

Program SESAMA: Edukasi Hidup Sehat dengan Tanaman Sehat untuk Pengendalian Hipertensi di Desa Pondok

Dinda Dwi Ariani^{1*}, Triska Susila Nindya², R. Azizah³

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Jl. Dr. Ir. H. Soekarno, Mulyorejo, Kec. Mulyorejo, Kota Surabaya, Jawa Timur, 60115, Indonesia.

E-mail: dinda.dwi.ariani-2022@fkm.unair.ac.id

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.2899>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 24 Sept 2025

Revised: 30 Sept 2025

Accepted: 06 Oct 2025

Kata Kunci:

Edukasi Kesehatan,
Hipertensi, Tanaman
Sehat.

Keywords:

Health Education,
Hypertension, Healthy
Plants.



ABSTRACT

Program Sosialisasi dan Edukasi Hidup Sehat dengan Tanaman Sehat (SESAMA) dilaksanakan di Desa Pondok, Kabupaten Ponorogo, sebagai upaya pengendalian hipertensi berbasis komunitas. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi serta mendorong penerapan gaya hidup sehat melalui pemanfaatan tanaman lokal, khususnya timun, yang memiliki potensi menurunkan tekanan darah secara alami. Metode pelaksanaan dilakukan pada tanggal 23 Januari 2025 dengan melibatkan 47 peserta berusia 45–75 tahun melalui tahapan *pre-test*, pemaparan materi mengenai hipertensi dan tanaman sehat, praktik menanam timun, diskusi interaktif, serta *post-test* sebagai evaluasi. Pendekatan yang digunakan tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga keterampilan praktis agar masyarakat mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan memperlihatkan peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta, dengan rata-rata skor *pre-test* 44,40 dan *post-test* meningkat menjadi 75,30, atau terjadi kenaikan sebesar 30,9%. Temuan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan yang dipadukan dengan praktik langsung mampu menjadi strategi yang efektif dalam pencegahan hipertensi. Selain memberikan manfaat kesehatan, kegiatan ini juga menumbuhkan kemandirian masyarakat untuk memanfaatkan tanaman lokal secara berkelanjutan. Dengan demikian, program SESAMA berpotensi menjadi model intervensi sederhana, ekonomis, dan aplikatif dalam pengendalian hipertensi di tingkat desa.

The Healthy Living with Healthy Plants (SESAMA) Socialization and Education Program was implemented in Pondok Village, Ponorogo Regency, as a community-based hypertension control effort. The objective of this activity was to increase public knowledge and awareness about hypertension and encourage the adoption of a healthy lifestyle through the use of local plants, especially cucumbers, which have the potential to lower blood pressure naturally. The implementation method was carried out on January 23, 2025, involving 47 participants aged 45–75 years through a pre-test stage, presentation of material on hypertension and healthy plants, cucumber planting practice, interactive discussion, and a post-test as an evaluation. The approach used not only focused on delivering information, but also practical skills so that the community was able to apply the knowledge gained in everyday life. The results of the activity showed a significant increase in participant knowledge, with an average pre-test score of 44,40 and a post-test increase to 75,30%, or an increase of 30,9%. These findings prove that health education combined with direct practice can be an effective strategy in preventing hypertension. In addition to providing health benefits, this activity also fosters community independence in utilizing local plants sustainably. Thus, the SESAMA program has the potential to become a simple, economical, and applicable intervention model in controlling hypertension at the village level.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Arieq Nuralam, et al (2025). Pengaruh Media Pembelajaran Infografis Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Sejarah Di MAN 2 Pontianak, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.2899>

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab kematian terbesar di dunia, dengan jumlah mencapai 41 juta jiwa per tahun atau sekitar 71% dari seluruh kematian global. (World Health Organization, 2021). Di Indonesia, kondisi serupa juga terjadi. Pada tahun 2020, PTM menyumbang 73% dari total kematian, yakni sebanyak 1.365.000 kasus, di mana 26% di antaranya merupakan kematian dini (Organization, 2020). Faktor risiko metabolik terbesar penyebab kematian akibat PTM adalah tekanan darah tinggi yang berkontribusi pada 19% kematian global, diikuti oleh obesitas dan kadar glukosa darah yang tinggi (World Health Organization, 2021). Dari berbagai PTM, hipertensi termasuk masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius karena prevalensinya tinggi serta berpotensi menimbulkan komplikasi berat.

Hipertensi adalah kondisi meningkatkan tekanan darah secara konsisten diatas batas normal. Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut juga sebagai “the silent killer” atau pembunuh diam-diam karena sering tanpa keluhan. Dimana gejalanya pada pada setiap individu dapat bervariasi dan sering kali menyerupai penyakit lain (Murwani et al., 2023). Seseorang didiagnosis hipertensi apabila hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan nilai sistolik ≥ 140 mmHg (untuk orang dewasa di atas 18 tahun) dan diastolik ≥ 90 mmHg (Oktaria et al., 2023). (Oktaria et al., 2023). Penyakit ini merupakan faktor risiko utama terjadinya jantung koroner, gagal ginjal, dan stroke.. Apabila tidak terkendali, hipertensi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan meningkatkan risiko komplikasi berbahaya (Cristanto et al., 2021).

WHO melaporkan bahwa terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun mengalami hipertensi, dengan mayoritas berada di negara berpenghasilan rendah hingga menengah. Dari jumlah tersebut, sekitar 46% tidak mengetahui bahwa mereka memiliki hipertensi, dan hanya 42% yang terdiagnosis serta menjalani pengobatan. Selain itu, hanya 21% atau 1 dari 5 penderita yang mampu mengendalikan pola hidupnya. Oleh karena itu, target global pengendalian PTM adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% pada periode 2010–2030 (Oktaria et al., 2023).

Berdasarkan data WHO, hipertensi merupakan salah satu penyakit dengan angka kematian tertinggi di Indonesia yang menempati peringkat kedelapan yaitu sebesar 20,26% per 100 ribu penduduk. Sementara itu, berdasarkan profil kesehatan Provinsi Jawa Timur 2023 menunjukkan, bahwa hipertensi di Jawa Timur menempati peringkat ke-empat dengan jumlah kasus sebanyak 11.702.478 kasus. Di Kabupaten Ponorogo, prevalensi hipertensi mencapai angka 40% dari total populasi penduduk berusia 15 tahun ke atas. Angka ini menunjukkan tingginya beban penyakit di wilayah tersebut, terutama mengingat bahwa seluruh penderita hipertensi diharapkan mendapatkan pelayanan kesehatan yang optimal hingga mencapai cakupan 100%. Salah satu wilayah yang menjadi sorotan adalah Kecamatan Babadan, yang menempati posisi kedua dalam jumlah kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo 2023 dengan jumlah kasus 1.311. Pada tahun 2024, jumlah kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Babadan meningkat sebanyak 1.370 kasus.

Upaya pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan, rutin berolahraga, menghentikan kebiasaan merokok, serta membatasi konsumsi alkohol (Oktaviani et al., 2022). Pelayanan kesehatan juga perlu memperkuat pencegahan primer melalui penyuluhan dan promosi kesehatan, misalnya menganjurkan konsumsi sayur dan buah, mengurangi garam serta lemak, dan rutin melakukan aktivitas fisik. Selain itu, pemanfaatan tanaman sehat dapat menjadi alternatif pengobatan non-farmakologis yang mudah diakses, seperti buah mentimun yang terbukti memiliki potensi dalam membantu menurunkan tekanan darah (Abdissalam et al., 2025).

Kegiatan ini merupakan bagian dari pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga terkait hipertensi dan langkah pencegahannya. Edukasi dan praktik langsung menjadi pendekatan utama agar masyarakat pedesaan dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan. Melalui penerapan gaya hidup sehat, pemanfaatan tanaman lokal, serta pemeriksaan tekanan darah rutin, masyarakat diharapkan mampu menekan risiko hipertensi sekaligus meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, kegiatan ini berfungsi sebagai langkah awal yang penting bagi keberlanjutan upaya pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

Dengan adanya program pemberdayaan ini, diharapkan lahir model keberhasilan pengendalian hipertensi yang berkelanjutan di tingkat desa. Pendidikan kesehatan yang terstruktur, dukungan kader, dan partisipasi aktif masyarakat akan mendorong perubahan perilaku menuju hidup sehat yang mandiri. Dengan demikian, prevalensi hipertensi dapat ditekan, risiko komplikasi menurun, dan beban layanan

kesehatan di fasilitas primer menjadi lebih ringan. Selain itu, pendekatan alami melalui pemanfaatan tanaman sehat memberikan nilai tambah sebagai solusi ekonomis, mudah dijangkau, serta sejalan dengan prinsip kesehatan masyarakat yang terjangkau dan berkelanjutan.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada Kamis, 23 Januari 2025, di Balai Desa Pondok, Kabupaten Ponorogo. Kegiatan tersebut diikuti oleh 47 warga yang berusia 45–75 tahun. Acara diawali dengan presensi, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai penyakit hipertensi, pemanfaatan tanaman sehat bagi penderita hipertensi, variasi olahan makanan yang sesuai, serta praktik menanam timun dengan cara yang tepat. Edukasi ini bertujuan menumbuhkan budaya hidup sehat dengan memanfaatkan tanaman lokal yang mudah diakses dan dapat dibudidayakan secara mandiri oleh masyarakat.

Penyampaian materi tidak hanya menekankan pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis dalam pengendalian hipertensi. Hal ini diperkuat melalui sesi diskusi dan praktik menanam timun sehingga peserta dapat memahami teori sekaligus mampu menerapkannya secara langsung di lingkungan masing-masing. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mendorong kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan serta menurunkan risiko hipertensi melalui penerapan gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Dalam tabel berikut telah dirangkum alat, bahan, serta tahapan dalam penanaman timun:

Tabel 1. Alat, Bahan, dan Langkah Penanaman Timun

No.	Alat dan Bahan	Langkah Pembuatan
1.	Sarung tangan plastik	Siapkan benih dengan cara direndam dalam air hangat selama 3-5 jam kemudian pindah ke kain basah, setelah 24 jam biasanya akan tumbuh tunas lalu benih siap untuk ditanam.
2.	Benih Timun	Campurkan tanah dan pupuk kandang dibuat dengan perbandingan 1:1 pada polybag ukuran 10 X 12.
3.	Tanah	Benih yang sudah direndam lalu ditanam pada media tanam yang sudah disiapkan. Setiap <i>polybag</i> diisi oleh 2 benih timun. Kemudian siram dengan air secukupnya.
4.	Pupuk	Setelah 7 hari penanaman benih, mulai tumbuh bibit. Kemudian pindah bibit ke tempat yang lebih besar dengan pemberian kayu untuk menyokong tanaman. Tambahkan pupuk NPK dengan durasi penyiraman seminggu sekali.
5.	<i>Polybag</i>	Setelah 40 hari tanaman mulai berbuah. Pada hari ke-75 hingga 1 bulan ke depan, timun siap untuk dipanen.

Proses penanaman timun yang dijelaskan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa langkah-langkah sederhana dengan menggunakan alat dan bahan yang mudah didapatkan mampu menghasilkan tanaman sehat yang bermanfaat bagi masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengalaman praktik bercocok tanam, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya memanfaatkan potensi tanaman lokal sebagai upaya menjaga kesehatan. Dengan pemahaman yang baik mengenai cara menanam, merawat, hingga memanen timun, masyarakat diharapkan mampu menerapkan keterampilan ini secara mandiri di rumah masing-masing. Selain mendukung ketersediaan pangan sehat, praktik ini juga memberikan nilai tambah berupa alternatif pengendalian hipertensi yang ekonomis, alami, dan berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam program SESAMA, sosialisasi difokuskan pada pemahaman mengenai hipertensi serta pemanfaatan tanaman sehat yang bermanfaat bagi penderita penyakit ini. Tanaman seperti seledri, bawang putih, dan timun diketahui mengandung senyawa aktif yang mampu membantu menurunkan tekanan darah secara alami, sehingga dapat menjadi pendukung terapi medis yang sudah ada. Selain itu, masyarakat juga diberikan edukasi mengenai variasi olahan makanan sehat rendah garam dan lemak, serta dianjurkan untuk memperbanyak konsumsi sayur dan buah. Edukasi ini diharapkan dapat

mendorong pola makan yang lebih sehat, yang secara langsung berperan dalam pengendalian hipertensi (Wibowo, 2022).

Keunikan program SESAMA terletak pada adanya praktik bercocok tanam, khususnya cara menanam timun dengan baik. Pendekatan ini tidak hanya memberikan keterampilan bertani sederhana, tetapi juga menumbuhkan kesadaran bahwa sumber pangan sehat dapat diproduksi secara mandiri di lingkungan rumah. Dengan demikian, program ini tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga berkelanjutan karena mendukung kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan (Herman et al., 2025)

Timun (*Cucumis sativus L.*) merupakan tanaman semusim dari *famili Cucurbitaceae* dengan buah berbentuk memanjang berwarna hijau, sering dikonsumsi segar maupun dalam bentuk jus. Kandungan nutrisi di dalamnya meliputi protein, karbohidrat, mineral (kalsium, zat besi, magnesium, fosfor), serta vitamin A, B1, B2, dan C. Seluruh kandungan ini berperan penting dalam menjaga kesehatan pembuluh darah dan jantung, sehingga timun sering dimanfaatkan untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi) secara alami. Timun diketahui memiliki aktivitas antioksidan yang kuat, berperan dalam menurunkan kadar lemak tubuh, bersifat antidiabetik, serta membantu mengurangi edema (Naureen, 2022).

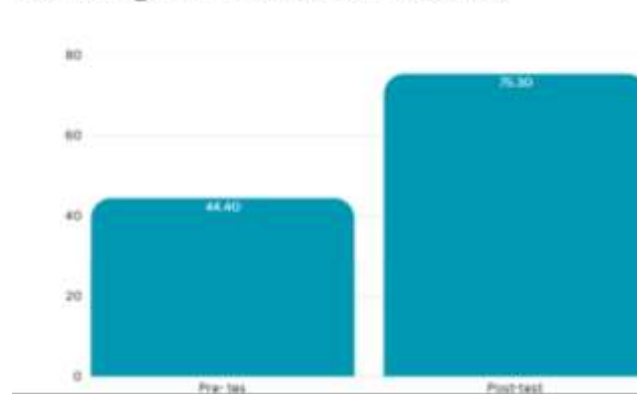
Hasil penelitian Rasyid et al. (2024) dalam *Jurnal Kebidanan Malakbi* menunjukkan bahwa pemberian jus timun selama tiga hari berturut-turut pada wanita usia subur dengan hipertensi mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan, dengan p-value 0,007 ($<0,05$). Penurunan yang tercatat adalah 4,4 mmHg pada tekanan sistolik dan 1,0 mmHg pada tekanan diastolik. Efek ini diduga berasal dari kandungan kalium dan mineral lain dalam timun yang membantu melebarkan pembuluh darah dan mengeluarkan cairan berlebih dari tubuh. Oleh karena itu, temuan ini memperkuat bukti bahwa timun dapat dijadikan sebagai terapi non-obat (non-farmakologis) dalam membantu mengatasi hipertensi (Makmun et al., 2025).



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi dan Edukasi Hidup Sehat dengan Tanaman Sehat (SESAMA)

Gambar 1 diatas memaparkan terkait dengan penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis, 23 Januari 2025 di Balai Desa Pondok. Kegiatan ini dihadiri oleh 47 warga Desa Pondok, Kabupaten Ponorogo dengan rentang usia 45-75 tahun. Kegiatan diawali dengan pengerjaan soal *pre-test* sejumlah 8 butir soal selama 15 menit. Kemudian, dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang hipertensi, tanaman sehat, dan olahan makanan ramah hipertensi menggunakan media powerpoint. Setelah itu, dilakukan praktik cara menanam tanaman sehat yakni timun, yang baik dan benar bersama dengan warga Desa Pondok, Kabupaten Ponorogo dan disambung dengan sesi diskusi serta tanya jawab bersama peserta. Kegiatan ditutup dengan pengerjaan *post-test* selama 15 menit dan dokumentasi bersama warga Desa Pondok, Kabupaten Ponorogo. Keberhasilan penyampaian materi mengenai pengendalian hipertensi melalui pemanfaatan tanaman sehat dan praktik menanam timun diukur menggunakan soal *pre-test* sebelum kegiatan dimulai dan *post-test* setelah kegiatan selesai. Adapun hasil pengerjaan peserta dapat dilihat pada Gambar 2.

Perbandingan Nilai *Pre-test* dan *Post-test*



Gambar 2. Tingkat Pengetahuan *pre-test* dan *post-test* peserta

Berdasarkan pemaparan pada Gambar 2, terlihat peningkatan pemahaman yang signifikan. Rata-rata skor *pre-test* peserta hanya sebesar 44,40, yang mencerminkan pengetahuan awal mereka masih rendah. Namun, setelah mengikuti seminar dan praktik, skor rata-rata *post-test* meningkat hingga 75,30. Artinya, terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 30,9% setelah edukasi diberikan. Data ini memperlihatkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan praktik menanam timun dapat diterima dengan baik dan efektif meningkatkan pemahaman masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi berbasis kesehatan yang dipadukan dengan praktik sederhana seperti menanam timun mampu menjadi strategi pencegahan hipertensi yang efektif. Diharapkan, hasil kegiatan ini mampu dapat berkontribusi dalam menekan angka kejadian hipertensi di Desa Pondok, Kabupaten Ponorogo sekaligus mendorong masyarakat untuk memanfaatkan tanaman sehat secara mandiri dan berkelanjutan dalam menjaga kesehatan.

SIMPULAN

Program Sosialisasi dan Edukasi Hidup Sehat dengan Tanaman Sehat (SESAMA) yang dilaksanakan di Desa Pondok, Kabupaten Ponorogo, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Melalui kombinasi antara penyampaian materi, diskusi, dan praktik langsung menanam timun, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman teoretis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan, yaitu dari rata-rata skor *pre-test* sebesar 44,40 menjadi 75,3 pada *post-test*. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan edukasi berbasis partisipasi aktif dan praktik sederhana mampu memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kesadaran masyarakat. Selain itu, pemanfaatan tanaman sehat, khususnya timun, memberikan alternatif pengendalian hipertensi yang alami, mudah dijangkau, dan ekonomis bagi masyarakat pedesaan.

Dengan demikian, program ini berkontribusi dalam mendorong kemandirian masyarakat untuk menjalani pola hidup sehat, memanfaatkan potensi tanaman lokal, serta menekan risiko terjadinya hipertensi dan komplikasinya. Keberhasilan kegiatan ini diharapkan dapat menjadi contoh bagi program sejenis di wilayah lain, sehingga tercipta upaya pengendalian hipertensi yang berkelanjutan, berbasis komunitas, dan sejalan dengan tujuan kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Melalui penulisan dari jurnal ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada beberapa pihak terkait sehingga penulisan yang dilakukan berjalan dengan lancar hingga akhir.

REFERENSI

Abdissalam, E., Ananda, T. S., Prasetio, G., & Octariani, S. (2025). EDUKASI DAN PEMANFAATAN JUS MENTIMUN (*CUCUMIS SATIVUS L.*) SEBAGAI SUPORTIF ANTIHIPERTENSI. *RESONA: Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat*, 9(1), 43-51.

- Amatullah, F., & Muthmainnah, S. (2024). Implementasi Program Sosialisasi dan Edukasi Hidup Sehat Berbasis Tanaman Sehat untuk Pengendalian Hipertensi di Komunitas Lokal. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 18(3), 150-160.
- Cristanto, M., Saptiningsih, M. dan Indriarini, M.Y. (2021) “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda. Tersedia pada: <https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.937>. Literature Review,” *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), hal. 53–65
- Herman, H., Setyawan, F. D., Dhafin, A. A., & Prasetyawan, F. (2025). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat Untuk Penyakit Hipertensi Di Kelurahan Ngasem Kabupaten Kediri Jawa Timur. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 276-281.
- Makmun, I., Amini, A., Amilia, R., & Siswari, B. D. (2025). Jus Timun (Cucumis Sativus) Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 6(1), 45-51.
- Murwani, A., Sari Fatimah dan Julia K, J. (2023) Journal of Philantropy,. Tersedia pada: <http://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jopjop@samodrailmu.org>.” *The Journal of Community Service*, 1(1), hal. 1–5.
- Naureen, Z. (2022). Foods of the Mediterranean Diet : Citrus , Cucumber and Grape.
- Oktaria, M. (2023) “Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>. ”*Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), hal. 69–75.
- Oktavia, E., Rizal, A. dan Hayati, R. (2021) “Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021,” *Kesehatan Masyarakat*, 1(3), hal. 4–7.
- Organization, W. H. (2020). Noncommunicable diseases: progress monitor 2020
- Rasyid, S., Ali, F. M., & Dawu, A. E. (2024). Pengaruh Jus Timun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Waoleona Kecamatan Lasalimu. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 3(1), 12 20. <https://doi.org/10.33366/jc.v12i3.6208>
- WHO. (2023, 16 Maret). *Hypertension*. Diakses pada 12 Januari 2025, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wibowo A, et al. Pengetahuan Masyarakat tentang Penggunaan Herbal dalam Pengobatan Hipertensi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. 2022;8(4):210–7.
- World Health Organization. (2021). Noncommunicable diseases. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases