

PANDUAN TEKHNIS

PELAKSANAAN KEGIATAN KELAS CALON PENGANTIN CETING DIKECAPIN CEGAH STUNTING DIKELAS CALON PENGANTIN DI KUA BATAM KOTA



**UPT. PUSKESMAS BALOI PERMAI
TAHUN 2022**

PANDUAN TEKHNIS PELAKSANAAN KEGIATAN KELAS CALON PENGANTIN CETING DI KECAPIN (CEGAH STUNTING DIKELAS CALON PENGANTIN) BERISI TENTANG INFORMASI :

1. Latar Belakang
2. Pengertian
3. Tujuan Kelas Catin
4. Filosofi Pernikahan
5. Kesehatan Reproduksi
 - Hak Reproduksi dan Sexual
 - Organ reproduksi Laki-laki dan Perempuan
6. Stunting
 - Pengertian Stunting
 - Penyebab Stunting
 - Tanda dan Gejala Stunting
 - Dampak Stunting
 - Upaya Pencegahan
7. Persiapan Kesehatan Pranikah
 - Persiapan Fisik
 - Persiapan Gizi
 - Status Imunisasi
 - Menjaga Kesehatan Organ Reproduksi
8. Informasi tentang Kehamilan, persalinan, Nifas dan Menyusui
9. Informasi tentang IMS/ISR termasuk HIV dan AIDS
10. Informasi Tentang Kanker Leher Rahim dan Kanker Payudar.
11. Informasi tentang gangguan dalam kehidupan sexual suami istri
12. Ketidaksetaraan Gender
13. Alur Pelayanan Kelas Calon Pengantin
14. Lampiran Alur dan Waktu Pelayanan Kelas Catin



CATIN

1. LATAR BELAKANG

- ❖ Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) serta angka stunting di Indonesia masih tinggi. Berdasarkan Survey Demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 Angka Kematian Ibu (AKI) sebanyak 305/100.000 kelahiran hidup, sedangkan Angka Kematian Bayi (AKB) sebanyak 24/1000 kelahiran hidup. Prevalensi angka stunting berdasarkan Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2019 di Indonesia mencapai 27,7 %.
- ❖ Menurut WHO masalah kesehatan masyarakat dapat dianggap kronis bila prevalensi stunting lebih dari 20 %.
- ❖ Berdasarkan data di atas maka pemerintah mengeluarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting.
- ❖ Percepatan Penurunan Stunting adalah setiap upaya yang mencakup Intervensi Spesifik dan Intervensi Sensitif yang dilaksanakan secara konvergen, holistik, integratif, dan berkualitas melalui kerja sama multisektor di pusat, daerah, dan desa. Pelaksanaan percepatan penurunan stunting dengan kelompok salah satunya adalah kelompok calon pengantin.

1. LATAR BELAKANG

- ❖ Masa pra nikah merupakan masa penting dalam kehidupan manusia dimana pria dan wanita perlu mempersiapkan diri baik fisik, mental, maupun psikososial.
- ❖ Banyak hal yang berkaitan dengan masalah gizi, persiapan mental, kesehatan reproduksi yang perlu diketahui karena perempuan akan mengalami proses kehamilan, persalinan dan proses perawatan anak termasuk menyusui.
- ❖ Pasangan calon pengantin (catin) haruslah memiliki kesehatan lahir dan batin yang baik. Oleh karena itu, dalam menentukan kapan akan punya anak, jumlah anak dan jarak kelahirannya adalah hak dan tanggung jawab dari setiap catin. Selain itu catin wajib memahami soal pola asuh yang tepat sehingga AKI & AKB serta stunting dapat di turunkan.
- ❖ **Inovasi CETING DIKECAPIN (Cegah Stunting di Kelas Calon Pengantin)** adalah salah satu upaya yang dilakukan Puskesmas Baloi Permai untuk mendukung program strategi nasional percepatan penurunan stunting yang dilaksanakan juga untuk mendukung target tujuan pembangunan berkelanjutan pada tahun 2030.

1. PENGERTIAN

- ❖ Kelas Calon Pengantin merupakan sarana belajar bersama dengan cara tatap muka dan pemberian KIE mengenai kesehatan reproduksi secara komprehensif kepada calon pengantin yang akan memasuki gerbang pernikahan
- ❖ Dikelas Catin, pasangan calon pengantin diberikan informasi, pengetahuan dan pemahaman singkat tentang Persiapan Pranikan terutama tentang Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin



CATIN

3. TUJUAN KELAS CATIN

❖ Tujuan Umum

Menurunkan Angka Kematian Ibu, Angka Kematian Bayi dan Mencegah Stunting

❖ Tujuan Khusus

Setelah Pasangan Catin mengikuti kegiatan Kelas Catin diharapkan :

1. Catin Mengetahui Persiapan Kesehatan Pranikah
2. Catin Mengetahui Kespro laki-laki dan perempuan
3. Catin Mengetahui tentang Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Perawatan Balita secara umum
4. Catin Mengetahui Tentang penyakit-penyakit yang perlu diwaspadai
5. Catin Mengetahui tentang Stunting dan Upaya Pencegahan dan percepatan Penurunan Stunting



CATIN

4. FILOSOFI PERNIKAHAN

- ❖ Akad/ janji nikah yang diucapkan atas nama Tuhan Yang Maha Esa merupakan kesepakatan bagi catin untuk saling memberi ketenangan (sakinah) atas dasar saling cinta dan kasih (mawaddah wa rahmah).
- ❖ Penyebutan nama Tuhan Yang Maha Esa dalam akad janji pernikahan berarti bahwa satu sama lain bertanggungjawab kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala yang dilakukan dalam peran dan fungsi mereka sebagai suami isteri.



CATIN

5. KESEHATAN REPRODUKSI

Kesehatan reproduksi adalah keadaan yang menunjukkan kondisi kesehatan ***fisik, mental, dan sosial*** seseorang dihubungkan dengan fungsi dan proses reproduksinya termasuk di dalamnya tidak memiliki penyakit atau kelainan yang mempengaruhi kegiatan reproduksi tersebut.



CATIN

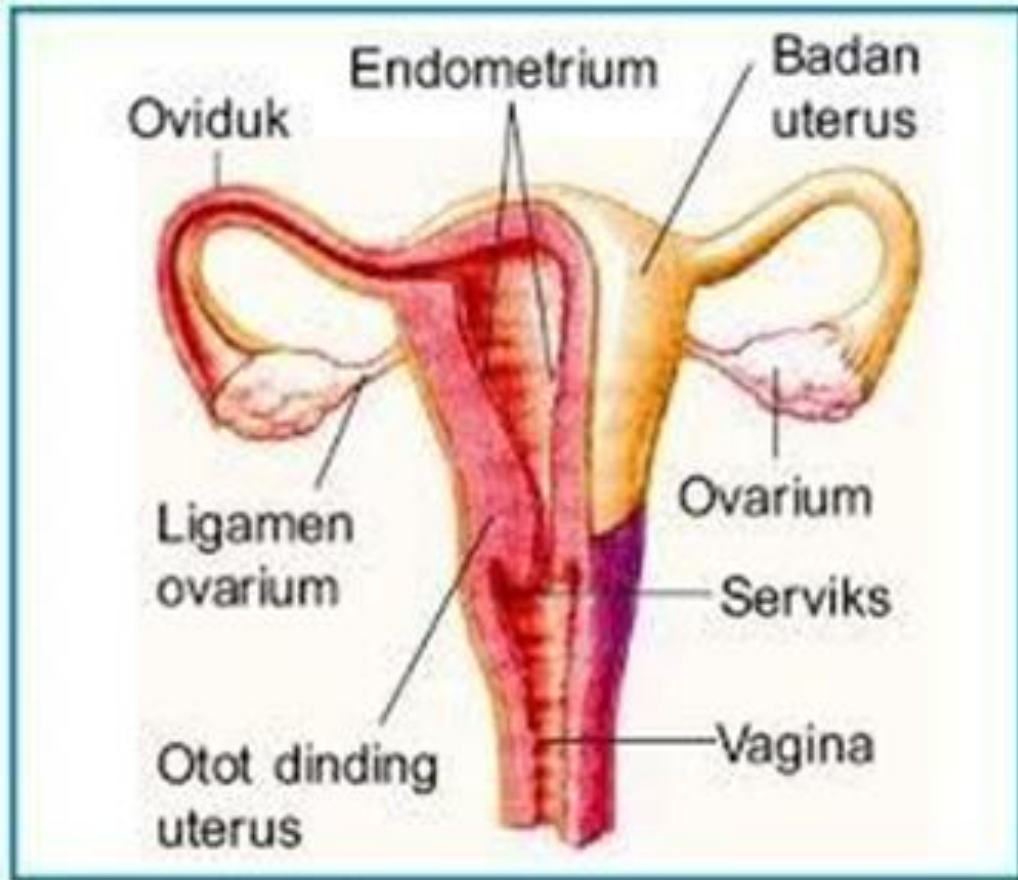
1. HAK REPRODUKSI DAN SEXUAL

- ❖ Suami istri memiliki hak yang sama dan bertanggungjawab memutuskan kapan akan mempunyai anak, jumlah anak, jarak kelahiran anak, dan dimana anak dilahirkan.
- ❖ Mendapatkan Informasi yang lengkap tentang :
 - Kesehatan reproduksi dan seksual serta efek samping obat, alat dan tindakan medis untuk mengatasi permasalahannya
 - Upaya pencegahan dan Penularan Penyakit Infeksi Menular Seksual (IMS) dan Infeksi Saluran Reproduksi(ISR)
 - Pelayanan KB yang aman, efektif, terjangkau, dapat diterima sesuai dengan pilihan
- ❖ Pihak perempuan berhak mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi yang dibutuhkan yang memungkinkannya sehat dan selamat dalam menjalani kehamilan, persalinan dan nifas serta memperoleh bayi yang sehat
- ❖ Hubungan suami isteri didasarkan penghargaan dan diinginkan bersama tanpa unsur pemaksaan, ancaman dan kekerasan.



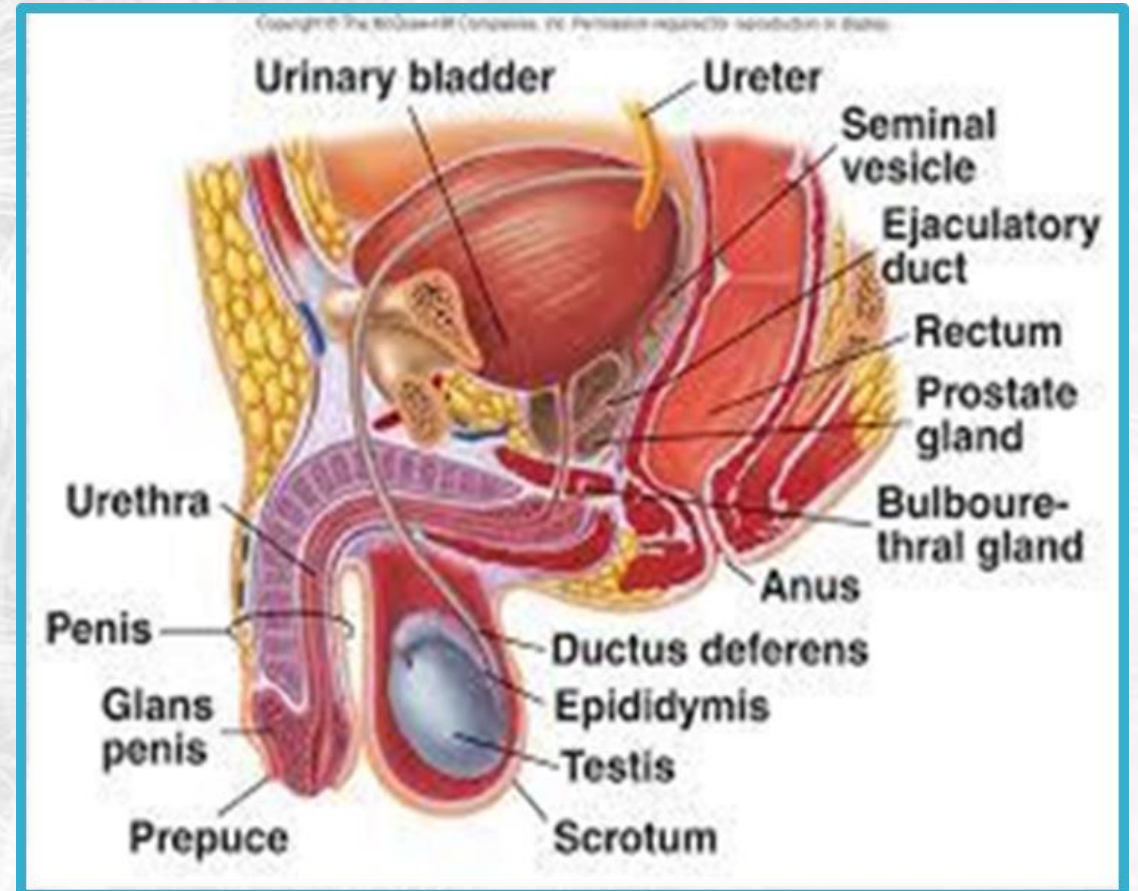
2. ORGAN REPRODUKSI LAKI – LAKI DAN PEREMPUAN

PEREMPUAN



Sumber: *Biology, Solomon*

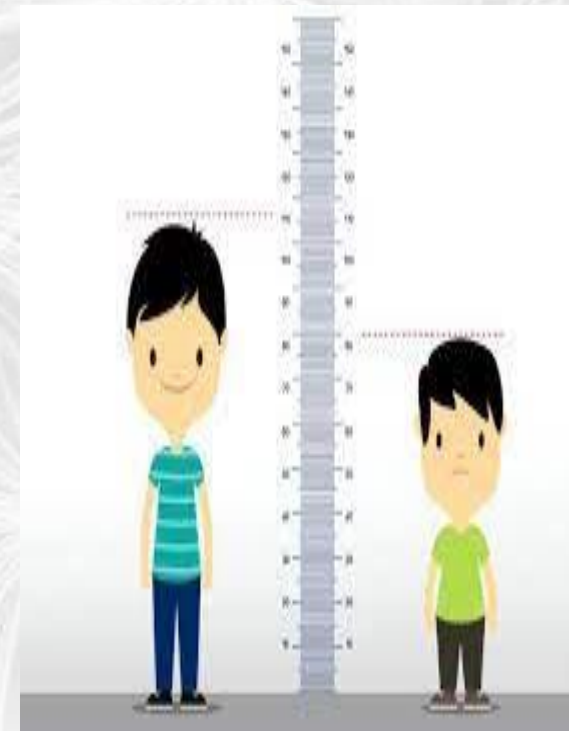
LAKI-LAKI



6. STUNTING

PENGERTIAN :

- ❖ Stunting adalah **kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi di bawah 5 tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya.**
- ❖ Kekurangan gizi terjadi pada waktu yang lama pada periode **1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK)**, mulai dari kandungan sampai dengan anak berusia 2 tahun, akan tetapi, kondisi stunting baru nampak setelah anak berusia 2 tahun.



6. STUNTING

PENYEBAB STUNTING

- Utamanya, faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil dan anak balita.
- Kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi sebelum hamil, saat hamil, dan setelah melahirkan.
- Terbatasnya akses pelayanan kesehatan, termasuk layanan kehamilan dan *postnatal* (setelah melahirkan).
- Kurangnya akses air bersih dan sanitasi.
- Masih kurangnya akses makanan bergizi karena tergolong mahal

Mengapa *Stunting* ?

→ bukan semata pada ukuran fisik pendek, tetapi lebih pd konsep bahwa proses terjadinya *stunting* bersamaan dg proses terjadinya hambatan pertumbuhan dan perkembangan organ lainnya, termasuk otak:

Artinya seorang anak yang menderita *stunting*, kemungkinan besar juga telah mengalami hambatan pertumbuhan dan perkembangan organ lainnya

6. STUNTING

TANDA DAN GEJALA STUNTING

- Tubuh berperawakan pendek dari anak seusianya
- Tubuh gagal berkembang dibawah usia 2 tahun (Berat badan tidak naik, bahkan cenderung menurun, mudah terkena infeksi/penyakit)
- Wajah tampak lebih muda dari anak seusianya
- Pertumbuhan gigi terlambat
- Mudah lelah
- Kemampuan kognitif lemah
- Usia 8-10 tahun anak menjadi lebih pendiam, tidak banyak melakukan kontak mata terhadap orang di sekitarnya

Usia 4 Tahun 4 bulan



Usia 2 Tahun 2 bulan



6. STUNTING

DAMPAK STUNTING

➤ Mudah sakit



➤ Kemampuan otak berkurang



➤ Saat tua beresiko terkena penyakit berhubungan dengan pola makan



➤ Fungsi-fungsi tubuh tidak seimbang



➤ Kerugian ekonomi



➤ Maksimal saat dewasa



STUNTING

UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

STUNTING BISA DICEGAH DENGAN MEMASTIKAN KESEHATAN YANG BAIK DAN GIZI YANG CUKUP PADA **1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN**



7. PERSIAPAN KESEHATAN PRANIKAH

TUJUAN :

1. Mengetahui riwayat kesehatan diri sendiri maupun pasangan agar dapat merencanakan dan mempersiapkan kehamilan yang sehat dan aman
2. Menghindari penyesalan di kemudian hari, khususnya bagi riwayat keturunan yang dihasilkan.
3. Membuat Catin semakin mantap, lebih terbuka, dan lebih yakin satu sama lain mengenai riwayat kesehatan keduanya.



CATIN

PERSIAPAN KESEHATAN PRANIKAH



1. PERSIAPAN FISIK

- Pemeriksaan Tanda-tanda vital :
Suhu tubuh, denyut nadi,
frekwensi nafas dan Tekanan
Darah
- Pemeriksaan Laboratorium :
 - ✓ Darah (HB, Gula Darah dan
Golongan darah)
 - ✓ Pemeriksaan penunjang
lainnya : IMS, HIV, Hepatitis B,
Malaria, Talasemia, TORCH
 - ✓ Pemeriksaan urin



2. PERSIAPAN GIZI

- ❖ Penyebab utama terjadinya stunting adalah kekurangan gizi kronis pada awal 1.000 hari pertama kehidupan yaitu sejak awal kehamilan (konsepsi) hingga anak berusia dua tahun. Kekurangan gizi dapat berupa kurangnya jumlah asupan makanan, atau kualitas makanan yang kurang baik, seperti kurangnya variasi makanan.
- ❖ Pasangan Catin perlu memperhatikan asupan Gizi Seimbang terutama bagi catin perempuan yang akan mengalami proses kehamilan, persalinan serta proses merawat anak.
- ❖ Gizi seimbang **mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh**, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal .



PERSIAPAN KESEHATAN PRANIKAH

GIZI CALON PENGANTIN

Pedoman gizi seimbang dapat dilihat pada "**Isi Piringku**" menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari **50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein.**



Menerapkan gaya hidup sehat yaitu :

- ✓ Mengurangi garam, gula dan lemak
- ✓ Memantau berat badan
- ✓ Minum air putih 8 gelas sehari
- ✓ Melaksanakan aktivitas fisik
- ✓ Mencuci Tangan
- ✓ Menerapkan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat)

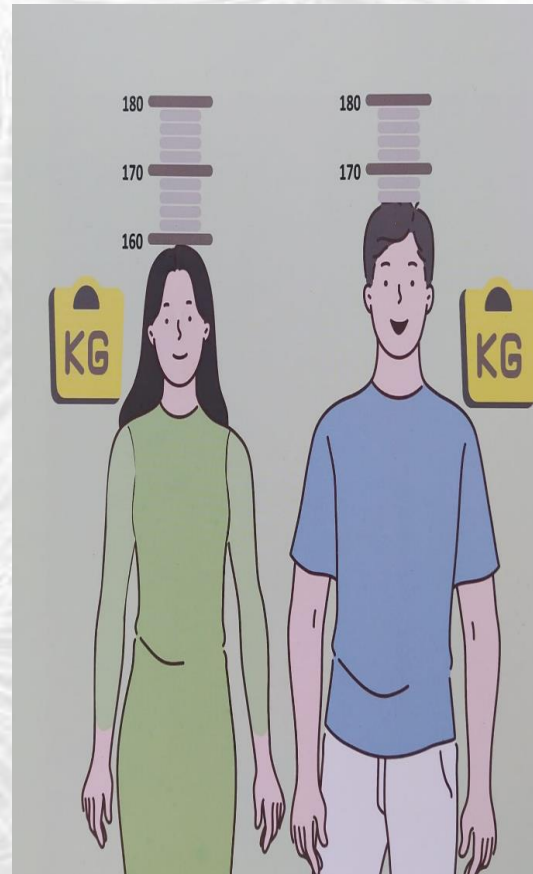
PERSIAPAN KESEHATAN PRANIKAH

Pemeriksaan Status Gizi

- Pengukuran Lila (lingkar lengan atas) Normal > 23,5 cm
Deteksi KEK (Kekurangan Energi Kronis) dan Anemia
- Menghitung IMT (Indeks Masa Tubuh)

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (M)}^2}$$

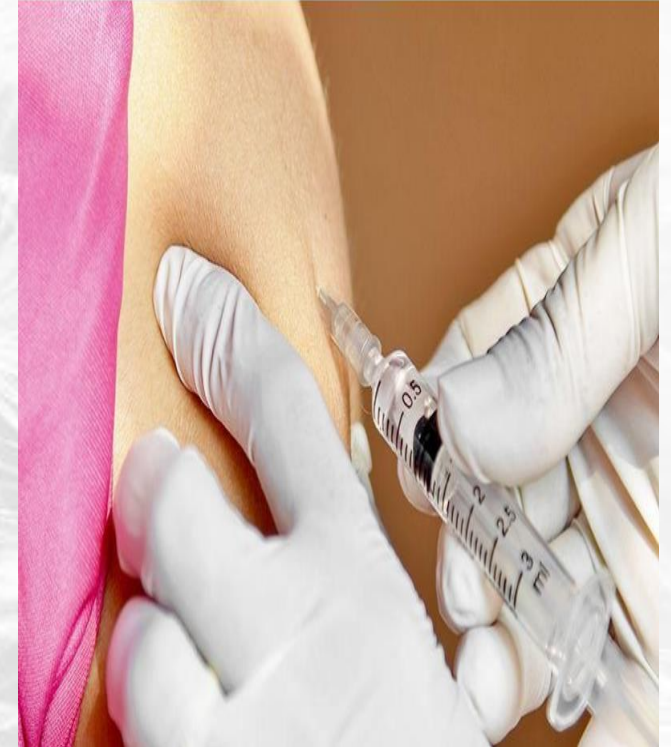
IMT	Status Gizi	Kategori
< 17	Sangat Kurus	Kekurangan BB tingkat berat
17 - < 18,5	Kurus	Kekurangan BB tingkat ringan
18,5 - 25	Normal	
> 25 - 27	Gemuk	Kelebihan BB tingkat ringan
> 27	Obesitas	Kelebihan BB tingkat berat



Pemeriksaan status gizi catin ***penting*** dilakukan untuk ***mendeteksi secara dini*** masalah gizi dan mempersiapkan calon ibu untuk dapat menjalani ***kehamilan yang sehat***

3. STATUS IMUNISASI TETANUS

Status Imunisasi	Interval Minimal Pemberian	Masa Perlindungan
T1	-	-
T2	4 minggu setelah T1	3 tahun
T3	6 bulan setelah T2	5 tahun
T4	1 tahun setelah T3	10 tahun
T5	1 tahun setelah T4	25 tahun



Imunisasi Tetanus pada Catin ***penting*** untuk ***mencegah dan melindungi diri dari penyakit Tetanus*** baik bagi diri sendiri maupun Bayi yang akan dilahirkan kelak

PERSIAPAN KESEHATAN PRANIKAH

4. MENJAGA KESEHATAN ORGAN REPRODUKSI

- ✓ Pakai handuk yang lembut, kering, bersih, dan tidak berbau atau lembab.
- ✓ Memakai celana dalam dengan bahan yang mudah menyerap keringat
- ✓ Pakaian dalam diganti minimal 2 kali dalam sehari
- ✓ Bagi perempuan, sesudah buang air kecil, membersihkan alat kelamin sebaiknya dilakukan dari arah depan menuju belakang agar kuman yang terdapat pada anus tidak masuk ke dalam organ reproduksi.
- ✓ Bagi laki-laki, dianjurkan untuk dikhitan atau disunat agar mencegah terjadinya penularan penyakit menular seksual serta menurunkan risiko kanker penis.

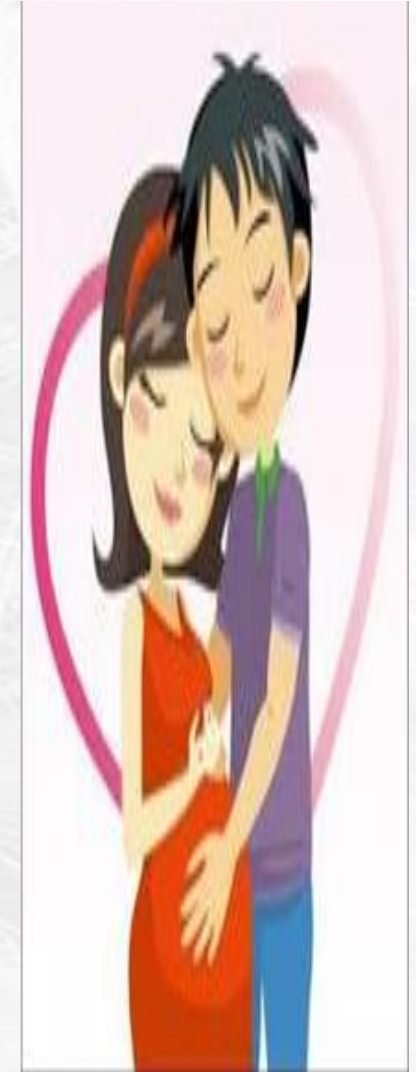


Menjaga Kesehatan organ reproduksi penting karena terkait dengan keberlangsungan hidup **generasi sehat dan berkualitas**

INFORMASI TENTANG KEHAMILAN, PERSALINAN, NIFAS DAN MENYUSUI

1. KEHAMILAN

- ❖ Kehamilan ideal adalah kehamilan yang direncanakan, diinginkan dan dijaga perkembangan secara baik.
- ❖ Menunda kehamilan dengan kontrasepsi yang tepat
- ❖ Tanda tanda kehamilan
- ❖ Cara menghitung usia kehamilan dan menentukan taksiran persalinan
- ❖ Pemeriksaan kehamilan (10 T)
- ❖ Gizi ibu hamil
- ❖ Kehamilan dan persalinan Beresiko
- ❖ Tanda Bahaya Kehamilan (4 terlalu dan 3 terlambat)
- ❖ Kesehatan Jiwa Ibu Hamil
- ❖ Promosi Program Kespro KIA Kelas Bumil Kelas Ibu Balita dsb



INFORMASI TENTANG KEHAMILAN, PERSALINAN, NIFAS DAN MENYUSUI

2. PERSALINAN DAN NIFAS YANG SEHAT DAN AMAN

- ❖ Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan di fasyankes
- ❖ Perawatan Pasca Persalinan yang Sehat dan Aman



3. MENYUSUI

- ❖ Inisiasi Menyusu Dini
- ❖ Manfaat Pemberian ASI



INFORMASI TENTANG IMS/ISR, TERMASUK HIV DAN AIDS

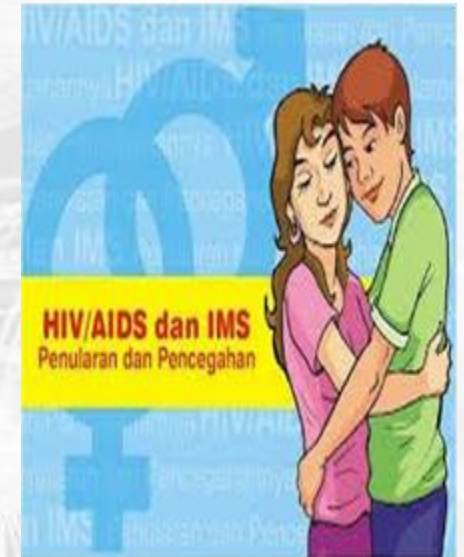
1. Infeksi Menular Seksual

- Gejala infeksi menular seksual
- Jenis IMS yang sering dijumpa
- Tindakan jika terinfeksi IMS
- IMS: Gerbang menuju HIV dan AIDS

2. Infeksi Saluran Reproduksi (kandidosis vaginalis, vaginosis bakterial, trikomoniasis)

- Gejala klinis
- komplikasi
- Pencegahan

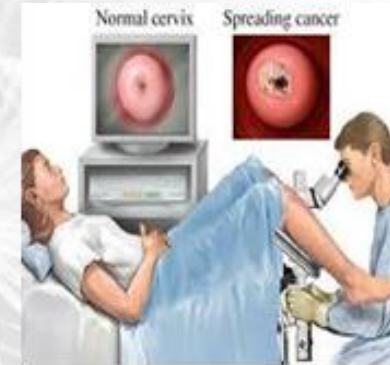
3. HIV dan AIDS (penularan, gejala dan pencegahan penularan IMS dan HIV)



INFORMASI DETEKSI DINI KANKER LEHER RAHIM DAN KANKER PAYUDARA

1. KANKER LEHER RAHIM

- Faktor risiko kanker leher Rahim
- Tanda-tanda kanker leher rahim
- Deteksi dini kanker leher rahim (Pemeriksaan IVA)



2. PERIKSA PAYUDARA SENDIRI (SADARI)

- Faktor risiko kanker payudara
- Langkah-langkah dalam SADARI



INFORMASI TENTANG GANGGUAN DALAM KEHIDUPAN SEKSUAL SUAMI ISTRI

1. Gangguan seksual pada perempuan

1. Dorongan seksual rendah
2. Gangguan bangkitan seksual
3. Sulit orgasme
4. Rasa sakit atau tidak nyaman



2. Gangguan seksual pada laki laki

1. Disfungsi ereksi
2. Ejakulasi dini atau terhambat
3. Gangguan orgasme



3. Mencegah Gangguan seksual

KETIDAKSETARAAN GENDER DALAM PERNIKAHAN

1. BENTUK KEKERASAN DALAM RUMAH:

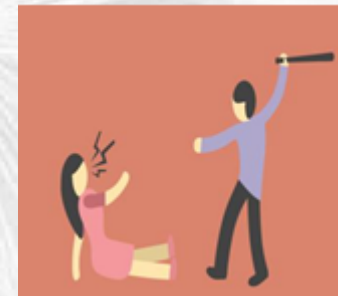
- Kekerasan fisik
- Kekerasan psikis
- Kekerasan seksual
- Penelantaran
- Eksploitasi, dll

2. HAL YANG HARUS DILAKUKAN APABILA TERJADI KDRT:

- Mendatangi fasilitas kesehatan
- Menceritakan kejadian pada keluarga/teman dekat/kerabat
- Melapor ke polisi
- Mendapatkan pendampingan dari tokoh agama, LSM, Psikolog atau LBH

3. BENTUK KETIDAKSETARAAN GENDER:

- Stereotipi (pelabelan)
- Subordinasi (tidak diutamakan)
- Marginalisasi (tidak memiliki peran penting)
- Beban Ganda



ALUR PELAYANAN KELAS CALON PENGANTIN



Calon Pengantin yang sudah mendaftarkan pernikahan di KUA akan dihubungi oleh KUA untuk mengikuti Kelas Calon Pengantin pada jadwal yang telah ditetapkan,



GEDUNG KANTOR

Komplek Perum Cendana
Jl. Sudirman, Belian, **Batam Kota**
Kota Batam, Kepulauan Riau
Indonesia. 29464

ALUR DAN WAKTU PELAKSANAAN KEGIATAN KELAS CALON PENGANTIN	
UPT. PUSKESMAS BALOI PERMAI	
Tempat pelaksanaan	: Aula KUA Batam Kota
Hari dan Tanggal pelaksanaan	: Sesuai jadwal yang telah ditentukan
Jumlah Peserta	: 10 Pasang Catin (20 orang)
Lama kegiatan	: 240 Menit

NO	KEGIATAN	PELAKSANA	MUTU		
			KELENGKAPAN	WAKTU	OUTPUT
1	Mengundang Peserta Kelas Catin yang terdaftar di KUA Kecamatan Batam Kota yang berdomisili di wilayah kerja UPT.Puskesmas Baloi Permai	TIM KUA Batam Kota	1. Register Catin KUA 2. Undangan 3. Hp	1 minggu sebelum jadwal kegiatan	10 pasang Catin (20 orang) hadir pada jadwal yang ditentukan
2	Mempersiapkan Ruangan	TIM KUA Batam Kota	1. AULA 2. Meja 3. Kursi 4. Layar Infokus 5. Sound Sistem	1 hari sebelum waktu pelaksanaan	Agar kegiatan berjalan dengan lancar dan nyaman
3	Persiapan Peserta Kelas Catin. Sambil menunggu Peserta datang dilakukan Pemeriksaan Status gizi (BB, TB dan Lila). Screening TT dan Imunisasi TT serta pemeriksaan Darah	TIM Puskesmas Baloi Permai 1. Dokter 2. Bidan 3. Ahli Gizi 4. Laboratorium	1. Kohort Catin 2. Kartu TT 3. Alat Ukur Lila 4. Vaksin TT 5. Alat pemeriksaan darah (HB, HIV, Sifilis)	30 menit	Mengetahui Status Gizi dan kesehatan catin agar sedini mungkin dapat dideteksi masalah kesehatan dan faktor resiko yg dialami catin guna mempersiapkan kehamilan yang sehat agar melahirkan generasi yang sehat fisik dan psikis.
4	Salam pembuka acara	Puskesmas Baloi Permai	Mikrofon	10 menit	1. Saling Mengenal antara Tim Pelaksana dan peserta Catin 2. Catin mengetahui susunan acara kegiatan Kelas catin
5	Kata Sambutan dan Do'a	KUA Batam Kota	Mikrofon	15 menit	1. Diharapkan catin dapat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir 2. Agar kegiatan berjalan dengan lancar, bermanfaat dan diberkahi oleh Allah SWT
6	Pre test	Puskesmas Baloi Permai	1. Link Pre Tes 2. Handphone 3. Layar dan Infokus 4. Mikrofon	15 menit	Mengukur Pengetahuan awal catin tentang Persiapan Kesehatan reproduksi pra nikah
7	Menyampaikan Materi tentang : 1. Persiapan Kesehatan reproduksi Pranikah 2. Penyakit-penyakit yang perlu diwaspadai 3. Gizi dan Stunting	TIM Puskesmas Baloi Permai 1. Dokter 2. Bidan 3. Ahli Gizi	1. Laptop 2. Materi dalam bentuk Power poin 3. Layar dan infokus 4. Mikrofon	120 menit	Diharapkan setelah mengikuti kegiatan catin tau dan mampu : 1. Mengetahui Persiapan Kesehatan Pra Nikah 2. Mengetahui kespro Laki-laki dan wanita 3. Mengetahui tentang kehamilan persalinan dan Nifas 4. Mengetahui tentang penyakit yang perlu diwaspadai spt IMS, HIV-AIDS 5. Mengetahui tentang Gizi, Stunting dan Upaya pencegahan Stunting
8	Diskusi dan Tanya Jawab	TIM Puskesmas Baloi Permai 1. Dokter 2. Bidan 3. Ahli Gizi	1. Laptop 2. Materi dalam bentuk Power poin 3. Layar dan infokus	25 Menit	Melalui diskusi dan tanya jawab diharapkan catin lebih tau dan faham tentang materi yang disampaikan maupun hal-hal yang berkaitan dengan materi yang disampaikan.
9	Post Test	Puskesmas Baloi Permai	1. Link Pre Tes 2. Handphone 3. Layar dan infokus 4. Mikrofon	15 menit	Mengukur pemahaman dan pengetahuan catin tentang materi yang telah disampaikan
10	Penutup	Puskesmas Baloi Permai	Mikrofon	10 Menit	1. Tindak lanjut bagi Catin yang belum melakukan pemeriksaan kesehatan lanjutan ke puskesmas untuk mendapatkan Surat kesehatan Catin 2. Salam penutup dan ucapan terimakasih atas partisipasi catin telah mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai
11	Monitoring dan Evaluasi	Puskesmas Baloi Permai	1. Kohort Catin 2. Rekap Pre Test dan Post Test 3. Absensi 4. Surat Tugas (SPT)	Dilaksanakan di Puskesmas oleh penanggungjawab program dan TIM pelaksana	Mengetahui hasil kegiatan dan sebagai upaya untuk menilai efektifitas kegiatan guna perbaikan yang akan datang

TERIMAKASIH

