

KEBIASAAN MAKAN SUKU ALUNE DENGAN HIPERURISEMIA

¹Rosiana Eva Rayanti, ²Maya Santika Ubro, ³Galuh Ambar Sasi

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Sejarah, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Email: ¹rosiana.evarayanti@uksw.edu (Corresponding Author), ²mayasantikau@gmail.com, ³galuh.ambarsasi@uksw.edu

ABSTRAK

Provinsi Maluku memiliki kejadian hiperurisemia tertinggi di Indonesia. Masyarakat Maluku, termasuk Suku Alune di Desa Elpaputih, Kabupaten Seram, memiliki kebiasaan makan yang erat dengan budaya dan tradisi lokal. Padahal kebiasaan makan pada penderita hiperurisemia dapat memicu peningkatan atau penurunan kadar asam urat dalam tubuh. Penelitian bertujuan untuk mengeksplorasi kebiasaan makan pada penderita hiperurisemia suku Alune. Metode penelitian dengan kualitatif deskriptif. Penelitian ini menggali kebiasaan makan masyarakat Suku Alune pada 10 ibu rumah tangga di Desa Elpaputih, Kabupaten Seram Barat, Maluku, Indonesia. Kriteria partisipan adalah memiliki hiperurisemia di dalam keluarga berdasarkan data Puskesmas. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber melalui data puskesmas tentang hiperurisemia, wawancara mendalam, observasi partisipatif dan dianalisa tematik. Hasil penelitian menunjukkan tiga tema yakni konsep makanan, santan sebagai makanan favorit dan pengaturan makan bagi keluarga dengan penderita hiperurisemia. Konsep makanan Suku Alune adalah turun-temurun, putus pusa, kumpul basudara, adat, serta bayah seram. Pertama, jenis makanan diturunkan dari orang tua dan leluhur. Kedua, konsep *putus asa* dengan membiasakan makanan lokal pada anak-anak dalam keluarga seperti papeda/ bubur sagu. Ketiga, *kumpul basudara* sebagai lambang persaudaraan. Keempat, *bahaya seram* sebagai tradisi khusus masyarakat Alune untuk mencegah bahaya. Perempuan memiliki posisi dan peran dalam produksi makanan dengan resep makanan keluarga dari generasi ke generasi, terutama makanan bersantan. Perempuan menggunakan sumber bahan makanan yang ada disekitar rumah dan mengolahnya dengan menggunakan kayu api dan tungku. Pencegahan hiperurisemia melalui pengurangan porsi makanan dan substitusi makanan. Kebiasaan makan kesukaan bergantung pada karakteristik budaya dan letak geografis.

Kata Kunci: Hiperurisemia, Kebiasaan Makan, Tradisi Lokal.

ABSTRACT

Maluku Province has the highest incidence of hyperuricemia in Indonesia. The people of Maluku, including the Alune Tribe in Elpaputih Village, Seram Regency, have eating habits related to the local culture and traditions. Eating habits in hyperuricemia patients can trigger an increase or decrease in uric acid levels. The research aims to explore the eating habits of hyperuricemia patients in the Alune tribe. The research method is descriptive qualitative. This research explores the eating habits among ten housewives. Criteria for participants are people with hyperuricemia in the family based on community health center data. Source triangulation used through community health center data on hyperuricemia, in-depth interviews, observation and thematic analysis. The results showed the concept of food, coconut milk as a favorite food and food setup for families with hyperuricemia. The food concept of the Alune Tribe is hereditary, *putus asa*, *kumpul basudara*, and *bayah seram*. Hereditary means the types of food are passed down from ancestors. Next, *putus asa* is introducing local foods such as papeda/sago porridge to children. *Kumpul basudara* is a symbol of brotherhood. *Bayah seram* concept is a particular tradition of the Alune people to prevent danger. Women have a position and role in food production with family food recipes from generation to generation, especially foods containing coconut milk. Women use food sources around the house and process them using firewood and a stove. Prevention of hyperuricemia through reducing food portions and food substitution. Tribal eating habits depend on cultural characteristics and geographic location.

Keywords: Hyperuricemia, Food habit, Local Traditions.

1. PENDAHULUAN

Perawatan diri adalah kemampuan individu, keluarga dan masyarakat untuk

meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, memelihara kesehatan, dan mengatasi penyakit dan kecacatan dengan atau tanpa

dukungan tenaga kesehatan (*World Health Organization, 2009*). Perawatan diri direkomendasikan WHO untuk meningkatkan kesehatan (*World Health Organization, 2022*).

Penelitian etnografi yang dilakukan oleh Taib, Sibarani, Zuska, dan Delviand pada masyarakat Maluku bahwa perempuan dan anak-anak menggunakan pengobatan tradisional secara turun-temurun. Obat-obatan ini terutama digunakan apabila dokter dan rumah sakit tidak dapat memberikan perubahan kondisi kesehatan (Taib, Sibarani, Zuska, & Delviand, 2021). Praktik yang dilakukan masyarakat Maluku masih erat dengan budaya dan tradisi lokal dalam merawat diri untuk sehat.

Walaupun praktik perawatan diri telah dilakukan oleh masyarakat Maluku, angka kejadian hiperursemia, peningkatan kadar asam urat dalam tubuh, tinggi. Laporan profil kesehatan Provinsi Maluku 2014 menunjukkan Maluku merupakan provinsi dengan hiperursemia tertinggi di Indonesia. Adapun jumlah kasusnya adalah 28.276 dengan kasus tertinggi terjadi di Ambon, yaitu 14.511 kasus (5,73%) (Profil Kesehatan Ambon, 2015). Tingginya angka kasus hiperursemia di Maluku, khususnya Kota Ambon, disebabkan ketidaktersediaan akses kesehatan terbatas dan biaya berobat yang belum bisa dijangkau semua kalangan masyarakat, seperti petani di Kepulauan Maluku.

Penanganan hiperursemia dapat diatasi melalui kebiasaan makan sehat (Kadir, 2017) dan (Indriani, 2021). Kebiasaan makan dalam keluarga diatur oleh sosok ibu sebagai penyedia makanan (Firmana, 2015) dan pemberian makan terhadap keluarganya (Diah, 2019). Ibu menyusun menu, memasak hingga menyajikan makanan untuk keluarga. Sementara itu, penentuan menu berdasarkan pengetahuan yang dimiliki oleh ibu. Adapun pengetahuan tentang makanan akan mempengaruhi seseorang dalam memilih dan menyajikan sebuah makanan sehingga membentuk kebiasaan makan. Kebiasaan makan sehat dapat meningkatkan kesehatan sebagai pencegahan peningkatan asam urat dalam tubuh, namun konsumsi makanan tinggi purin berpotensi meningkatkan kadar asam urat. Tujuan penelitian adalah mengeksplorasi kebiasaan makan pada penderita hiperursemia suku Alune.

2. METODE

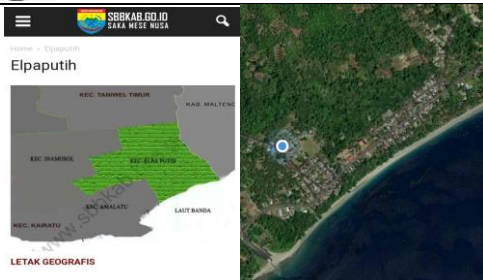
Metode penelitian adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Lokasi penelitian di Desa Elpaputih, Kecamatan Elpaputih, Kabupaten Seram Bagian Barat Provinsi Maluku. Pengambilan data dilakukan pada Mei hingga Agustus 2022.

Adapun partisipan penelitian adalah sepuluh perempuan Suku Alune, etnis mayoritas di Elpaputih, berusia 20-60 tahun, telah menikah, memiliki riwayat hiperursemia baik partisipan maupun anggota keluarga, dan direkomendasikan oleh Puskesmas setempat. Pemilihan perempuan sebagai partisipan dikarenakan perempuan memiliki peran dalam penyediaan dan pemberian makanan di dalam keluarga. Setiap partisipan menandatangani *informed consent* sebagai kesediaan dalam penelitian. Lembar *informed consent* memuat tujuan penelitian hingga keterlibatan partisipan. Tahap ini dilakukan sebagai etika dalam penelitian.

Keabsahan data dilakukan dengan triangulasi sumber. Data diperoleh melalui data puskesmas tentang kasus hipertensi di Desa Elpaputih pada masyarakat Suku Alune, wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Untuk menggali data wawancara dari partisipan, peneliti menggunakan pendekatan tradisi lisan (Sasi dan Rayanti, 2022). Partisipan menyampaikan secara lisan pengalaman yang dimiliki tentang pemaknaan makanan oleh partisipan, kebiasaan makan hingga pengaturan makan di dalam keluarga. Jumlah pertanyaan yang diberikan adalah sembilan belas. Wawancara dilakukan sembari partisipan memasak dan mempersiapkan makanan di dapur rumahnya. Peneliti pun melakukan observasi terhadap kegiatan memasak. Hasil wawancara disusun ke dalam verbatim, kemudian dikoding hingga muncul tema penelitian. Data wawancara pun dilengkapi dengan hasil observasi berupa foto dan video geografis lingkungan tempat tinggal partisipan. Data penelitian dianalisis tematik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Elpaputih adalah desa tua di Pulau Seram. Desa ini sudah ada sejak 1.400. Dalam kepercayaan lokal, Elpaputih adalah desa di puncak batu dan dipimpin oleh Raja Latueri. Adapun suku-suku yang mendiami wilayah ini adalah Alune dan Wamale.



Gambar 1. Peta Elpaputih

Sumber: Profil Desa (2022)

Alune adalah suku mayoritas di Elpaputih. Menurut mitos, orang-orang Alune berasal dari Nunusaku. Nunu atau nunue berarti pohon beringin (*Ficus benyamina*), sementara saku berarti benar. Tempat ini terletak di sebuah gunung di daerah Manusa-Manue yang dipercaya sebagai sumber mata air asli tiga sungai. Mereka dianggap memisahkan diri dari kelompoknya karena perbedaan pendapat. Sementara nama Alune dipercaya berasal dari *kanune*. Kata ini mengacu sebuah alat untuk menenun untuk membuat pakaian (Suharno, 2013).

Orang-orang Alune digambarkan sangat dekat dengan alam. Mereka memiliki banyak simpanan makanan baik dalam bentuk tanaman budidaya, tanaman liar, tanaman subliar, maupun tanaman-tanaman yang tumbuh di lingkungan lembab atau ditepi sungai. Penelitian Dyah Maria Wirasti Suharno pada awal 1990-an menunjukkan secara mendetail persepsi relasi antara orang-orang Alune terhadap ruang hidupnya terutama berkaitan dengan tanaman-tanaman pangan sehari-hari pula. Kajian itu juga memberikan kesimpulan bahwa orang-orang Alune memiliki pengetahuan mendalam tentang tanaman-tanaman liar sebagai sumber pangan mereka.

Konsep Makan(an) Alune

Makanan bagi masyarakat Alune adalah suatu yang diperlukan oleh tubuh untuk memenuhi hidup. Selain itu, makan juga dibutuhkan untuk mengisi energi sebelum menjalankan aktivitas di luar rumah. Hal ini berkaitan dengan profesi masyarakat Alune yang rata-rata berprofesi petani. Mereka umumnya bekerja di kebun dari pagi menjelang petang tanpa sekalipun pulang ke rumah. Oleh karena itu, sumber energi di Alune juga berisi tentang makanan-makanan rumah yang tidak mudah basi. Selain itu, makanan jenis ini berarti makanan-makanan

yang ada di sekitar mereka, di luar rumah, dan dapat dimasak dengan cepat dan bumbu seadanya.



Gambar 2. Sumber Pangan Alune

Sumber: Dokumentasi pribadi

Adapun makanan di Alune dapat dibedakan menjadi menjadi beragam konsep dan fungsi. Pertama, *turun-temurun*. Makanan ini adalah makanan yang diajarkan dan diturunkan leluhur. Kedua, *putus pusa* atau makanan yang sudah diberikan dan dibiasakan oleh orang tua dari anak masih kecil sampai besar sehingga makanan tersebut akan melekat pada mereka. Papeda atau bubur sagu adalah contohnya.

“Papeda (bubur sagu) merupakan makanan Suku Alune yang biasanya ada di meja makan masyarakat Desa Elpaputih atau dalam keluarga. Hal ini karena papeda merupakan makanan putus pusa atau makanan yang sudah dibiasakan dari kecil hingga dewasa sehingga papeda (bubur sagu) akan terus disajikan di meja makan (P5)”.

Papeda disajikan dengan beragam jenis makanan turun-temurun. Paling umum, papeda disantap bersama dengan ikan, dan sayuran. Papeda (bubur sagu) terbuat dari sagu yang sudah disaring, kemudian diletakkan dalam wadah dan tuangkan air panas sambil diaduk sampai berubah menjadi papeda (bubur sagu).

Sebagai makanan *putus pusa*, papeda menjadi makanan favorit orang Alune di Elpaputih. Makanan ini akan cepat dihabiskan apabila disandingkan dengan kuah bening atau kuah kuning atau sayur kulit melinjo dan sayur singkong yang banyak tumbuh disekitar rumah maupun kebun. Selain itu, papeda juga hadir bersama dengan makanan-makanan dari kebun budidaya masyarakat Alune. Mereka terbilang hampir tidak pernah membeli bahan makanan di pasar kecuali bawang-bawangan.

“Makanan yang dikonsumsi oleh keluarga saya didapat dari hasil kebun seperti ubi-ubian, pisang, sayur kangkung, sayur matel,

sayur labu, dari hasil mencari di laut seperti ikan, dari pasar seperti bumbu dapur. Selain itu, didapat juga dari alam bebas atau hutan dimana setiap tanaman sayuran seperti daun singkong, daun melinjo, sayur pakis yang tumbuh secara bebas dapat diambil sehingga sangat membantu (P9)".

Perempuan-perempuan suku Alune mensyukuri berkat kesuburan alam mereka. Mereka mengambil semua kebutuhan mereka dari kebun serta tanaman liar di sekitar mereka. Tanaman liar yang paling banyak diambil untuk dikonsumsi adalah pakis yang tumbuh berserakan di kebun keluarga.

"Makanan yang dikonsumsi oleh keluarga saya didapat dari pasar seperti bumbu dapur, ikan, dan beberapa sayur. Selain itu, didapat juga dari alam bebas atau hutan dimana setiap tanaman sayuran seperti daun singkong, daun melinjo, sayur pakis yang tumbuh secara bebas dapat diambil sehingga saya bersyukur tidak perlu beli lagi (P8)".



Gambar 3. Mempersiapkan Masakan

Sumber: Dokumentasi pribadi

Konsep yang ketiga adalah *kumpul basudara* atau kumpul saudara. Dalam konteks ini, masyarakat Alune percaya bahwa makanan adalah lambang persaudaraan. Oleh karena itu, mereka menyediakan makanan-makanan khusus yang harus ada setiap hari di meja makan mereka masing-masing. Makanan-makanan yang dimaksud sangat sederhana, hanya berupa cabai rawit dan garam yang ditempatkan di piring kecil dan diletakkan ditengah-tengah meja bersama dengan makanan yang lain.



Gambar 4. Makanan Kumpul Basudara

Sumber: Dokumentasi pribadi

Selain ketiga makanan di atas, masyarakat Alune juga mengenal konsep makanan *adat* dan makanan *bahaya seram*. Kedua makanan ini hadir dalam tradisi masyarakat Alune di Elpaputih. Adapun bentuknya adalah pesta makan daging. Sementara itu, makanan terakhir menjadi istimewa karena melekat dengan aspek masyarakat Elpaputih yang berdiam di sepanjang pantai. Menurut kepercayaan setempat, mereka adalah pelarian dari pulau di tengah laut yang telah tenggelam. Dengan demikian, *bahaya seram* adalah tradisi khusus masyarakat Alune di Elpaputih untuk mengencangkan kembali bahaya yang pernah mengancam pulau mereka. Tidak hanya pesta daging, masyarakat di sana juga menyantap berbagai makanan pada 29 September sebagai hari *bahaya seram*. Contohnya, kacang hijau untuk anak-anak sementara nasi, aneka sayur, ikan, ayam biasanya disediakan untuk orang dewasa. Makanan-makanan ini semakin melengkapi tradisi masyarakat Alune yang tidak bisa dilepaskan dari makanan dan makan.

Santan Sebagai Favorit

Masyarakat Alune di Elpaputih memasak dengan menggunakan kuah yang memakai bahan santan. Daun singkong adalah bahan makanan yang paling banyak dimasak dengan cara seperti ini (menjadi menu harian). Daun singkong yang telah direbus dan diiris dimasak dengan aneka bumbu yang diperoleh dari kebun. Di antaranya daun salam, serai, dan lengkuas agar masakannya lebih enak dan wangi. Selain itu, mereka juga menambahkan bumbu berupa bawang merah dan bawang putih, garam, *cili* (cabai) yang diambil di samping rumah atau kebun. Daun singkong juga kadang dimasak dengan diberi sedikit campuran ikan teri asin untuk memberi rasa ikan pada masakan. Tidak ketinggalan, mereka juga membubuhkan penyedap rasa. Merek *Royco* dan *Miwon* menjadi andalan ibu rumah tangga Alune.

Makanan kuah bening atau kuah kuning terutama dicampur dengan makanan yang bertekstur kering atau lengket. Hal ini dilakukan agar dapat memberikan rasa gurih dan enak pada makanan.

"Ibu biasanya memasak sayur dibuat berkuah, kuahnya sering menggunakan santan, kadang juga ibu ganti dengan menggunakan kuning

bila ingin memasak ikan kuning atau sayur pepaya yang dibuat kuah kuning, bisa juga dibuat bening. “Kemudian ibu membuat papeda, ubi yang direbus, maupun nasi yang dimasak. Sedangkan papeda sendiri terbuat dari sagu yang sudah disaring, kemudian ditaru dalam wadah dan tuangkan air panas sambal diaduk sampai berubah menjadi papeda (P8)”.

Selain dimasak bening atau kuning, perempuan-perempuan Alune juga memasak dengan cara menumis. Sekali lagi, mereka menambahkan bahan santan untuk menambahkan kelezatan masakan.

“Ibu biasanya mengola makanan sering dibuat berkuah, kuahnya kadang dibuat bening, kadang dibuat dengan santan entah itu sayuran atau ikan, kalau sayur yang tidak bisa di buat berkuah ibu biasanya hanya di buat tumis biasa, namun jika sayurnya sudah ditumis, ikan harus dibuat berkuah sehingga cocok dimakan dengan papeda, ubi, dan nasi yang bertekstur kering dan lengket.” (P9).



Gambar 5. Cara Mengolah Makanan

Sumber: Dokumentasi pribadi

Masyarakat Alune lebih sering mengola makanan menggunakan kayu api dan tungku. Selain menghemat pengeluaran, mereka juga percaya itu akan memberi rasa tersendiri pada makanan saat dimasak. Adapun pengetahuan dan keterampilan mengolah dan menyajikan makanan diperoleh dengan keterlibatan di dapur sejak belia. Keterlibatan itu terjadi dalam bentuk membantu pekerjaan sang ibu di dapur. Dalam konteks masyarakat Alune, seorang ibu rumah tangga memang memegang peran penting dalam keluarga. Mereka adalah sosok yang menentukan menu sampai penyajian makanan.

Pengaturan Makanan sebagai Kunci Perawatan Diri

Masyarakat Alune di Desa Elpaputih mengenal hiperurisemia dengan nama asam urat. Istilah ini merupakan istilah baru yang bersumber dari informasi praktisi kesehatan

pemerintah setempat. Masyarakat lokal menyebutnya *maklinut tamuru*,

“Kalau mama dong disini biasanya kadang sebutnya *maklinut tamuru*, namun sekarang sebutan *maklinut tamuru* sudah jarang mama dong dengar apalagi sebutan asam urat sudah banyak yang memberi tahu sehingga jarang yang ketahu, bahkan yang mengetahui *maklinut tamuru* biasanya orang tua yang usianya sudah di atas 40 tahun.”

“Asam urat biasanya disebut di sini *maklinut tamuru*. *Maklinut* itu asam sedangkan *tamuru* itu urat. Namun, sudah jarang ada yang sebutnya *maklinut tamuru* biasanya asam urat saja, kalau orang tua yang usianya empat puluh tahun ke atas masih tahu (P4)”.

Keterbatasan akses kesehatan dan beban biaya mahal untuk berobat membuat masyarakat Alune di Elpaputih menggunakan cara mereka sendiri untuk menangani dan merawat hiperurisemia. Saat penderita hiperurisemia merasakan gejala nyeri pada lutut, sendi, hingga jari-jari maka penderita akan mengurangi makanan-makanan yang membuat mereka merasakan sakit di persendian di antaranya mengurangi konsumsi sayur daun singkong, kangkung, dan kacang panjang. Adapun pengetahuan tentang pengurangan porsi konsumsi dan substitusi makanan itu diwariskan oleh generasi ibu sebelumnya. Selain itu, mereka juga mengatur intensitas konsumsi makanan-makanan penyebab nyeri sendi mereka. Pengaturan intensitas dan porsi ini terutama dilakukan untuk makanan-makanan yang dikategorikan sebagai makanan *turun-temurun*. Artinya kebiasaan makan keluarga penderita hiperurisemia berdasarkan pengetahuan turun-temurun yang diperoleh oleh setiap ibu rumah tangga di Alune yang diperoleh dari ibu masing-masing.

4. KESIMPULAN

Kebiasaan makan pada keluarga dengan penderita hiperurisemia dipengaruhi oleh kepercayaan tentang konsep makan bagi Suku Alune, kebiasaan konsumsi jenis pangan yang tersedia di sekitar rumah dan mengurangi porsi makan pada daun singkong, kangkung, dan kacang panjang. Walaupun dengan keterbatasan pengetahuan terkait penyakit hiperurisemia dari tenaga kesehatan, namun perempuan dalam keluarga mampu melakukan perawatan penyakit melalui pengaturan makan. Tenaga kesehatan

dapat meningkatkan pengetahuan perempuan pada masyarakat Suku Alune dalam pengolahan makanan untuk mengontrol kadar asam urat dalam batas normal.

Penelitian ini berfokus pada kepercayaan masyarakat Suku Alune tentang kebiasaan makan, sehingga disarankan untuk melakukan survei kebiasaan makan pada penderita hiperurecemia Suku Alune pada jumlah populasi besar.

REFERENCES

- Diah, R. (2019). Status Gizi dan Pola Konsumsi Makanan Anak Usia Sekolah (7-12 Tahun) di Desa Karangsembung. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan*, 8.
- Efendi, (2009). Dipetik Maret rabu, 2022, dari https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/14274/2/T1_462014701_BAB%201.pdf
- Firmana, R. (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Kera Puskesmas Nanggalo adang. *Jurnal Kesehatan Andalas* (4), 1
- Indriani, 2. (2021). Pangan setempat. *Jurnal Agrimanex*, 14.
- Kadir, A. (2017). Kebiasaan makan. *Journal komunikasi dan kebudayaan*, 8.
- Kurniawati. (2011). Kebiasaan Makan. *Fakto-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Anak Prasekolah 4-6 Tahun Di Tk-Almanah Kecamatan Sindang Jaya Kabupaten Tangerang*.
- Notoatmodjo. (2012). Pengetahuan Ibu. *Metedologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Profil Kesehatan Ambon, 2. (2015). Analisis Hubungan Peningkatan Kadar Asam Urat di Wilayah Kerja Puskesmas Waihoko Kota Ambon. *Moluccas Health Journal*, 8.
- Reid, A. (2014). *Asia Tenggara dalam Kurun Niaga 1450-1680*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Sasi, G. A., Rayanti, R. E. (2022). *Metodologi Perawatan Diri*.
- Suharno, D. M. (2013). *Pencitraan Lingkungan Alamnya dan Perilaku Pertanian Orang Alune*.Kepustakaan Populer Gramedia
- Sulistiyawati. (2011). Kebiasaan Makan. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak Pada Masa Kehamilan*. Yogyakarta ; Graha Ilmu.
- Sutanto. (2013). Asam Urat. Buku Pintar: Yogyakarta.
- Taib, Z., Sibarani, R., Zuska, F., & Delviand. (2021). Use of traditional medication on the health of women and children of the Togutil tribe in North Moluccas Province. *Gaceta Sanitaria*, 541.
- World Health Organization. (2009). *Self-care in the Context of Primary Health Care: Report of the Regional Consultation*. Bangkok: World Health Organization Regional Office for South-East Asia.
- World Health Organization. (2022, 8 8). *Self-care interventions for health*. Diambil kembali dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>