

E ISSN: 2828-027X
P ISSN: 3032-3002

& Community Services & Social Work Bulletin

Community Services and
Social Work Bulletin

Volume 4

Nomor 2

Page 40-86

Tahun 2024

e-ISSN 2828-027X



Community Services & Social Work Bulletin

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI IMPLEMENTASI IOT PADA SISTEM PENYIRAMAN OTOMATIS BERKELANJUTAN

Bambang Suhardi Waluyo¹, Yafid Effendi^{1*}, Ali Rosyidin¹, Fanni Fattah¹, Efrizal¹

¹ Program Studi Teknik Mesin, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Indonesia

40 - 48

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF

Putri Dwi Novita Sari^{1*}, Nopi Nur Khasanah¹, Kurnia Wijayanti¹

¹ Fakultas Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

49 - 57

PENYULUHAN PERILAKU PROMOSI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA SEKOLAH LUAR BIASA SEKOLAH LUAR BIASA (SLB-C) KARYA IBU, PALEMBANG, INDONESIA MELALUI INTERVENSI BERBASIS KOMUNITAS

Nugraha Juliyanda¹, Peggy Ayu Lestari¹, Cynthia¹, Thursina Vera Hayati¹, Muhammad Dwi Hidayatullah¹, Muthia Khairiyah¹, Novi Fitriani¹, Merry Afriliana Sari¹, Dea Widya Astari¹, Dea Pradisa¹, Devy Yuliantari¹, Ferenadia Apriliani¹, Vani Safithri¹, Haerawati Idris^{1*}

¹ Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

58 - 65

PEMANFAATAN SAMPAH PLASTIK SEBAGAI KETERAMPILAN SISWA UNTUK PEMBUATAN ECOBRICK DI DESA NGINGIT KECAMATAN TUMPANG KABUPATEN MALANG

Yohanes Laba Tahilia¹, Nok Izatul Yazidah^{1*}, Yunis Sulistyorini¹, Riyanto¹, Harry Surahman¹, Nisvu Nanda Saputra², Siti Napfiah¹, Era Dewi Kartika¹

¹ Insan Budi Utomo

² Universitas Muhammadiyah Tangerang

66 - 75

KOMUNIKASI PERSUASIF KADER POSYANDU DALAM SOSIALISAI MENU GIZI SEIMBANG KEPADA IBU BALITA

Verida Yanti¹, Nok Izatul Yazidah^{1*}, Siti Napfiah¹, Era Dewi Kartika¹

¹ Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Tangerang

² Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

³ PhD Student, Film and Screen Studies, Monash University

76 - 86

PENYULUHAN PERILAKU PROMOSI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA SEKOLAH LUAR BIASA SEKOLAH LUAR BIASA (SLB-C) KARYA IBU, PALEMBANG, INDONESIA MELALUI INTERVENSI BERBASIS KOMUNITAS

Nugraha Juliyanda¹, Peggy Ayu Lestari¹, Cynthia¹, Thursina Vera Hayati¹, Muhammad Dwi Hidayatullah¹, Muthia Khairiyah¹, Novi Fitriani¹, Merry Afriliana Sari¹, Dea Widya Astari¹, Dea Pradisa¹, Devy Yuliantari¹, Ferenadia Apriliani¹, Vani Safithri¹, Haerawati Idris^{1*}

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

*Correspondence email: haera@fkm.unsri.ac.id

Received: 16 July 2024; Revised: 25 September 2024; Published: 27 November 2024
doi: [10.31000/cswb.v4i2.12039](https://doi.org/10.31000/cswb.v4i2.12039)

Abstract: Self-care activities are the ability to improve health by preventing disease and overcoming illness. Intellectually Disabled Children are expected to be able to carry out self-care independently, such as through implementing Clean and Healthy Living Behaviour (CHLB). This activity aims to provide understanding and CHLB skills, through the implementation of hand wash and dispose of waste. The activity method is counselling and practice using posters, power points and educational videos. The activity was held on November 9 2023 at the Karya Ibu Palembang C Special School (SLB-C). The targets of the activity are SLBC students, teachers and parents. The results of the activity showed that students were enthusiastic in participating in the activity. The activities are fully supported by teachers and parents, as can be seen from their presence. Extension activities have been proven to improve students' ability to carry out hand wash and dispose of waste. There are challenges faced in implementing activities, there are some students who lack focus in paying attention during counselling. CHLB for Intellectually Disabled Children is important to be carried out on an ongoing basis, the role of parents and teachers is needed to support the implementation of CHLB for Intellectually Disabled Children.

Keyword: Counseling, CHLB, Intellectually Disabled Children

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak fundamental bagi setiap individu, tanpa memandang latar belakang, kondisi fisik atau kemampuan (Nampewo *et al*, 2022). Untuk itu, dalam Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang kesehatan juga telah tercantum terkait kesehatan penyandang disabilitas, sebagai upaya untuk menjaga agar penyandang disabilitas tetap hidup sehat, produktif, dan bermartabat. Meskipun begitu, individu dengan disabilitas

dengan disabilitas seringkali menghadapi tantangan yang lebih besar dalam mencapai dan mempertahankan tingkat kesehatan yang optimal (Okoro *et al*, 2018). Dengan demikian, upaya kesehatan penyandang disabilitas menjadi isu penting bersama yang harus diperhatikan, terlebih lagi penyandang disabilitas anak-anak.

Terdapat berbagai jenis kondisi disabilitas pada anak-anak, salah satunya adalah disabilitas intelektual yaitu tunagrahita. Tunagrahita merupakan kondisi yang menggambarkan keterlambatan dan keterbatasan perkembangan kecerdasan seorang anak jika dibandingkan dengan rata-rata atau anak pada umumnya (Widiastuti & Winaya, 2019). Anak tunagrahita juga mengalami keterlambatan baik motorik maupun kognitif yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan beberapa aktifitas perawatan diri (Pursitasari *et al*, 2020).

Aktivitas perawatan diri sendiri merupakan kemampuan individu, keluarga dan komunitas untuk meningkatkan kesehatan mereka sendiri seperti mencegah penyakit, menjaga kesehatan, dan mengatasi penyakit (World Health Organization, 2022). Pada konsep diatas, anak dengan tunagrahita juga diharapkan mampu melakukan perawatan diri secara mandiri tanpa bantuan dari orang lain. Salah satu upaya dalam perawatan diri yang bisa dilakukan adalah dengan penerapan PHBS.

PHBS merupakan kumpulan perilaku yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari bagi individu maupun lingkungan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan (Kusuma, 2022). Salah satu bentuk PHBS yang bisa dilakukan sebagai upaya perawatan diri dari pencegahan penyakit adalah kegiatan CTPS. CTPS sendiri terbukti dapat menurunkan penyakit diare hingga 30% dan Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) hingga 20% (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Pemerintah Indonesia juga telah berkomitmen untuk mencapai akses CTPS 100% pada tahun 2030 (UNICEF Indonesia, 2022). Untuk itu, edukasi tentang penerapan CTPS harus mencakup seluruh lapisan masyarakat, termasuk juga pada anak dengan tunagrahita. Disisi lain, kegiatan CTPS mungkin sangat mudah untuk dilakukan pada anak normal, berdeda dengan anak tunagrahita. Kegiatan cuci tangan bagi anak tunagrahita akan terasa sulit dilakukan karena keterbatasan berfikir yang dimilikinya (Nurrahmawati, 2022). Banyak anak-anak penyandang disabilitas intelektual yang belum bisa melakukan aktivitas cuci tangan dengan baik (Utami & Pujaningsih, 2021). Untuk itu, pemberian edukasi ataupun promosi kesehatan kepada anak tunagrahita dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan, agar mereka mampu dan mandiri dalam menerapkan PHBS sebagai bagian dari upaya perawatan diri mereka.

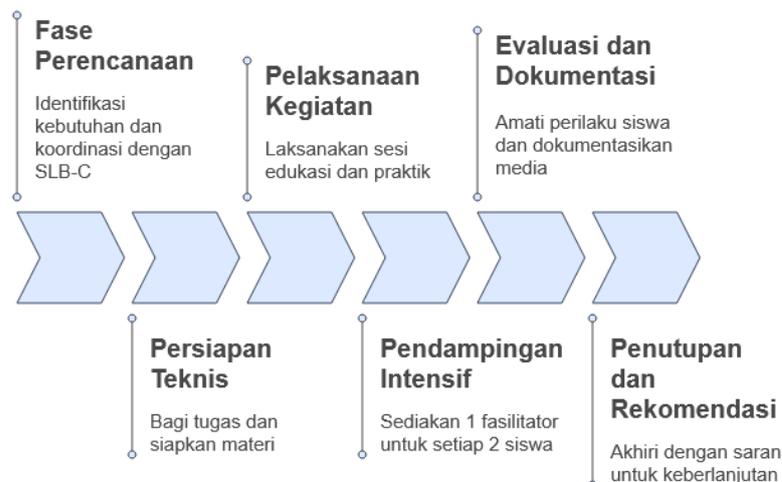
Kegiatan edukasi PHBS tidak hanya terbatas pada penerapan CTPS, tetapi juga perlu dilakukan edukasi tentang membuang sampah pada tempatnya sebagai upaya pembiasaan kepada anak tunagrahita untuk ikut menjaga kebersihan lingkungan sekitarnya. Studi Karamoy *et al* (2023) menunjukkan bahwa pemberian promosi kesehatan dapat meningkatkan tindakan mencuci dan tindakan membuang sampah pada siswa Sekolah Luar Biasa-B(SLB-B) Damai GMIM Tomohon.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka mahasiswa magister ilmu kesehatan masyarakat Universitas Sriwijaya kemudian berinisiasi untuk kegiatan edukasi tentang PHBS di Sekolah Luar Biasa khusus Tunagrahita (SLB-C) Karya Ibu Kota Palembang. SLB-C Karya Ibu sendiri merupakan salah satu sekolah luar biasa yang menjadi wadah untuk membantu anak-anak tunagrahita dalam proses meningkatkan kemampuan intelegensi dan perawatan dirinya.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), mengusung tema “PHBS bersama disabilitas, sehat dimulai dari hal terkecil”. Intervensi difokuskan pada edukasi langsung mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi siswa tunagrahita, khususnya praktik Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan membuang sampah pada tempatnya. Kegiatan dilaksanakan pada 9 November 2023 di SLB-C Karya Ibu Palembang, melibatkan 25 siswa tunagrahita, 10 guru, dan 15 orang tua. Metode pelaksanaan mencakup ceramah interaktif, pemutaran video edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung, disertai kegiatan pendukung seperti mewarnai dan ice breaking untuk menciptakan suasana belajar yang adaptif. Media yang digunakan antara lain poster, presentasi visual, dan video demonstratif. Setiap dua siswa didampingi satu fasilitator guna memaksimalkan pemahaman dan fokus. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi keterlibatan siswa dalam praktik serta respons guru dan orang tua terhadap kegiatan.

Gambar 1. Alur Tahapan Pelaksanaan Kegiatan



Kegiatan ini bertujuan untuk mengajak siswa tunagrahita untuk lebih memahami dan mampu menerapkan PHBS, melalui penerapan CTPS dan membuang sampah pada tempatnya. Lebih lanjut, kegiatan ini juga menjadi langkah konkrit dalam membangun pemahaman dan solidaritas masyarakat terhadap penyandang disabilitas, meningkatkan kesadaran masyarakat

terhadap isu disabilitas serta memberikan edukasi mengenai hak-hak dan kebutuhan para penyandang disabilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini berkolaborasi dengan Rumah Disabilitas Palembang (RDP) yang merupakan salah satu organisasi sosial penyandang disabilitas yang ada di Kota Palembang. Kegiatan ini juga melibatkan media yaitu Rafa TV, Bina Dharma TV dan Mdp Tv untuk membantu proses dokumentasi dan publikasi kegiatan. Hasil kegiatan penyuluhan PHBS pada siswa SLB Karya Ibu Kota Palembang menunjukkan bahwa siswa antusias dalam mengikuti kegiatan. Kegiatan juga didukung penuh oleh guru dan orangtua, hal ini terlihat dari kehadiran guru dan orangtua pada kegiatan penyuluhan. Pendampingan oleh guru dan orangtua dimaksudkan agar guru dan orangtua nantinya dapat memberikan pemahaman dan bimbingan lebih lanjut, agar PHBS dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh siswa. Keterampilan dalam penerapan PHBS pada anak tunagrahita juga dipengaruhi oleh peran orangtua. Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan untuk memfasilitasi anak tunagrahita dalam mengembangkan PHBS tidak cukup hanya dilakukan kepada anak tunagrahita saja, akan tetapi harus mampu memberikan pemahaman kepada lingkungan perkembangan anak khususnya orang tua dan anggota keluarga dari anak tunagrahita (Gunawan, 2017).

Kegiatan penyuluhan diawali dengan penyampaian materi tentang PHBS kepada guru SLB Karya Ibu Kota Palembang (Gambar 1). Pemberian materi bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada guru, agar guru dapat terus membimbing siswa dalam menerapkan CTPS, terutama di lingkungan sekolah. Kurangnya peran guru dalam memberikan informasi tentang PHBS berpengaruh terhadap PHBS pada siswa (Ibrahim *et al.*, 2023). Untuk itu, kegiatan penyuluhan PHBS kepada guru ini menjadi langkah tepat agar guru ikut terus terlibat dalam memberikan edukasi PHBS secara berkelanjutan guna mendukung pembiasaan penerapan PHBS pada siswa.

Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan PHBS pada Guru SLB Karya Ibu Kota Palembang



Kegiatan penyuluhan ini tidak terbatas hanya pada penyuluhan tentang PHBS, disela-sela kegiatan siswa diberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan mewarnai bersama dengan didampingi oleh masing-masing orang

tua siswa (Gambar 2). Kegiatan mewarnai ini bertujuan untuk memberikan pendekatan yang kreatif dan melibatkan orang tua guna menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung. Adanya kegiatan mewarnai ini terbukti memberikan suasana nyaman pada siswa, terlihat bahwa siswa bersemangat untuk mengikuti kegiatan. Dengan demikian, kegiatan mewarnai ataupun kegiatan serupa lainnya dapat dijadikan sebagai kegiatan selingan ketika melakukan edukasi atau penyuluhan kesehatan kepada anak tunagrahita.

Gambar 2. Kegiatan Mewarnai Bersama



Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang sampah, adapun materi yang diberikan yaitu tentang mengenal jenis-jenis sampah (sampah organik dan anorganik) serta mengajarkan pentingnya membuang sampah pada tempatnya. Penyampaian materi dilakukan dengan ceramah singkat, tanya jawab dan diselingi dengan bernyanyi bersama, hal ini bertujuan untuk menciptakan suasana yang nyaman pada siswa. Hasil penyampaian materi ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa untuk membuang sampah pada tempatnya. Selain memberikan penyampaian materi, dilakukan juga kegiatan praktik langsung dengan mengajak siswa untuk membersihkan sampah di pekarangan sekolah (Gambar 3), pada kegiatan ini siswa akan didampingi oleh tim pengabdian. Praktik ini bertujuan untuk memberikan contoh langsung tentang membuang sampah pada tempatnya dan melibatkan siswa secara aktif dalam menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mampu memilah sampah sesuai jenisnya dan membuang sampah sesuai tempatnya, selain itu partisipasi aktif siswa dalam membersihkan sampah menunjukkan adanya pemahaman yang baik tentang membuang sampah. Karamoy *et al*, (2023) juga menyebutkan bahwa kegiatan promosi dapat mempengaruhi tindakan membuang sampah pada siswa Sekolah Luar Biasa-B (SLB-B) Damai GMIM Tomohon. Dengan demikian, penyuluhan tentang membuang sampah pada tempatnya merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan motivasi dan mendorong siswa untuk membuang sampah pada tempatnya.

Gambar 3. Kegiatan Membuang Sampah Pada Tempatnya

Selain memberikan penyuluhan tentang membuang sampah, tim pengabdian juga memberikan penyuluhan tentang CTPS. Sebelum dilakukan penyampaian materi, siswa akan diberi pertanyaan singkat untuk mengembalikan fokus mereka. Penyuluhan juga dilakukan melalui pemutaran video tentang cara CTPS yang benar. Pemutaran video tersebut bertujuan untuk menambah variasi belajar siswa dan mendukung pemahaman siswa. Studi Utami & Pujaningsih, (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media video terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan mencuci tangan yang benar pada anak dengan disabilitas intelektual di salah satu SLB di Yogyakarta. Dengan demikian, penggunaan video CTPS dapat dijadikan alternatif dalam memilih media edukasi untuk anak tunagrahita.

Kegiatan penyuluhan juga dilakukan dengan mengajak siswa untuk melakukan praktik CTPS (Gambar 4). Kegiatan praktik ini bertujuan untuk memastikan bahwa siswa mampu melakukan CTPS dengan benar. Selama praktik berlangsung, siswa akan didampingi oleh tim pengabdi, tim pengabdi juga memberikan bimbingan langsung kepada siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa mampu dalam melakukan CTPS dengan benar. Celsea (2019) juga menyatakan bahwa penggunaan metode praktik dapat meningkatkan keterampilan mencuci tangan pada siswa tunagrahita. Dengan demikian, kegiatan praktik merupakan metode pembelajaran yang efektif untuk digunakan dalam memberikan edukasi CTPS pada anak tunagrahita.

Gambar 4. Kegiatan Praktik CTPS

Terdapat tantangan yang dihadapi oleh tim pengabdian selama penyuluhan berlangsung, yaitu terdapat beberapa siswa yang kurang fokus dalam memperhatikan atau mengikuti penyuluhan. Salah faktornya adalah karakteristik dasar anak tunagrahita yang pada umumnya memiliki gangguan atensi dan juga sulit dalam berkonsentrasi. Untuk mengatasi hal tersebut, tim pengabdian melakukan pembagian tugas, yaitu setiap 2 atau 3 siswa akan dibimbing oleh 1 orang dari tim pengabdian. Tim pengabdian juga tidak menghalangi orangtua siswa untuk berada di sekitar lokasi penyuluhan, dengan tujuan ikut mendampingi dan membantu mengarahkan siswa selama kegiatan penyuluhan berlangsung.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian dilakukan melalui penyuluhan tentang PHBS yaitu penerapan CTPS dan membuang sampah pada tempatnya. Kegiatan penyuluhan tidak hanya melibatkan siswa, akan tetapi juga melibatkan guru dan orang tua siswa. Kegiatan dilakukan dengan memberikan materi melalui ceramah singkat dan pemutaran video, serta dilakukan juga praktik langsung membuang sampah pada tempatnya dan CTPS. Terdapat juga kegiatan selingan seperti kegiatan mewarnai maupun *ice breaking* untuk memberikan kesan nyaman kepada siswa. Kegiatan penyuluhan terbukti dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam CTPS dan membuang sampah pada tempatnya. Terdapat tantangan selama pelaksanaan kegiatan, beberapa siswa yang kurang fokus dalam memperhatikan atau mengikuti penyuluhan.

Kegiatan edukasi kesehatan tentang PHBS pada anak tunagrahita penting untuk dilakukan secara berkelanjutan. Penting juga untuk mempertimbangkan metode ataupun media yang cocok dalam memberikan edukasi kesehatan kepada anak tunagrahita. Selain itu, peran orang tua dan guru juga sangat dibutuhkan guna mendukung penerapan PHBS pada anak tunagrahita dalam kehidupan sehari-hari, sebagai bagian dari aktivitas perawatan diri mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Celsea, D. A. (2019). Peningkatan Bina Diri Mencuci Tangan Menggunakan Metode Praktik Pada Siswa Tunagrahita Sedang Kelas VIII Di SLB Yapenas Yogyakarta. *Jurnal Widia Ortodidaktika*, 8(5), 528–539. Retrieved from <https://journal.student.uny.ac.id>
- Gunawan, A. A. (2017). Bimbingan Keterampilan Hidup Personal Bagi Anak Tuna Grahita Ringan Di SLB Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, 4(1), 58–95.
- Ibrahim, I., Hasanah, N., Hasibuan, H. L. P., Lestari, A. A., Adina, N., Batubara, I. M., ... Taufiq, A. (2023). Clean and Healthy Living Behaviour in Primary School. *International Archives of Medical Sciences and Public Health*, 4(1), 8–15. Retrieved from <https://pcijournal.org/index.php/iamsph/article/download/592/332>
- Karamoy, C., Mongan, A. E., Rombot, D. V., Studi, P., Kesehatan, I., Ratulangi, S., ... Ratulangi, U. S. (2023). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap

- Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Luar Biasa–B Damai Gmim Tomohon. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 1089–1105.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Cuci Tangan Pakai Sabun Turunkan Kasus Penyakit Diare dan ISPA. Retrieved March 21, 2024, from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211013/2938725/cuci-tangan-pakai-sabun-turunkan-kasus-penyakit-diare-dan-ispa/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan. *Undang-Undang*, (187315), 1–300.
- Kusuma, A. N. (2022). Community Empowerment through Clean and Healthy Lifestyles to Improve Health Degrees in Indonesian Community. *Jurnal Mantik*, 5(3), 2137–2146.
- Nampewo, Z., Mike, J. H., & Wolff, J. (2022). Respecting, protecting and fulfilling the human right to health. *International Journal for Equity in Health*, 21(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12939-022-01634-3>
- Nurrahmawati, R. (2022). Kemampuan Merawat Diri dan Mencuci Tangan bagi Anak Hambatan Intelektual. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(2), 56.
- Okoro, C. A., Hollis, N. D., Cyrus, A. C., & Griffin-Blake, S. (2018). Prevalence of Disabilities and Health Care Access by Disability Status and Type Among Adults - United States, 2016. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 67(32), 882–887. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6732a3>
- Pursitasari, I., Allenidekania, A., & Agustini, N. (2020). Appreciation family support and the abilities of children with special needs to maintain personal hygiene: an Indonesian case study. *Pediatric Reports*, 12(Suppl 1), 8700. <https://doi.org/10.4081/pr.2020.8700>
- UNICEF Indonesia. (2022). *National Action Plan 2022-2030 Handwashing With Soap*.
- Utami, A. P., & Pujaningsih, P. (2021). The Effectiveness of Video “6 Steps Hands Wash” to Improve the Capability Hand Washing for Children with Intellectual Disability. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Luar Biasa*, 8(2), 24. <https://doi.org/10.17977/um029v8i22021p24-30>
- Widiastuti, N. L. G. K., & Winaya, I. M. A. (2019). Prinsip Khusus Dan Jenis Layanan Pendidikan Bagi Anak Tunagrahita. *Jurnal Santiaji Pendidikan (JSP)*, 9(2), 116–126. <https://doi.org/10.36733/jsp.v9i2.392>
- World Health Organization (WHO). (2022). Self-care interventions for health. Retrieved March 25, 2024, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>