam dan kacang tanah. Setelah kuah mendidih, masukkan air rebusan ayam dan biarkan mendidih semula.
4. Angkat dan hidang bersama mee hoon ketika masih panas.

Cara Menghidang

1. Masukkan sedikit mee hoon ke dalam mangkuk. Tambahkan sedikit taugeh, daun salad, timun, udang, ayam dan telur.
2. Masukkan kuah laksa. Tabur daun ketumbar diatasnya, jika suka.
3. Boleh dimakan bersama sambal belacan dan limau kasturi.

Kandungan nutrien SATU hidangan

Kalori	Karbohidrat	Lemak	Protein	Kolesterol	Kalsium	Zat Besi
187 kcal	14.7 g	9.3 g	11 g	165 mg	63 mg	3.5 mg

Hinava

10 orang

Bahan-Bahan

- 1 Kilogram Ikan Tenggiri segar
- 1/2 biji peria (dihiris halus dan dicuci dengan garam)
- 1 cawan jus limau nipis
- 4 sudu makan biji mangga atau bambangan (telah diparut dan dikeringkan)
- 1 sudu makan garam
- 4 biji cili merah, dihiris halus

Cara Menyediakan

1. Campurkan semua bahan dalam sebuah mangkuk. Gaul hingga bercampur rata.
2. Biarkan selama 10 minit sebelum dihidangkan.

(hidangan ini tidak perlu dimasak. Oleh itu bahan-bahan yang disediakan mestilah segar dan telah dibersihkan.

Cadangan Hidangan

- Hidangan untuk **10 orang**
- Hidangkan dengan Nasi Putih panas dan sambal belacan.

Nota

Lauk ini biasanya terdapat di Negeri Sabah dan sungguh popular dikalangan masyarakat Kadazan-Dusun. Tetapi hari ini, makanan tradisional ini mendapat tempat di hotel hotel bertaraf lima bintang. Rugi jika tidak merasa makanan tradisi ini.

Kandungan nutrien SATU hidangan

Kalori	Karbohidrat	Lemak	Protein	Kolesterol	Serat	Zat Besi
140 kcal	3.9 g	4.1 g	21.4 g	-	3 g	16.5 mg

01.Layout Resepi Sihat 1/2/08 7:37 AM Page 6

Ambuyat

Bahan-Bahan

Bahan A

- 500 gm (3 1/2 cawan) sagu rumbia
- Air panas yang baru dimasak
- 1/2 liter (2 cawan air)

Bahan B

- 500 g tongkol/tenggiri
- 30 g (5 ulas) bawang merah
- 10 gm (2 ulas) bawang putih ditumbuk kasar
- 10 gm (2 cm) halia
- 3 gm (5 biji) cili padi
- 30gm (2 btg) serai, diketuk
- 5 gm (5 keping) asam keping
- 5 gm (1 sudu teh) garam
- 375 ml (1 1/2 cawan air)

5 orang

Bahan C

- 500 gm (60 pokok) pucuk paku, dibersihkan dan dipetik
- 2 gm (1/2 sudu teh) garam
- 10 gm (1 sudu makan) minyak sayuran
- 20 gm (3 ulas bawang merah)
- 10 gm (1 sudu makan) belacan
- 125 ml (1/2 cawan) air
- 1 biji cili merah (dihiris) untuk hiasan

Cara Menyediakan

Bahan A: Cara membuat ambuyat

1. Sagu dicampur 2 cawan air dan mendapkan selama 10 minit.
2. Tuang air dan masukkan sagu ke dalam bekas yang tahan air panas.
3. Bancuh sagu dengan air panas yang baru mendidih. Kacau sehingga sebati dan masak sehingga sagu kelihatan jernih dan likat seperti gam. Ini menandakan sagu itu telah masak

Bahan B

1. Ikan dibersih dan dipotong 5 keping.
2. Masak di dalam periuk bersama-sama dengan bahan-bahan lain. Rebus sehingga masak.

Bahan C.

1. Panaskan minyak di kuali dan tumis semua bahan yang ditumis sehingga naik bau.
2. Masukkan sayur pucuk paku dan garam. Tambah 1/2 cawan air. Masak hingga empuk. Hiaskan dengan cili merah.

Nota

1. Ambuyat dimakan menggunakan candas (atau kayu penyepit) dan dicelup dengan kuah ikan dan terus dimakan bersama-sama dengan sayur pucuk paku.
2. Sagu adalah makanan ruji untuk kaum Bisaya. Resipi ini adalah makanan seimbang kaya dengan karbohidrat kompleks serta rendah lemak dan garam
3. Bagi Semenanjung Malaysia yang susah untuk mendapatkan sagu rumbia, boleh diganti dengan biji sagu atau sagu ubi yang mana perlu dimasak di atas api sehingga sagu kelihatan jernih.
4. Makanan ini baik dimakan sewaktu masih panas.

Kandungan nutrien SATU hidangan

Kalori	Karbohidrat	Lemak	Protein	Kolesterol	Serat	Zat Besi
523 kcal	99.4 g	4.6 g	21.4 g	31 mg	1.4 g	16.2 mg

BingkaPisang

BINGKA PISANG SIHAT "ALA NCD"

6 orang

Bahan-Bahan

- 6 biji Pisang Rastali/Nipah/Berangan
- 150 gm tepung Atta
- 1/2 cawan *cornflakes* (15 gm)
- 2 sudu makan minyak sebatian (20 gm)
- 1 – 2 cawan air
- 1/2 sudu garam

Cara Penyediaan

1. Kupas kulit pisang dan potong pisang kepada 2 potongan.
2. Letakkan *cornflakes* dalam pinggan atau mangkuk dan ramas untuk menghancurkannya.
3. Gaulkan tepung atta dengan air.
4. Campurkan dengan sedikit garam dan campurkankan pisang yang telah dibelah Keluarkan Pisang dari adunan dan gaulkan dengan *cornflakes* sehingga kepingan pisang penuh disaluti dengan *cornflakes* tersebut.

Carta Memasak

1. Panaskan Ketuhar (*Oven*) kepada 270°C selama 15 minit.
2. Gunakan 2 sudu makan minyak untuk disapu di dalam loyang pembakar tanpa melekat
3. Masukkan pisang bersalut *cornflakes* dalam dulang pembakar tersebut dan bakar selama 15 minit. Keluarkan dan hidangkan semasa panas

KEISTIMEWAAN BINGKA PISANG SIHAT

1. Kandungan kalori telah dikurangkan secara keseluruhan berbanding pisang goreng biasa
2. Pisang kurang masak membantu mengurangkan "*Gliseamic Indeks*" dalam makanan.
3. Lemak dikurangkan kerana hanya digunakan sedikit semasa sapuan pada loyang pembakar dan tidak digoreng, serta ditoskan atau dibungkus dengan tisu penyerap minyak sebelum dihidangkan.
4. Kandungan serat adalah tinggi sebab menggunakan tepung atta dan juga ditambah dengan *cornflakes*.

Kandungan nutrien SATU hidangan

Kalori	Karbohidrat	Lemak	Protein	Garam	Serat	Zat Besi
125 kcal	17.8 g	5.3 g	1.7 g	21 mg	0.6 g	1.5 mg

01.Layout Resepi Sihat 1/2/08 7:37 AM Page 7

BuburOat

3 orang

Bahan-Bahan

- 2 cawan Oat segera (90 gm)
- 300 gm daging cincang
- 100 gm buah peria (1/3 biji)
- 2 ulas bawang merah (10 gm)
- 1/2 cm halia (5 gm)
- 1 sudu teh serbuk ketumbar (5 gm)
- 1 sudu teh serbuk lada hitam (5 gm)
- 1 sudu makan minyak sebatian (10 gm)
- 1/8 sudu teh garam (3 gm)

Cara Penyediaan

1. Tumiskan bawang merah dan halia
2. Masukkan daging kisar. Apabila garing masukkan sedikit air
3. Setelah mendidih, masukkan peria, lada hitam dan ketumbar
4. Akhir sekali masukkan oat dan didihkan sekejap
5. Apabila menghidang, taburkan oat segera di atasnya.

Nota

1. Hidangan ini adalah mudah disediakan, seimbang, kurang lemak. Tinggi serat yang membantu merendahkan *Glisemic Indeks* dan juga tinggi zat besi.
2. Daging boleh digantikan dengan ayam tanpa lemak.

Kandungan nutrien SATU hidangan

Kalori	Karbohidrat	Lemak	Protein	Kolesterol	Serat	Zat Besi
403.3 kcal	51.0 g	7.9 g	31.2g	-	3.0 g	7.5 mg

SaladTauhu

2 orang

Bahan-Bahan

- 120 gm salad bulat – dilerai kelopaknya
- (300 gm) 2 keping tauhu putih
- 1/2 Biji lobak merah (45 gm)
- 1/2 Biji timun (135 gm)
- (10 gm) 2 ulas bawang merah

} dipotong dadu

- (20 gm) 1/2 biji tomato dibuang biji
- 3 gm serbuk cili
- 2 sudu makan minyak zaitun (20 gm)
- 1 sudu makan jus limau nipis (10 gm)
- Sedikit garam (3 gm)
- Sedikit serbuk lada hitam (3 gm)

Cara Penyediaan

1. Sayur-sayuran disatukan di dalam mangkuk.
2. Gaulkan dengan jus limau nipis dan minyak zaitun.
3. Taburkan garam dan lada hitam, gaulkan hingga bercampur rata.
4. Hidangkan salad di dalam pinggan.
5. Taburkan serbuk cili di atasnya.

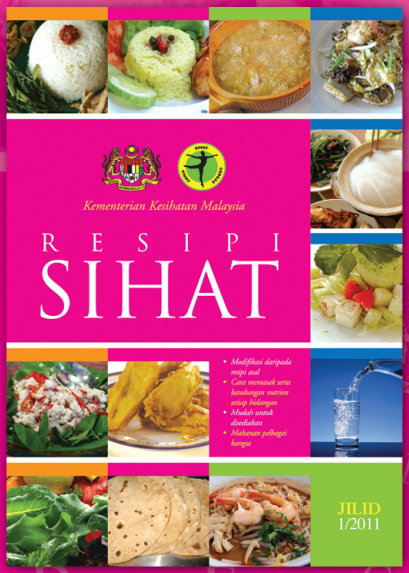
Nota

Hidangan ini sesuai digunakan untuk orang *vegetarian* dan juga yang gemar memakan salad.

Kandungan nutrien SATU hidangan

Kalori	Karbohidrat	Lemak	Protein	Kolesterol	Serat	Zat Besi
300 kcal	17.5 g	10 g	13 g	-	1 g	0.6 mg

01.Layout Resepi Sihat 1/2/08 7:37 AM Page 8



Rujukan:

1. **Resipi Sihat Pilihan Bijak** [Jilid 1 / Vol 1 (1999) & Jilid 1 / vol 2 (2002)] oleh *Nutrition Society of Malaysia* dan *Kementerian Kesihatan Malaysia.*
2. **Aneka Minuman Petang** dan **Kompilasi Hidangan Tauhu** selengaraan *Saadiah Mohamad* dari *Alaf 21 Sdn Bhd*, 2008.
3. **Kompilasi Masakan Sabah** oleh *Chef Sarji Ramli dari Alaf 21 Sdn Bhd*, 2008.
4. Analisis **Nutrien** untuk semua resepi adalah menggunakan **diet4** oleh *Universiti Kebangsaan Malaysia.*

Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 6, Blok E10, Parcel E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590, Putrajaya

Penasihat

Dr. Zainal Ariffin B. Omar
Timbalan Pengarah Kawalan Penyakit (NCD)
Bahagian Kawalan Penyakit, KKM

Jawatankuasa Teknikal Penyediaan Resipi Sihat, Diari SMS, Diet Sihat Untuk Diabetes Mellitus Dan Panduan Label Makanan

1. **Dr. Feisul Idzwan B. Mustapha**
   Ketua Penolong Pengarah Kanan UD54
   Bahagian Kawalan Penyakit, KKM
2. **Dr. Madihah Bt. Mustafa**
   Ketua Penolong Pengarah UD54
   Bahagian Kawalan Penyakit, KKM
3. **Pn. Viola Michael**
   Pegawai Dietetik U54
   Bahagian Kawalan Penyakit, KKM
4. **Pn Siti Mariam Tukimin**
   Pegawai Dietetik U54
   Hospital Kuala Lumpur
5. **Pn. Basmawati Bt. Baharom**
   Pegawai Dietetik U52
   Hospital Tuanku Jaafar
6. **Pn. Nik Mahani Bt. Nik Mahmood**
   Pegawai Dietetik U52
   Hospital Pakar Sultanah Fatimah
7. **Pn. Nurul Huda Ibrahim**
   Pegawai Dietetik U48
   Hospital Sungai Buloh
8. **Pn. Norzainora Bt. Hamsah**
   Pegawai Dietetik U44
   Hospital Selayang
9. **En Mohd Nadzrul Anuar Bin Awang @ Saibun**
   Pegawai Dietetik U44 (M)
   Pejabat Kesihatan Daerah Petaling
10. **Pn Suriawati Bt. Abu Aziz**
    Pegawai Dietetik U44 (M)
    Klinik Kesihatan Jinjang
11. **Pn. Hafizah Bt. Abdul Khanan**
    Pegawai Dietetik U44
    Hospital Putrajaya
12. **Cik Ti Xiao Xuan**
    Pegawai Dietetik U41
    Klinik Kesihatan Green Town
13. **Cik Azmira Bt. Mohd Amir**
    Pegawai Dietetik U41
    Klinik Kesihatan Ampangan
14. **Pn. Normah Bt. Md. Rais**
    Penyelia Jururawat U36
    Bahagian Kawalan Penyakit, KKM