

Edukasi Gerakan Cuci Tangan Pakai Sabun Sebagai Pencegahan Transmisi Penyakit pada Anak Usia Sekolah di SD IT Insan Qur'ani

Education on the Hand Washing Movement with Soap as a Prevention of Disease Transmission in School Age Children at Insan Qur'ani IT Elementary School

Haedar Putra¹, Evi Gustia Kesuma², Nurul Istiqamah Mantika³, Bayu Anugrah Putra⁴,
Herma Lestari⁵, Liana Safitri⁶

¹⁻⁶Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Stikes Griya Husada Sumbawa

Article History:

Received: Desember 30, 2023;

Accepted: Januari 12, 2024;

Published: Februari 15, 2024

Keywords: Handwashing
Movement with Soap,
Prevention of Disease
Transmission, School Age
Children

Abstract. *Preschool aged children have a habit of paying less attention to hand washing behavior, especially in the play environment. The habit of washing hands with soap (CTPS) is still a global concern because people still forget to wash their hands. The focus of CTPS activities is early childhood because they are the ones who will be agents of change in the future. In this activity, hand washing education with soap will be provided to children in the form of counseling indoors and followed by simulations in the field based on the 7 steps for washing hands. Before carrying out the activity, they did not know how to wash their hands with soap properly and correctly. So this activity was considered 100% successful, this was because the children were able to practice washing their hands using soap properly and correctly. Implementation time is October 2023. The aim of this activity is to provide positive information to increase preschool age children's knowledge regarding clean living behavior, especially regarding hand washing, so that children are better able to maintain personal hygiene at school and avoid disease. Activities were carried out for pre-school children at SD IT Insan Qur'ani.*

Abstrak

Anak usia prasekolah mempunyai kebiasaan kurang memperhatikan perilaku mencuci tangan terutama di lingkungan bermain. Kebiasaan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) masih menjadi perhatian dunia karena masih ditemukan masyarakat yang melupakan mencuci tangan. Fokus kegiatan CTPS adalah anak usia dini karena merekalah yang akan menjadi agen perubahan di masa yang akan datang. Dalam kegiatan ini akan dilakukan edukasi cuci tangan pakai sabun kepada anak-anak dalam bentuk penyuluhan di dalam ruangan dan dilanjutkan dengan simulasi di lapangan dengan berpedoman pada 7 langkah cuci tangan. Sebelum melakukan kegiatan mereka sama sekali belum mengetahui bagaimana cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar. Sehingga kegiatan ini dianggap berhasil 100%, hal ini disebabkan karena anak-anak tersebut dapat mempraktekan cuci tangan menggunakan sabun dengan baik dan benar. Waktu Pelaksanaan yaitu bulan Oktober 2023. Tujuan dari kegiatan ini yaitu Memberikan informasi positif meningkatkan pengetahuan anak usia prasekolah mengenai perilaku hidup bersih khususnya terhadap cuci tangan, sehingga anak lebih mampu menjaga personal hygiene disekolah dan terhindar dari penyakit. Kegiatan dilakukan pada anak usia pra sekolah di SD IT Insan Qur'ani.

Kata Kunci: Gerakan Cuci Tangan Pakai Sabun, Pencegahan Transmisi Penyakit, Anak Usia Sekolah

PENDAHULUAN

Kebersihan tangan pada anak prasekolah masih belum maksimal, mereka hanya sebatas mengetahui bahwa harus mencuci tangan setelah makan dan bermain (Kustantya et al., 2015). Banyak anak usia yang di bawah 10 tahun masih belum maksimal dalam menjaga kebersihan tangan dengan benar contohnya dengan melakukan cuci tangan (Depkes RI, 2016). Kebiasaan anak dalam mencuci tangan masih tergolong rendah, dapat terlihat dari banyaknya anak dengan mudah terserang penyakit. (Kustantya et al., 2015). Kurangnya informasi mengenai bagaimana cara cuci tangan dengan benar banyak anak yang melakukan cuci tangan hanya dengan membasahi tangan mereka tangan menggunakan sabun. (Depkes RI, 2015).

Data jurnal Internasional menurut World Health Organization (WHO, 2013) yang menyatakan frekuensi anak mencuci tangan yang tidak benar 56%. Data (DEPKES, 2018) penduduk yang tercatat dalam sasaran program perencanaan kesehatan terdapat 265.015.313 jiwa dan terdapat 4.713.840 jiwa usia prasekolah (3-6 tahun). Data pendidikan sekolah anak usia dini provinsi Jawa Timur 2018 terdapat 45.720 anak usia prasekolah dan di kabupaten Gresik terdapat 1.597 anak usia prasekolah (Kemendikbud, 2018).

Anak senang sekali menghabiskan waktunya untuk bermain, tanpa di sadari apa yang anak lakukan seringkali dekat dengan kuman-kuman yang dapat menyebabkan penyakit, kurangnya pemahaman terhadap kemampuan cuci tangan menyebabkan anak rentan terkena penyakit (Kustantya et al., 2015). Faktor yang mempengaruhi kemampuan cuci tangan pada anak yaitu umur, jenis kelamin, lingkungan, pola asuh orangtua, dan informasi. Kurangnya fasilitas yang tersedia untuk mencuci tangan di sekolah dan kurangnya pendidikan kesehatan yang diberikan oleh guru maka anak-anak tidak mendapatkan pengetahuan yang lengkap mengenai pentingnya cuci tangan sehingga anak-anak kurang antusias untuk mencuci tangan (Kustantya et al., 2015). Kemampuan cuci tangan pada anak prasekolah jika dibiasakan sejak dini diharapkan nantinya mereka akan menjaga pentingnya kebersihan dan dapat dilakukan sebelum dan sesudah makan atau setelah bermain dan lain-lain (Kemenkes RI, 2014a).

Mencuci dengan air saja jauh lebih kecil kemungkinannya untuk memindahkan virus dari permukaan kulit. Jadi, cucilah tangan dengan sabun (CTPS) karena ia mengandung senyawa seperti lemak yang disebut amphiphiles, yang mirip dengan lipid yang ditemukan dalam membran virus. Ketika sabun bersentuhan dengan zat berlemak ini, sabun mengikatnya dan menyebabkannya terlepas dari virus. Ini juga memaksa virus melepaskan diri dari kulit. Bagaimana mencuci tangan yang benar? Yang pertama dan wajib adalah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Pastikan juga Anda mencuci tangan minimal 20 detik. Anda juga dilarang menyentuh hidung, mulut, dan mata sebelum mencuci tangan. Virus merupakan partikel nano dengan bagian terlemah berupa lemak yang disebut lipid bilayer. Sementara sabun melarutkan membran lemak virus sehingga bisa menghancurkan virus atau mematikannya.

Budaya cuci tangan belum diterapkan sepenuhnya oleh masyarakat Indonesia. Kebiasaan yang terlihat bahwa mencuci tangan dengan sabun justru dilakukan setelah makan. Idealnya perilaku tersebut dilakukan sebelum makan agar mengurangi bakteri pada tangan. Di Indonesia telah digelar kembali Hari Cuci Tangan Pakai Sabun pada tanggal 15 Oktober 2008 sebagai implementasi dari paradigma baru dari program kesehatan.

Mencuci tangan dengan sabun merupakan upaya pencegahan sebagai perlindungan tubuh dari berbagai penyakit yang sifatnya menular. Mencuci tangan dengan sabun dapat dilakukan ketika selesai BAB dan BAK, sebelum makanan disiapkan, sebelum dan sesudah mengonsumsi makanan, sehabis bermain pada anak, setelah batuk atau bersin serta setelah membuang ingus. Kebiasaan dalam cuci tangan menggunakan air saja tidak dapat melindungi setiap individu dari

bakteri dan virus yang terdapat di tangan. Terlebih jika mencuci tangan tidak dibawah air mengalir. Apalagi kebiasaan menggunakan dan berbagi wadah cuci tangan hal itu sama saja saling berbagi kuman dan tetap membiarkan kuman menempel pada tangan. Kebiasaan itu harus ditinggalkan dan dirubah menjadi yang lebih baik dengan standar prosedur melakukan cuci tangan menggunakan sabun (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan di SD IT Insani Qur'an diketahui bahwa anak-anak usia 5-6 tahun masih sering mengkonsumsi makanan tanpa mencuci tangan terlebih dahulu.

Tujuan Kegiatan

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan pelaksanaan pendidikan kesehatan adalah memberikan informasi mengenai prinsip hidup sehat, menumbuhkan sikap dan perilaku hidup sehat serta membentuk kebiasaan untuk hidup sehat. Salah satu cara masuknya bakteri dari udara maupun debu ke dalam tubuh anak yakni Salah satu cara masuknya bakteri dari udara maupun debu ke dalam tubuh anak yakni melalui tangan. Kotoran manusia, hewan atau cairan tubuh (contoh: ingus) yang bersentuhan langsung dengan tangan dapat menjadi media berpindahnya parasit seperti bakteri dan virus ke dalam tubuh manusia. Akibatnya, banyak penyakit yang bersarang di dalam tubuh dan untuk mencegahnya melalui tindakan cuci tangan menggunakan sabun.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu membentuk karakter anak yang lebih baik.
- b. Mampu membentuk karakter dengan interaksi antar sesama yang lebih baik
- c. Mampu mengaplikasikan lagi budaya cuci tangan dengan perilaku hidup bersih dan sehat
- d. Mampu menjaga kesehatan anak.

Manfaat Kegiatan

1. Bagi penulis karya tulis ini dapat menambah wawasan perihal tema yang diangkat, dan menambah kesadaran penulis tentang pentingnya pendidikan kesehatan pada anak terkait dengan hand hygiene pada anak usia prasekolah
2. Memberikan informasi positif meningkatkan pengetahuan anak usia prasekolah mengenai perilaku hidup bersih khususnya terhadap cuci tangan, sehingga anak lebih mampu menjaga personal hygiene disekolah dan terhindar dari penyakit.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Cuci Tangan Pakai Sabun

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) adalah salah satu kesehatan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari-jemari menggunakan air dan sabun sehingga menjadi bersih. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) merupakan cara yang sederhana, mudah, dan bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit penyebab kematian, yang dapat dicegah dengan cuci tangan yang benar, seperti penyakit Diare dan ISPA yang sering menjadi penyebab kematian anak-anak. Demikian juga penyakit Hepatitis, Tifus dan Flu Burung (Natsir, 2018).

Menurut Priyoto (2015) Mencuci tangan adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari dengan menggunakan air atau cairan lainnya oleh manusia dengan tujuan untuk menjadi bersih, sebagai bagian dari ritual keagamaan, ataupun tujuan-tujuan lainnya. Mencuci tangan yang baik membutuhkan peralatan seperti sabun, air mengalir yang bersih, dan handuk yang bersih.

Tiga komponen untuk mencuci tangan adalah gosokan (friction), sabun (soap), dan air mengalir. Sehingga definisi cuci tangan adalah gerakan menggosok kedua permukaan tangan

secara menyeluruh dengan sabun, yang diikuti dengan membilas dibawah air yang mengalir (WHO, 2012).

Dalam kehidupan sehari-hari saja, masih banyak yang mencuci tangan hanya dengan air sebelum makan, cuci tangan dengan sabun justru dilakukan setelah makan. Mencuci tangan saja adalah salah satu tindakan pencegahan yang menjadi perilaku sehat dan baru dikenal pada akhir abad ke 19. Mencuci tangan dengan air saja lebih umum dilakukan, namun hal ini terbukti tidak efektif dalam menjaga kesehatan dibandingkan dengan mencuci tangan dengan sabun (Ridha, 2014).

Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun

Cuci tangan pakai sabun adalah satu-satunya intervensi kesehatan yang paling murah tetapi efektif (Suhri, 2014). Berperilaku Cuci tangan pakai sabun tidak akan lepas juga dari bagaimana kita melakukan cuci tangan dengan sabun yang baik dan benar (Pauzan & Huzaidfah, 2017).

Perilaku mencuci tangan adalah salah satu tindakan sanitasi dengan cara membersihkan tangan dan jari-jemari dengan menggunakan air atau cairan lainnya yang bertujuan agar tangan menjadi bersih. Mencuci tangan yang baik dan benar adalah dengan menggunakan sabun karena dengan air saja terbukti tidak efektif (Ridha, 2014).

Macam-macam Cuci Tangan

Mencuci tangan baru dikenal pada akhir abad ke-19 dengan tujuan menjadi sehat saat perilaku dan pelayanan jasa sanitasi menjadi penyebab penurunan tajam angka kematian dari penyakit menular yang terdapat pada negara-negara maju. Perilaku ini diperkenalkan bersamaan dengan isu isolasi dan pemberlakuan teknik membuang kotoran yang aman dan penyediaan air bersih dalam jumlah yang mencukupi. Macam- macam mencuci tangan (Anam, 2014), yaitu;

1. Mencuci tangan dengan air

Mencuci tangan adalah salah satu tindakan pencegahan yang menjadi perilaku sehat dan baru dikenal pada akhir abad ke-19. Mencuci tangan dengan air saja lebih umum dilakukan, namun hal ini terbukti tidak efektif dalam menjaga kesehatan dibandingkan dengan mencuci tangan dengan sabun. Praktek mencuci tangan yang dianjurkan pada umumnya adalah dilakukan dibawah air yang mengalir, karena air dalam keadaan diam dan digunakan untuk mencuci tangan yang kotor

2. Mencuci tangan dengan air panas

Walaupun ada beberapa pendapat yang mengatakan bahwa mencuci tangan dengan air panas lebih efektif untuk membersihkan tangan, namun pendapat ini tidak disertai dengan pembuktian ilmiah. Temperatur dimana manusia dapat menahan panas air tidak efektif untuk membunuh kuman. Beberapa pendapat lain menyatakan bahwa air panas dapat membersihkan kotoran, minyak, ataupun zat-zat kimia, namun pendapat populer ini sebenarnya tidak terbukti, air panas tidak membunuh mikroorganisme. Temperatur yang nyaman untuk mencuci tangan adalah sekitar 45°C, dan temperatur ini tidak cukup panas untuk membunuh mikro organisme apapun. Namun temperatur yang jauh lebih panas (umumnya sekitar 100°C) memang dapat membunuh kuman. Tidak efektifnya temperatur air untuk membunuh kuman juga dinyatakan dalam prosedur standar mencuci tangan untuk operasi medis dimana air keran dibiarkan mengalir deras hingga 2 galon per menit dan kederasan air inilah yang membersihkan kuman, sementara tinggi rendahnya temperaturnya tidak signifikan.

3. Mencuci tangan dengan sabun

Adalah praktik mencuci tangan, paling umum dilakukan setelah cuci tangan dengan air saja. Walaupun perilaku mencuci tangan dengan sabun diperkenalkan pada abad 19

dengan tujuan untuk memutus mata rantai, namun pada praktiknya perilaku ini dilakukan karena banyak hal diantaranya meningkatkan status sosial, tangan dirasakan menjadi wangi, dan sebagai ungkapan rasa sayang pada anak. (Anam, 2014).

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Mencuci tangan dengan sabun dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan seringkali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas) (Murwanto, 2017).

4. Mencuci tangan dengan tisu basah

Tisu basah diperkenalkan pada awalnya untuk membersihkan tidak hanya tangan, tetapi juga kotoran bayi, permukaan meja, dan di AS dianjurkan 13 untuk peralatan rumah tangga lainnya. Menurut center for disease control and prevention (CDC) (Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Menular) di amerika serikat sebanyak 76 juta dari 300 juta orang yang tinggal di AS sakit setiap tahunnya karena penyakit yang dibawa bersamaan dengan masuknya makanan. Sebanyak 300.000 masuk rumah sakit dan dan setiap tahun 5.000 orang meninggal dunia karena penyakit dibawa bersamaan dengan masuknya makanan tisu basah menjadi alternatif membersihkan tangan setelah mencuci tangan dengan sabun karena lebih praktis dan tidak memerlukan air (Anuradha, 2012).

Langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar

Teknik mencuci tangan yang benar harus menggunakan sabun dan di bawah air yang mengalir dengan langkah-langkah sebagai berikut (Kemenkes, 2015);

1. Basahi tangan dengan air di bawah kran atau air mengalir
2. Ambil sabun cair secukupnya untuk seluruh tangan, akan lebih baik jika sabun yang mengandung antiseptic
3. Gosokkan pada kedua telapak tangan, gosokkan sampai ke ujung jari, telapak tangan kanan menggosok punggung tangan kiri (atau sebaliknya) dengan jari-jari saling mengunci (berselang-seling) antara tangan kanan dan tangan kiri, osokkan sela-sela jari tersebut
4. Hal ini dilakukan pada kedua tangan, Kemudian letakkan punggung jari satu dengan punggung jari lainnya dan saling mengunci, usapkan ibu jari tangan kanan dengan punggung jari lainnya dengan gerakan saling berputar
5. Lakukan hal yang sama dengan ibu jari tangan kiri;
6. Kemudian keringkan tangan dengan menggunakan tisu atau handuk

METODELOGI PENELITIAN

Judul Kegiatan

Edukasi Gerakan Cuci Tangan Pakai Sabun Sebagai Pencegahan Transmisi Penyakit pada Anak Usia Sekolah di SD IT INSAN QUR'ANI Sumbawa Besar.

Tujuan Kegiatan

1. Mampu membentuk karakter anak yang lebih baik.
2. Mampu membentuk karakter dengan interaksi antar sesama yang lebih baik
3. Mampu mengaplikasikan lagi budaya cuci tangan dengan perilaku hidup bersih dan sehat
4. Mampu menjaga kesehatan anak

Rencana Kerja dan Susunan Pelaksanaan

Terkait dengan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan informasi tentang bagaimana cara hidup bersih dan sehat diberikan kepada siswa/I SD IT Insan Qur'ani maka metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi.

Adapun langkah-langkah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

Peserta penyuluhan diberikan materi tentang;

1. Gerakan Cuci Tangan Pakai Sabun Sebagai Pencegahan Transmisi Penyakit pada Anak Usia Sekolah
2. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya. Hal ini dilakukan untuk memperjelas hal-hal yang masih menjadi keraguan

Waktu Dan Tempat Kegiatan

Hari/tanggal : Senin, 29 Januari 2024

Jam : 10.00 WITA s.d selesai

Tempat : Aula SD IT Insan Qur'ani

Narasumber

Pembicara pada kegiatan penyuluhan adalah dosen dan mahasiswa dari STIKES Griya Husada Sumbawa Besar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SD IT Insan Qur'ani dengan melakukan kegiatan Edukasi Gerakan Cuci Tangan Pakai Sabun Sebagai Pencegahan Transmisi Penyakit pada Anak Usia Sekolah di SD IT INSAN QUR'ANI. Pengabdian ini dilakukan pada tanggal 29 Januari 2024 dengan sasaran peserta yaitu siswa/I kelas 1-6. Adapun rangkaian kegiatan dalam pelaksanaan pengabdian ini meliputi:

a. Pembukaan

Kegiatan pembukaan dilakukan selama 15 menit yang dilakukan oleh Kepala Sekolah SD IT Insan Qur'ani dan juga oleh peneliti sendiri. Hal ini dilakukan untuk melakukan pendekatan dan perkenalan kepada peserta kegiatan.

b. Materi Inti

Kegiatan penyampaian materi oleh peneliti dilakukan selama 30 menit. Materi disampaikan terkait dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, mencuci tangan yang baik dan benar, mengonsumsi jajanan yang sehat, membuang sampah pada tempatnya.

c. Diskusi

Kegiatan diskusi merupakan kegiatan tanya jawab antara pemateri dan juga peserta dalam mengetahui bagaimana respon peserta terhadap materi tersebut. Kegiatan diskusi ini dilakukan selama 10 menit. Terdapat siswa/I yang bertanya dan menyatakan paham materi yang disampaikan.

d. Penutup

Kegiatan penutup merupakan kegiatan akhir dalam pengabdian ini. Kegiatan dilakukan selama 5 menit berupa penyampaian simpulan dan ucapan terimakasih kepada siswa/I dan pihak sekolah yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan kegiatan ini.



Gambar 1. Foto Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pada pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi Gerakan Cuci Tangan Pakai Sabun Sebagai Pencegahan Transmisi Penyakit pada Anak Usia Sekolah di SD IT Insan Qur'ani yang dilaksanakan pada hari/tanggal 29 Januari 2024 yang bertempat di Aula SD IT Insan Qur'ani berjalan dengan lancar, Para siswa/siswi terlihat sangat antusias dalam mendengarkan informasi yang disampaikan. Semua siswa/siswi mendengarkan penjelasan tentang pentingnya cara mencuci tangan yang tepat dengan menggunakan sabun dan air mengalir, dan siswa/siswi dapat mempraktekan dengan benar cara mencuci tangan yang tepat, sehingga dapat di terapkan dalam kehidupan sehari-hari seperti mencuci tangan dengan menggunakan sabun ketika setelah bermain, makan, setelah makan, setelah BAB dan BAK

Dari hasil penyuluhan dan demonstrasi yang dilakukan tingkat pengetahuan dan perilaku anak menjadi meningkat mengenai pentingnya menjaga kebersihan guna menjaga pola hidup bersih dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam Priyatno.(2014). 7 Langkah Cara Mencuci Tangan Yang benar menurut WHO. dilihat 1 September 2023 <http://www.sditmadani.sch.id/2014/01/7-langkahcaramencucitanganyang.html>.
- DEPKES. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2014a). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2014 Tentang Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, Dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak. Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 1524. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kemendes RI. (2018). Kemendes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Data dan Informasi. Kementrian Keseahatan RI; 2018. In Jurnal Ilmu Kesehatan

- Kustantya, N., Saiful Anwar, M., & Rumah Sakit Saiful Anwar Malang Jl Jaksa Agung Suprpto No, P. (2015). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA LANSIA Relationship Knowledge With Behavior And Healthy Living In Elderly. Jurnal Keperawatan Komunitas.
- Murwanto, B (2017). Faktor Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun di SMP. dilihat 1 September 2023.(<http://scolar.google.com/>
- Natsir, Muh.Fajaruddin (2018). Pengaruh Penyuluhan CTPS Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa SDN 169 Bonto Parang Kabupaten Jeneponto. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Hasanuddin: Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan Vol.1, Ed.2. dilihat 1 September 2023 (<http://scolar.google.com/>).
- WHO. (2013). Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. World Health Organization. [https://doi.org/978 92 4 1506236](https://doi.org/978%204%201506236)