

EDUKASI TABLET TAMBAH DARAH SEBAGAI STRATEGI PENCEGAHAN ANEMIA DAN STUNTING PADA REMAJA PUTRI

Fathimah Kelrey¹, Harianti Fajar², Alfrensyah C Patty¹, Floria Veramaya Imlabla¹, Marliane Suzan Katipana¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS. Prof. Dr. J. A Latumeten, Jl. Dr. Apituley, Silale, Ambon, Maluku 97112, Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pasapua Ambon, JL. Petra, Kel Wainitu, Nusaniwe, Ambon, Maluku 97111, Indonesia
[*fath.kelrey@gmail.com](mailto:fath.kelrey@gmail.com)

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko stunting pada generasi berikutnya. Remaja putri merupakan kelompok rentan anemia akibat kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi, sehingga edukasi mengenai Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi strategi preventif yang penting dalam memutus siklus anemia dan stunting. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas edukasi Tablet Tambah Darah sebagai strategi pencegahan anemia dan stunting pada remaja putri di SMA Negeri 5 Ambon. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one group pre-test post-test design. Sampel berjumlah 18 remaja putri usia 16–18 tahun yang dipilih melalui purposive sampling sesuai kriteria inklusi. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan tentang anemia, Tablet Tambah Darah, dan stunting yang telah diuji validitas (Pearson Product Moment; Sig.<0,05) dan reliabilitas (Cronbach's Alpha = 0,812). Prosedur penelitian meliputi pengisian pre-test, pemberian intervensi edukasi menggunakan media presentasi, leaflet, dan diskusi interaktif, serta pengisian post-test. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji paired t-test dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum edukasi, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 17 orang (94%), dan kategori cukup 1 orang (6%). Setelah intervensi, seluruh responden (100%) berada pada kategori pengetahuan baik. Uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Disimpulkan bahwa edukasi Tablet Tambah Darah efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri secara bermakna dan berpotensi menjadi strategi promotif-preventif dalam pencegahan anemia serta stunting di masa mendatang.

Kata kunci: anemia; edukasi; remaja putri; stunting; tablet tambah darah

EDUCATION ON BIOFORM TABLETS AS A STRATEGY TO PREVENT ANEMIA AND STUNTING IN ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Anemia in adolescent girls remains a public health problem that contributes to an increased risk of stunting in the next generation. Adolescent girls are a vulnerable group for anemia due to increased iron requirements during growth and menstruation. Therefore, education on iron supplementation is an important preventive strategy in breaking the cycle of anemia and stunting. This study aims to analyze the effectiveness of iron supplementation education as a strategy to prevent anemia and stunting in adolescent girls at SMA Negeri 5 Ambon. The study used a quasi-experimental design with a one-group pre-test post-test design approach. The sample consisted of 18 female adolescents aged 16–18 years who were selected through purposive sampling according to the inclusion criteria. The research instrument was a knowledge questionnaire about anemia, iron tablets, and stunting that had been tested for validity (Pearson Product Moment; Sig. <0.05) and reliability (Cronbach's Alpha = 0.812). The research procedure included completing a pre-test, providing educational interventions using presentation media, leaflets, and interactive discussions, and completing a post-test. Data analysis was carried out univariately and bivariately using paired t-tests with a significance level of 0.05. The results showed that before education, the majority of respondents had a knowledge level of 17 people (94%), and 1 person (6%) had a sufficient level of knowledge. After the intervention, all respondents (100%) were in the good knowledge category. Statistical tests showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), which means there was a significant difference between the level of knowledge before and after education. It was

concluded that education on iron supplementation significantly increased the knowledge of adolescent girls and has the potential to be a promotive-preventive strategy for preventing anemia and stunting in the future.

Keywords: adolescent girls; anemia; education; iron supplementation; stunting

PENDAHULUAN

Anemia pada remaja putri masih menunjukkan prevalensi yang tinggi sehingga menjadi perhatian dalam bidang kesehatan masyarakat, yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas kesehatan (Susanto et al., 2025). Tingginya kasus anemia pada remaja putri di negara berkembang menjadikannya masalah kesehatan masyarakat yang berpengaruh pada menurunnya produktivitas generasi muda. Kelompok remaja putri memiliki risiko tinggi mengalami defisiensi zat besi akibat kebutuhan gizi yang meningkat pada periode pertumbuhan dan adanya kehilangan darah setiap siklus menstruasi (Junengsih et al., 2021).

Menurut laporan WHO dan kajian literatur, prevalensi anemia di seluruh dunia termasuk cukup tinggi, dengan rentang 40–88% pada remaja putri di berbagai setting penelitian global, terutama di negara berkembang (WHO, 2025). Data Riskesdas menyatakan 32% remaja putri usia 15–24 tahun yang ada di Indonesia mengalami anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Studi lokal di yang dilihat dari Kota Ambon juga menyoroti adanya angka cukup tinggi pada kasus anemia yaitu sekitar 49,2–50%, setengah dari remaja putri dalam studi tersebut mengalami anemia—angka yang tergolong sangat tinggi (Titaley, 2025).

Berdasarkan pendekatan siklus kehidupan (life cycle approach) yang ditekankan oleh World Health Organization, status gizi remaja putri memiliki peran strategis dalam menentukan kualitas kesehatan pada masa dewasa dan kehamilan. Anemia yang dialami pada masa remaja dan tidak ditangani secara optimal dapat berlanjut hingga usia reproduktif serta meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah atau komplikasi pada kehamilan (Masruroh, 2018). Lebih lanjut, anemia pada calon ibu berhubungan dengan meningkatnya risiko bayi berat lahir rendah dan gangguan pertumbuhan janin yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kejadian stunting (Baroroh et al., 2022).

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak pada penurunan kemampuan kognitif, produktivitas, serta kualitas sumber daya manusia di masa depan. Dampak stunting tidak hanya terlihat pada pertumbuhan fisik yang terhambat, tetapi juga memengaruhi perkembangan kecerdasan serta potensi produktivitas sumber daya manusia di masa depan (Rahayu et al., 2018). Menurut hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, proporsi balita yang mengalami stunting di Indonesia sebesar 21,6%. Angka ini masih lebih tinggi dibandingkan batas toleransi yang ditetapkan oleh WHO, yaitu 20%, yang menandakan bahwa stunting masih menjadi isu gizi yang penting untuk ditangani (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Upaya pencegahan stunting tidak hanya difokuskan pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), tetapi juga perlu dimulai sejak masa remaja. Pendekatan ini penting karena masa remaja merupakan tahap awal dalam mempersiapkan kesehatan reproduksi dan status gizi calon ibu, sehingga intervensi pada fase ini menjadi bagian dari strategi pencegahan hulu untuk menurunkan risiko stunting pada generasi berikutnya (Suhrawardi, 2022).

Untuk menurunkan angka anemia, pemerintah melalui Peraturan Menteri Kesehatan No. 88 telah menetapkan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi wanita usia subur, termasuk remaja putri. Kandungan tablet tambah darah yaitu terdiri dari 60 mg zat besi elemental dan 0,25 mg asam folat. Cara konsumsi Tablet Tambah Darah ini yaitu dengan konsumsi minimal satu tablet per minggu. Namun, implementasi program masih menghadapi tantangan, seperti rendahnya kepatuhan konsumsi, kurangnya pengetahuan remaja putri tentang manfaat TTD, serta adanya efek samping ringan yang sering menimbulkan persepsi negatif (Susanto et al., 2025).

Efektivitas program TTD masih menghadapi berbagai kendala, seperti rendahnya kepatuhan konsumsi, kurangnya pengetahuan remaja mengenai manfaat TTD, serta adanya mitos atau efek samping ringan yang menyebabkan ketidakpatuhan. Edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi penting untuk mengatasi masalah yang ada. Tujuan edukasi dalam kasus ini yaitu meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan sikap remaja putri terhadap pentingnya konsumsi TTD (Eriyani & Komariah, 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi yang dikombinasikan dengan pendampingan konsumsi TTD mampu meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet besi, serta berdampak pada peningkatan kadar hemoglobin dan penurunan prevalensi anemia tetapi juga sebagai upaya jangka panjang dalam pencegahan stunting, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas generasi mendatang (Priyono, 2020). Berdasarkan latar belakang yang ada maka tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh edukasi tablet tambah darah sebagai strategi pencegahan anemia dan stunting terhadap tingkat pengetahuan remaja putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Desain ini dipilih untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan remaja putri mengenai tablet tambah darah, anemia, serta kaitannya dengan pencegahan stunting. Sampel penelitian adalah remaja putri usia 16–18 tahun yang bersekolah di tingkat menengah atas (SMA) Negeri 5 Ambon. Pengambilan sampel ditentukan dengan purposive sampling, adapun kriteria inklusi yaitu remaja putri berusia 16–18 tahun berjumlah 18 responden, bersedia menjadi responden, serta dapat mengikuti kegiatan edukasi secara penuh. Instrumen Penelitian yang digunakan yaitu kuesioner pengetahuan tentang anemia, tablet tambah darah, dan stunting. Kuesioner telah diuji validitas menggunakan rumus *korelasi pearson product moment* dengan hasil uji r hitung lebih besar dari r tabel ($Sig.<0.05$) dan Uji Realibilitas menggunakan rumus Cronbach's Alpha dengan hasil $0,812 > 0,7$.

Prosedur penelitian responden mengisi kuesioner awal (*pre-test*) untuk mengukur tingkat pengetahuan dasar. Selanjutnya diberikan intervensi berupa edukasi tablet tambah darah menggunakan media presentasi, leaflet, dan diskusi interaktif setelah intervensi, responden mengisi kuesioner akhir (*post-test*). Data hasil pre-test dan post-test dikumpulkan untuk dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi pengetahuan, serta bivariat menggunakan uji *paired t-test*. Etika penelitian memperhatikan aspek etika, yaitu: Informed consent dari responden untuk menjamin kerahasiaan data responden dan tidak menimbulkan kerugian bagi responden.

HASIL

Berdasarkan tabel karakteristik responden

, peneliti mendapatkan bahwa rentang usia responden terbanyak adalah usia 16 tahun sebanyak 9 tahun (50 %). Jenis kelamin mayoritas perempuan 18 (100 %) dan tingkat pendidikan dominan SMU (100%).

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik responden	f	%
Usia		
16 tahun	9	50
17 tahun	7	39
18 tahun	2	11
Jenis Kelamin		
Perempuan	18	100
Laki-laki	0	0
Pendidikan		
SMU	18	100

Tabel 2.
 Hasil Pretest - Posttest Edukasi Tablet Tambah Darah

Tingkat Pengetahuan	f	%	f	%	0,000
	Pretest		Posttest		<i>p-value</i>
Kurang	17	94	0	0	
Cukup	1	6	0	0	
Baik	0	0	18	100	

Tabel 2, hasil pengukuran awal (pretest) menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait pencegahan anemia dan stunting. Sebanyak 17 responden (94%) berada pada kategori pengetahuan kurang, sementara hanya 1 responden (6%) yang berada pada kategori cukup, dan tidak terdapat responden yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik (0%). Kondisi ini menggambarkan bahwa sebelum diberikan intervensi edukasi, pemahaman remaja putri mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah serta kaitannya dengan pencegahan stunting masih terbatas.

Setelah dilakukan intervensi berupa edukasi mengenai Tablet Tambah Darah, hasil pengukuran ulang (posttest) menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan pada tingkat pengetahuan responden. Seluruh responden, yaitu sebanyak 18 orang (100%), berada pada kategori pengetahuan baik. Selain itu, tidak ditemukan lagi responden yang berada pada kategori pengetahuan kurang maupun cukup (0%). Perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang menyeluruh setelah diberikan edukasi kesehatan. Hasil analisis statistik juga memperkuat temuan tersebut, dimana diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan edukasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi mengenai Tablet Tambah Darah merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri secara signifikan terkait pencegahan anemia dan stunting.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan remaja putri mengenai upaya pencegahan stunting setelah diberikan edukasi tentang konsumsi tablet tambah darah (TTD). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berupa pendidikan kesehatan memiliki peran penting sebagai strategi promotif dalam meningkatkan pemahaman serta kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga status gizi sejak usia dini. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa penyampaian informasi yang sistematis dan mudah dipahami mampu membantu remaja memahami keterkaitan antara anemia yang dialami pada masa remaja dengan risiko terjadinya stunting pada generasi berikutnya.

Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden diketahui memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah hingga sedang terkait hubungan antara anemia dengan risiko stunting. Kondisi ini dapat disebabkan oleh keterbatasan akses informasi kesehatan, kurangnya edukasi gizi di lingkungan sekolah, serta rendahnya pemahaman mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah secara rutin pada remaja putri. Setelah intervensi edukasi dilakukan, responden menunjukkan peningkatan pemahaman yang ditandai dengan kemampuan menjelaskan manfaat TTD, risiko anemia, serta kaitannya dengan pencegahan stunting. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja sehingga dapat mendukung upaya pencegahan stunting secara lebih dini melalui perbaikan status gizi remaja putri sebagai calon ibu di masa mendatang. Hal ini sejalan dengan penelitian Susanto et al., (2025) yang menyatakan banyak remaja putri belum memahami keterkaitan anemia pada masa remaja dengan risiko stunting ketika kelak menjadi ibu. Setelah intervensi, pengetahuan responden meningkat secara bermakna, menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu memfasilitasi pemahaman peserta.

Mekanisme peningkatan pengetahuan dalam teori Health Belief Model (HBM) dapat dilakukan dengan edukasi. Edukasi mampu meningkatkan persepsi remaja terhadap kerentanan (susceptibility) mereka terhadap anemia, serta keseriusan (severity) dampak anemia yang dapat menyebabkan stunting pada generasi berikutnya. Pemberian informasi juga meningkatkan persepsi manfaat (benefits) konsumsi Tablet tambah darah (TTD) secara teratur, sekaligus mengurangi hambatan (barriers) yang sebelumnya terkait dengan ketidaknyamanan atau mitos seputar TTD (Permatasari et al., 2023). Eriyani & Komariah, (2023) menyatakan dalam hasil penelitiannya bahwa intervensi edukasi gizi efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait anemia dan stunting. Demikian pula, (Fathony et al., 2022) melaporkan adanya hubungan signifikan antara pendidikan kesehatan tentang TTD dengan peningkatan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi TTD.

Factor-faktor yang mempengaruhi terjadinya peningkatan pengetahuan responden dapat dipengaruhi beberapa faktor di antaranya Metode edukasi yang interaktif seperti penggunaan media audiovisual, diskusi kelompok dan leaflet dapat membuat informasi lebih mudah dipahami dan diingat (Fajar & Losoiyo, 2021). Hasil penelitian Kelrey & Kusbaryanto, (2021) menyatakan penggunaan media edukasi kesehatan reproduksi flashcard dan video dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan. Lebih jauh, peningkatan pengetahuan ini memiliki implikasi jangka panjang terhadap pencegahan stunting. Remaja putri yang memahami pentingnya konsumsi TTD lebih mungkin menjaga status gizi dan cadangan zat besi (Nasriyah & Ediyono, 2023). Dengan demikian, edukasi TTD pada remaja bukan hanya berpengaruh pada kesehatan individu, tetapi juga pada kualitas generasi berikutnya. Peningkatan pengetahuan belum tentu berbanding lurus dengan perubahan perilaku konsumsi TTD secara rutin. Faktor lain seperti dukungan keluarga, ketersediaan tablet, dan motivasi personal juga berperan penting. Oleh karena itu, intervensi edukasi sebaiknya diikuti dengan pendampingan dan monitoring kepatuhan konsumsi TTD (BKKBN, 2021). Adapun beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan yaitu penelitian hanya menilai pengetahuan dan belum meliputi aspek sikap dan perilaku konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara langsung. Durasi intervensi edukasi relatif singkat, sehingga belum bisa menilai dampak jangka panjang. Faktor lain yang turut mempengaruhi adalah faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan ketersediaan tablet tambah darah (TTD) yang tidak dievaluasi, padahal berpengaruh pada kepatuhan konsumsi.

SIMPULAN

Edukasi mengenai tablet tambah darah terbukti berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Baroroh, U., Latifah, U., & Hidayah, S. N. (2022). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang gizi isi piringku sebagai upaya menurunkan triple burden malnutrition. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 1–9.
- BKKBN. (2021). Pendampingan Keluarga Ibu Hamil dan Pasca Persalinan (D. Andayani (ed.)). Pusat Pendidikan dan Pelatihan Kependudukan dan Keluarga Berencana Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. <https://lms-elearning.bkkbn.go.id/mod/resource/view.php?id=3097&forceview=1>
- Eriyani, T., & Komariah, M. (2023). Edukasi Stunting dan PBHS dalam Upaya Pengenalan dan Pencegahan Dini Stunting di SMP 1 Darul Falah Cihampelas Kabupaten Bandung Barat. *Journal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 1106–1113.
- Fajar, H., & Losoiyo, S. R. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam Pencegahan HIV/AIDS di SMA. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf12nk134>
- Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49–53.
- Junengsih, Ichwan, E. Y., & Astri, H. (2021). Persiapan Calon Ibu Sehat Pada Remaja Putri Melalui Revitalisasi Bina Keluarga Remaja (Bkr) Di Kelurahan Baru Jakarta Timur. *Prosiding*

- Diseminasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat 2021, 225–232.
- Kelrey, F., & Kusbaryanto, K. (2021). Media Edukasi Flashcard Dan Audio Visual Kesehatan Reproduksi pada Anak Disabilitas Intelektual. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4). <https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.833-842>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Masruroh, E.-. (2018). Hubungan Umur Dan Status Gizi Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 153. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i2.172>
- Nasriyah, N., & Ediyono, S. (2023). Dampak Kurangnya Nutrisi Pada Ibu Hamil Terhadap Risiko Stunting Pada Bayi Yang Dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 161–170. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1627>
- Permatasari, W., Novianti, T. R., Aprelia, V., Fitriani, R., & Nugraha, Y. (2023). Penerapan Self-Management dan PHBS untuk Mencegah Angka Kejadian Diare pada Remaja. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 03(02), 100–108. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi>
- Priyono, P. (2020). Strategi Percepatan Penurunan Stunting Perdesaan (Studi Kasus Pendampingan Aksi Cegah Stunting di Desa Banyumundu, Kabupaten Pandeglang). *Jurnal Good Governance*, 16(2), 149–174. <https://doi.org/10.32834/gg.v16i2.198>
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2018). Stunting dan Upaya Pencegahannya. In *Buku stunting dan upaya pencegahannya*.
- Suhrawardi. (2022). ANALISIS PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DENGAN KEJADIAN STUNTING. *JIP Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(7), 7153–7160.
- Susanto, A., Badriah, D. L., & Mamlukah, M. (2025). Evaluasi keberhasilan strategi Dinas Kesehatan dalam upaya percepatan penurunan stunting. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(2), 268–276. <https://doi.org/https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i2.1721>
- Titaley, C. (2025). Intervensi Digital untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi TTD pada Remaja Putri Menuju Kemandirian Kesehatan di Wilayah Kepulauan Maluku. *Lppm.Unpatti.Ac.Id*. https://lppm.unpatti.ac.id/intervensi-digital-untuk-meningkatkan-pengetahuan-dan-kepatuhan-konsumsi-tablet-tambah-darah-pada-remaja-putri-menuju-kemandirian-kesehatan-di-wilayah-kepulauan-maluku/?utm_source=chatgpt.com
- WHO. (2025). WHO global anaemia estimates: key findings, 2025. *Who.Int*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240113930>