

LAPORAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

PEMANTAUAN STATUS GIZI DAN PEMBERIAN EDUKASI GIZI PADA
WANITA DAN PRIA DEWASA DIWILYAH BEKASI TIMUR DALAM
RANGKA MENJAGA IMUNITAS TUBUH DI MASA PANDEMI COVID



PELAKSANA
AFRINIA EKA SARI
TRI MARTA FADHILAH
MILENIA PUTRI
M.ICHSANUDIN
NABILA ADZRA KIRANA

2020
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Pemantauan Status Gizi dan Pemberian Edukasi Gizi Pada Wanita dan Pria Dewasa di Wilayah Bekasi Timur Dalam Rangka Menjaga Imunitas Tubuh Pada Masa pandemic Covid 19
2. Bidang pengabdian : Gizi masyarakat
3. Ketua Tim Pengusul :
 - a. Nama lengkap : Afrinia Eka Sari,S.TP,M.SI
 - b. Jenis kelamin : Perempuan
 - c. NIDN : 0308048307
 - d. Pangkat/golongan
 - e. Jabatan : Dosen prodi S1 Gizi
 - f. Jurusan/Prodi : S1 Gizi
 - g. Alamat Rumah : Komp. Angkasa Puri,Jl.kecapi No 2,Jati Mekar,Jati Asih,Bekasi
 - h. Telp/Faks/Email : 0818491777/afriniaekasari2014@gmail.com
 - i. Disiplin Ilmu : Teknologi Pangan dan Gizi
4. Jumlah Anggota : 5 orang
 - a. Anggota 1 (dosen): Tri Marta Fadhilah,S.Pd,M.Gizi
 - b. Mahasiswa yang terlibat :
 1. Milenia Putri
 2. M.Ichsanudin
 3. Nabila Adzra Kirana
5. Lokasi Kegiatan : Webinar Zoom Meeting
6. Jangka waktu pelaksanaan. : 8 minggu
7. Biaya yang diperlukan : Rp.900.000

Bekasi, 01 Maret 2021

Mengetahui
Ketua STIKes Mitra keluarga

Ketua Tim Pengusul

(Dr. Susi Hartati,S.Kp,M.Kep,Sp.An)

(Afrinia Eka Sari,S.TP,M.SI)

Menyetujui,
Kepala Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat



(Afrinia Eka Sari,S.TP,M.SI)

A. JUDUL

Judul kegiatan ini adalah Pemantauan Status Gizi dan Pemberian Edukasi Gizi Pada Wanita dan Pria Dewasa di Wilayah Bekasi Timur Dalam Rangka Menjaga Imunitas Tubuh Pada Masa pandemic Covid 19

B. ANALISIS SITUASI

Pada tahun 2019 dunia digemparkan dengan merebaknya penyakit pernapasan yang disebabkan oleh virus corona yang pertama kali dilaporkan muncul di kota Wuhan, Cina. Penyebaran penyakit yang disebabkan oleh virus ini berkembang pesat hingga mencapai seluruh negara di dunia. Hingga pada akhir Januari 2020 WHO menetapkan status Global Emergency Penderitanya sendiri dibagi menjadi beberapa klasifikasi yaitu: Orang dalam pemantauan (ODP), pasien dalam pengawasan (PDP) dan orang tanpa gejala (OTG) (Kemenkes RI, 2020). Hingga saat ini belum ada anti virus dan vaksin spesifik, prognosis pasien sesuai dengan derajat penyakit, pada umumnya kondisi akan semakin memburuk apabila disertai komorbid, usia lanjut dan riwayat penyakit paru sebelumnya (Handayani, dkk, 2019). Dengan belum adanya vaksin atau anti virus maka salah satu tindakan pencegahan yang dapat kita lakukan adalah dengan meningkatkan imunitas tubuh.

Sistem imunitas tubuh memiliki fungsi yaitu membantu perbaikan DNA manusia, mencegah infeksi yang disebabkan oleh jamur, bakteri, virus dan organisme lain, serta menghasilkan antibodi (sejenis protein) yang disebut immunoglobulin). Beberapa faktor yang menyebabkan sistem imunitas tubuh melemah adalah status gizi yang kurang. Salah satu komponen utama sistem kekebalan tubuh adalah sel T (limfosit) yang berfungsi mencari jenis penyakit patogen lalu merusaknya. Apabila seseorang kurang mampu menghasilkan limfosit maka sel perlawanan infeksi yang dihasilkan kurang cepat bereaksi (Fatmah, 2006). Pola makan yang salah dapat menyebabkan kurangnya asupan gizi seseorang. Berdasarkan penelitian Dian tahun 2014 Diperoleh hasil bahwa seseorang dengan status gizi yang kurang beresiko 1.02 kali lebih tinggi untuk memiliki status imunitas yang kurang baik. Status gizi seseorang tidak lepas dari bagaimana asupan gizinya, asupan gizi yang baik dan beragam dapat menghindari terjadinya infeksi (Farhadi, Ovchinnikov, 2018). Menjaga pola makan yang sehat sangat penting selama pandemic covid 19 salah satunya dengan mempertahankan pola makan gizi seimbang (kemenkes, 2020). Selain asupan kebiasaan mencuci tangan dan berolah raga merupakan pilar utama dalam

pengecahan infeksi. Asupan zat gizi yang berperan aktif dalam meningkatkan daya tahan tubuh sangat diperlukan diantaranya asupan: vitamin A,C,E ,B6,selenium, besi dan zink.

C.PERMASALAHAN KHALAYAK SASARAN

Pravalensi positif covid di wilayah Bekasi semakin meningkat di wilayah Bekasi timur sendiri tercatat pada tanggal 16 september 2020 terdapat 750 ODP,258 PDP dan 198 terkonfirmasi positif sehingga wilayah Bekasi timur masuk ke dalam zona merah. Tingginya angka covid di Indonesia bisa disebabkan karena kurangnya disiplin masyarakat dalam mematuhi protokol covid.Disamping itu dampak covid terhadap perekonomian juga memiliki dampak terhadap kualitas asupan gizi masyarakat, hal tersebut dapat menjadi ancaman menurunnya sistem imunitas tubuh.Masyarakat juga cenderung tidak memperhatikan status gizi mereka karena fokus pada mencari nafkah. Untuk melakukan konsultasi gizi masyarakat juga tentunya akan mengalami kesulitan dikarenakan tidak bisa dilakukan secara langsung melainkan online,hal tersebut yang menyebabkan masyarakat memiliki kecenderungan malas untuk melakukan pemantauan status gizi dan konsultasi gizi. Masalah kekurangan gizi pada orang dewasa (usia 18 tahun ke atas) merupakan masalah penting,karena selain mempunyai resiko penyakit juga dapat mempengaruhi produktivitas kerja.

Oleh karena itu pemantauan status gizi harus dilakukan secara berkesinambungan.Status gizi merupakan deskripsi keseimbangan antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuh secara individual. Status gizi lebih atau kurang memiliki potensi resiko untuk terinfeksi. Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam pemantauan status gizi adalah dengan metode anthropometri.Pengetahuan perilaku gizi seimbang sangat dibutuhkan oleh masyarakat dalam meningkatkan imunitas tubuh. Perilaku gizi seimbang sendiri meliputi 4 pilar diantaranya: keanekaragaman makanan,aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal.Perilaku gizi seimbang dapat tercermin melalui kualitas asupan yang dapat kita ketahui dengan melakukan survei konsumsi dengan metode *food recall*. Pemberian edukasi sangatlah penting dalam peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku gizi seimbang. Metode edukasi yang menekankan pada peran aktif peserta lebih efektif meningkatkan pengetahuan dan memberikan paparan perilaku yang diharapkan daripada metode edukasi yang bersifat pasif (Yu-TC,2011).

D. SOLUSI YANG DITAWARKAN

No	Bentuk/Metode Kegiatan	Rencana Kegiatan	Partisipasi Khalayak Program
1	Pemantauan status gizi	Kegiatan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan dilakukan di tempat gym D'Fitness (pengukuran dilakukan dengan menerapkan protocol covid 19)	Mengikuti prosedur penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.
2	Pre test pengetahuan gizi seimbang	Memberikan tes pengetahuan gizi seimbang melalui goggle form	Mengisi goggle form yang disebarakan melalui wa grup
3	Penyuluhan melalui webinar pengetahuan gizi seimbang dan makanan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh	Memberikan penyuluhan dalam bentuk webinar dengan materi: 1. Pengetahuan gizi seimbang dan beragam. 2. Sumber makanan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh	Khalayak berpartisipasi dalam kegiatan seminar
4	Konsultasi gizi	Memberikan waktu untuk konsultasi gizi melalui VC/zoom/goggle meet	Melakukan konsultasi gizi dengan para ahli gizi
5	Food recall	Data asupan makanan 2 x 24 jam ,data diperoleh melalui penyebaran goggle form dilakukan sebelum pre test dan setelah post test.	Mengisi goggle form food recall
6	Post test pengetahuan gizi seimbang	Memberikan tes pengetahuan gizi seimbang melalui goggle form,(kegiatan monev)	Mengisi goggle form yang disebarakan melalui wa grup
7	Pemantauan status gizi	Kegiatan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan dilakukan di tempat gym D'Fitness (pengukuran dilakukan dengan menerapkan protocol covid 19)= kegiatan monev	Mengikuti prosedur penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan

E. MANFAAT YANG DIHARAPKAN

Manfaat yang didapatkan dari kegiatan ini adalah masyarakat (wanita dan pria dewasa) dapat melakukan pemantauan status gizi,konsultasi gizi serta mendapatkan pengetahuan perilaku gizi seimbang guna meningkatkan sistem imunitas tubuh.Disamping itu peserta kegiatan juga dapat mengetahui gambaran kualitas dari asupannya melalui hasil pengisian *food recall*.

F. KELAYAKAN TIM PENGUSUL

Tim pengusul kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari dosen S1 gizi dan mahasiswa prodi S1 Gizi yang telah mendapatkan materi mengenai gizi seimbang, cara pengukuran status gizi dengan antropometri, dan pengetahuan melakukan *food recall*.

G. JADWAL KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dimulai pada awal bulan Desember tahun 2020 hingga bulan Januari 2021.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan PKM

No	Kegiatan	Minggu ke 3 September 2020	Minggu ke 4 September 2020	Minggu ke- 4 Desember 2020	Minggu ke -1 Januari 2021	Minggu ke- 2 Januari 2021	Minggu ke- 3 Januari 2021	Minggu ke-4 Januari 2021
1	Pembuatan proposal							
2	Mengurus Perizinan							
3	Pemantauan Status Gizi awal							
4	Food recall 2x 24 jam							
5	Pre test pengetahuan gizi seimbang							
6	Konsultasi gizi							
7	Pemantauan status gizi akhir							
8	Food Recall 2 x 24 jam							
9	Post test pengetahuan gizi seimbang							

Tabel 2.Rencana Kegiatan PKM

No	Kegiatan	Jabaran atau isi kegiatan	Alat Bantu	Waktu	PJ
1	Pemantauan status gizi	Pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan peserta D'Fitnes	Timbangan berat badan digital dan microtoise	Tgl 4 dan 7 Januari 2021	Marta
2	Pre test pengetahuan gizi seimbang	Peserta diharapkan mengisi goggle form yang disebarakan melalui grup wa, pertanyaan berisi seputar pengetahuan gizi seimbang dan sumber makanan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh	Goggle form	Tgl 5 dan 8 Januari 2021	Eka
3	Penyuluhan gizi seimbang dan sumber makanan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh	Penyuluhan melalui webinar via zoom yang diisi oleh dosen S1 Gizi STIKes	Zoom	Tgl 9 Januari 2021	Eka Marta Claudia M.Ichsan
4	Konsultasi gizi para peserta yang akan dilayani oleh ahli gizi STIKes Mitra Keluarga	Para peserta melakukan konsultasi gizi kepada para ahli gizi	Goggle form,email dan WA	Tgl 11 – 15 Januari 2021	Bella Arifah
5	Food Recall 1 x 24 jam	Para peserta akan diberikan formulir untuk mengisi asupan selama 1 x 24 jam	Formulir Food recall	Tgl 18-22 Januari 2021	Nabila dan Milen

6	Pemantauan status Gizi para peserta D'Fitness yang mengikuti kegiatan dari awal	Pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan peserta D'Fitnes	Timbangan berat badan digital dan microtoise	Tgl 25 dan 28 januari 2021	Marta
7	Post Test pengetahuan gizi seimbang dan sumber makanan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh	Peserta diharapkan mengisi goggle form yang disebarakan melalui grup wa, pertanyaan berisi seputar pengetahuan gizi seimbang dan sumber makanan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh	Goggle form	Tgl 26 dan 29 Januari 2021	Eka

H. PROTOKOL COVID

Protokol covid wajib diterapkan pada saat penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan,berikut peraturan yang harus dipatuhi oleh peserta.

1. Melakukan pengecekan suhu
2. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum melakukan penimbangan
3. Memakai masker
4. Mengatur jarak antara peserta satu dan lainnya dalam antrian penimbangan minimal 1 meter.
5. Tidak berdiskusi antara peserta satu dan yang lainnya.
6. Peserta dalam kondisi sakit tidak diperkenankan untuk mengikuti kegiatan pemantauan status gizi.

I. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM di ikuti oleh 72 orang peserta yang terdiri dari usia remaja dan dewasa di wilayah Bekasi pada bulan November 2020 -Januari tahun 2021 melalui webinar zoom meeting,para peserta diberi pertanyaan terkait pengetahuan gizi,berikut daftar pertanyaan yang diajukan:

1. Apa definisi diet menurut anda?
2. Apakah anda mengetahui tentang gizi seimbang?(jawaban ya/Tidak)
3. Apakah anda mengetahui slogan isi piringku?(jawaban Ya/Tidak)
4. Berapa batasan asupan gula sehari Yang anda ketahui?
5. Berapa batasan asupan lemak dalam sehari yang anda ketahui?
6. Berapa Batasan asupan garam dalam sehari?
7. Berapa anjuran kebutuhan cairan tubuh dalam sehari?

Hasil Jawaban Responden

Tabel 1.Pertanyaan definisi diet

No	Jawaban	Jumlah responden	Persentase
1	Mengatur pola makan	60	83%
2	Menjalani pola hidup sehat	1	1,3%
3	Untuk mencapai berat badan ideal	2	2,7%
4	Mengurangi asupan konsumsi makanan	5	6,9%
5	Menjaga pola makan	1	1,3%
6	Jumlah makanan yang dikonsumsi	1	1,3%
7	Menurunkan berat badan	2	2,7%
	Total	72	

Tabel 2. Pertanyaan pengetahuan gizi seimbang

Jawaban	Jumlah responden	Persentase
Ya	67	93%
Tidak	5	7%
Total Responden	72	

Tabel 3. Pertanyaan slogan isi piringku

Jawaban	Jumlah responden	Persentase
Ya	66	91,7%
Tidak	6	8,3%
Total Responden	72	

Tabel 4. Pertanyaan Batasan asupan gula

Batasan asupan gula	Jumlah Responden	Persentase
3 sendok makan	33	45,8%
4 sendok makan	27	38,9%
5 sendok makan	12	15,3%
Total Responden	72	

Tabel 5. Pertanyaan batasan asupan lemak

Batasan asupan lemak	Jumlah Responden	Persentase
3 sendok makan	22	31,9%
4 sendok makan	10	13,9%
5 sendok makan	40	54,2%
Total Responden	72	

Tabel 6. Pertanyaan Batasan asupan garam

Batasan asupan garam	Jumlah Responden	Persentase
1 sendok teh	58	80,6%
2 sendok teh	10	13,9%
3 sendok teh	4	5,5%
Total Responden	72	

Tabel 7. Pertanyaan asupan cairan tubuh

asupan Cairan tubuh	Jumlah Responden	Persentase
7 gelas	2	2,1%
8 gelas	68	95,8%
9 gelas	2	2,1%
Total Responden	72	

Dari hasil jawaban responden rata-rata memiliki pengetahuan gizi yang cukup besar, hal ini tergambar dalam jawaban tentang pengertian diet dimana 60% responden menjawab benar, pengetahuan gizi seimbang dimana 93% mengetahui apa itu gizi seimbang, 91,7% mengetahui slogan isi piringku, pengetahuan tentang asupan gula 38,9% menjawab benar, batasan asupan lemak 54,2% menjawab benar, batasan asupan garam 80,6% menjawab benar dan batasan asupan cairan yang menjawab benar sebesar 95,8% berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.

Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal. Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan

teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dilakukan pemantauan terhadap status gizi para responden, berikut data hasil status gizi responden. Sebagian besar responden memiliki IMT

Tabel 8. Data pemantauan IMT Responden

No responden	BB	TB	IMT	Keterangan
1	69	170	23,9	Normal
2	50,8	152	22,0	Normal
3	90	153	38,4	Obesitas
4	60	160	23,4	Normal
5	76	146	35,7	Obesitas
6	89	156	36,6	Obesitas
7	65	152	28,1	Obesitas
8	62	156	25,5	Over weight
9	59	150	26,2	Over weight
10	58	161	22,4	Normal
11	57	156	23,4	Normal
12	58	159	22,9	Normal
13	65	161	25,1	Over weight
14	48	152	20,8	Normal
15	54	154	22,8	Normal
16	56	152	24,2	Normal
17	79	161	30,5	Obesitas
18	56	160	21,9	Normal
19	67	157	27,2	Obesitas
20	45	155	18,7	Normal
21	68,9	150	30,6	Obesitas
22	71	161	27,4	Over weight
23	86	174	28,4	Obesitas
24	61	151	26,8	Over weight

Dari tabel diatas tentang gambaran indeks massa tubuh terhadap 24 responden dapat diketahui bahwa 41,6 % IMT normal, over weight 20,8% dan 37,6% Obesitas. Pengetahuan gizi seimbang ternyata tidak menggambarkan IMT seseorang. Status gizi sendiri merupakan ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi

kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2005). Penilaian status gizi dapat diukur secara langsung dengan menggunakan metode anthropometri.

Antropometri merupakan salah satu cara penilaian status gizi yang berhubungan dengan ukuran tubuh yang disesuaikan dengan umur dan tingkat gizi seseorang. Pada umumnya antropometri mengukur dimensi dan komposisi tubuh seseorang (Supriasa, 2001). Metode antropometri sangat berguna untuk melihat ketidakseimbangan energi dan protein. Akan tetapi, antropometri tidak dapat digunakan untuk mengidentifikasi zat-zat gizi yang spesifik (Gibson, 2005).

J. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang baik
2. Gambaran pengetahuan gizi tidak mewakili bahwa seseorang memiliki IMT yang normal.

K. Saran

1. Sebaiknya pengetahuan gizi seimbang dapat diterapkan melalui sikap dan perilaku.
2. Pemantauan status gizi melalui metode anthropometri sangat diperlukan untuk menjaga berat tubuh ideal/normal

DAFTAR PUSTAKA

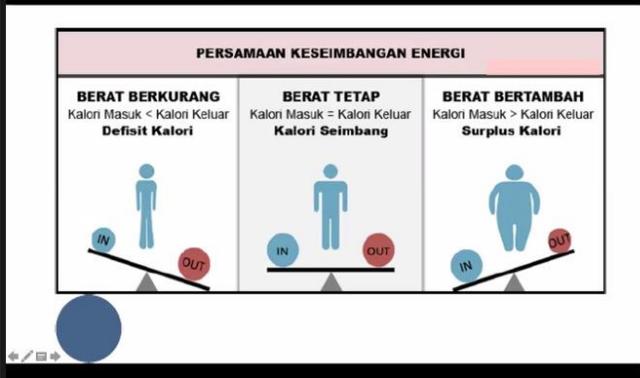
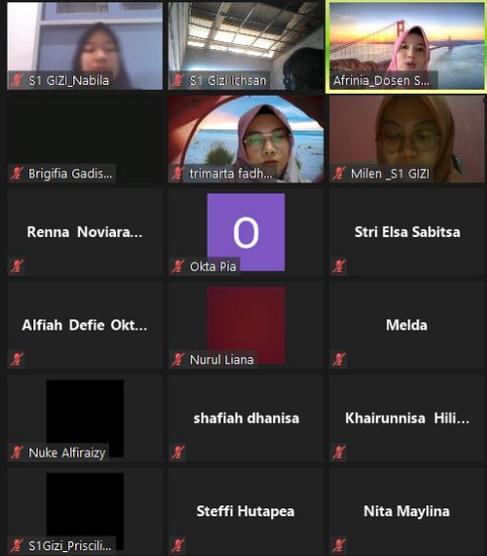
1. Almatsier, S. (2005). Prinsip Dasar Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
2. Aggraini Isti D, Ayu Putu R. 2014. The Relationship Between Nutritional Status And immnonutrition Intake With Immunity Status. *Jurnal Kesehatan Unila*, 4(8):158-165.
3. Fatmah. 2006. Respon Imunitas Yang rendah Pada Tubuh Manusia Usia lanjut. *Makara Kesehatan* , 10(1):47-53. Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UI, Depok.
4. Gibson, R.S. 2005. Principles of Nutritional Assesment: Edisi ke 2 Oxford University Press. New York (US)
5. Handayani Dyah, dkk. 2020. Penyakit Virus Corona 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*, Vol:40, No 2. Departemen Pulmologi dan Kedokteran Respirasi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
6. KEMENKES RI. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid 19. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia,
7. Supriasa IDN, Dkk. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC; 2001.
8. World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID 19) Situation Report-68. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>.

FOTO KEGIATAN







The screenshot shows a Zoom meeting grid with 18 participants arranged in 6 rows and 3 columns. The participants are:

- Row 1: S1 GIZI_Nabila, S1 GIZI Ichsan, Afrinia_Dosen S...
- Row 2: Brigifia Gadis..., trimarta fadh..., Milen_S1 GIZI
- Row 3: Renna Noviara..., Okta Pia, Stri Elsa Sabitsa
- Row 4: Alfiah Defie Okt..., Nurul Liana, Melda
- Row 5: Nuke Alfraizy, shafiah dhanisa, Khairunnisa Hili...
- Row 6: S1 GIZI_Prisilli..., Steffi Hutapea, Nita Maylina



WEBINAR

"Tips Mencapai Berat Badan yang Ideal,
Kenali Diet yang anda butuhkan"



Pembicara 1

AFRINIA EKA SARI, S.TP, M.SI
(Dosen S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga)



Pembicara 2

TRI MARTA FADHILAH, M.GIZI
(Dosen S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga)

Sabtu, 6 Februari 2021

Sesi 1 Pukul 10.00 WIB s/d selesai

Sesi 2 Pukul 14.00 WIB s/d selesai

FREE
E Sertifikat



Live Via



BIAYA ENUMERATOR

No	Nama	Jumlah uang diterima	Tanda Tangan
1	Milenia	Rp. 40.000	
2	Nabila	Rp. 40.000	
3	M. Ichsanudin	Rp. 40.000	
	Total	Rp. 120.000	

BUKTI PEMBELIAN KUOTA PESERTA WEBINAR

