



Pengaruh Intervensi Keperawatan Kombinasi Chewing Gum dan Aromaterapi terhadap Pemulihan Sistem Pencernaan Pasien Post Seksio Sesarea di Ruang Aster RSUD Kota Bandung

Umi Khasanah^{1*}, Yayat Suryati², Siti Nurbayanti Awaliyah³, Tetti Solehati⁴, Murtiningsih⁵

^{1,2,3,5} Universitas Jendral Ahmad Yani, Jl. Terusan Jend. Sudirman, Kota Cimahi, 40513

⁴ Universitas Padjadjaran, Jl. Raya Bandung-Sumedang Km. 21 Kabupaten Sumedang, 45363

umikhasanah9457@gmail.com; yayat_suryati@yahoo.co.id; awaliyahsitinurbayanti@gmail.com; Tetti.solehati@unpad.ac.id; Murty_68@yahoo.com

*Corresponding Author

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Received: 30-03-2026 Revised: 07-05-2026 Accepted: 22-05-2026	Seksio sesarea merupakan tindakan pembedahan untuk melahirkan janin melalui insisi pada dinding abdomen. Pemulihan sistem pencernaan pasca operasi ini sering terhambat akibat ileus pasca operasi. Upaya nonfarmakologis seperti chewing gum dan aromaterapi dilaporkan dapat mempercepat kembalinya fungsi usus. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kombinasi chewing gum dan aromaterapi terhadap pemulihan sistem pencernaan pasien post seksio sesarea. Penelitian menggunakan desain quasi-experiment dengan pendekatan pretest-posttest nonequivalent control group. Penelitian ini dilaksanakan pada November 2024 di RSUD Kota Bandung dengan melibatkan 40 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi (n=20) dan kontrol (n=20). Kriteria inklusi meliputi pasien post sectio caesarea yang sadar, stabil, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan komplikasi gangguan pencernaan. Teknik sampling menggunakan consecutive sampling. Kelompok intervensi mendapat chewing gum xylitol dan aromaterapi peppermint pada fase awal pascaoperasi, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan perawatan standar. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental tanpa randomisasi, dengan variabel utama pemulihan fungsi pencernaan yang diukur melalui bising usus. Kelompok kontrol mendapat mobilisasi dini berupa pergerakan tungkai setelah 3 jam post spinal anestesi dan miring kiri-kanan tiap 3 jam. Instrumen penelitian berupa lembar observasi frekuensi bising usus sesuai SOP. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan bermakna frekuensi bising usus pada kedua kelompok, dengan efek yang lebih besar pada kelompok intervensi. Selain itu, waktu flatus pertama lebih cepat pada kelompok intervensi, yang mengindikasikan percepatan pemulihan fungsi pencernaan secara klinis. Disimpulkan kombinasi chewing gum dan aromaterapi efektif mempercepat pemulihan sistem pencernaan pasien post seksio sesarea dan dapat dipertimbangkan sebagai intervensi pendukung.
Kata kunci: Aromaterapi, Chewing Gum, Pemulihan Pencernaan, Seksio Sesarea.	ABSTRACT <i>Cesarean section is a surgical procedure performed to deliver a fetus through an incision in the abdominal wall. Postoperative gastrointestinal recovery is often delayed due to postoperative ileus. Non-pharmacological interventions such as chewing gum and aromatherapy have been reported to accelerate the return of bowel function. This study aimed to analyze the effect of a combination of chewing gum and aromatherapy on gastrointestinal recovery in post-cesarean section patients. This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest nonequivalent control group approach. The study was conducted in November 2024 at RSUD Kota Bandung, involving 40 respondents divided into an intervention group (n=20) and a control group (n=20). Inclusion criteria were post-cesarean section patients who were conscious, hemodynamically stable, and willing to participate. Exclusion criteria included patients with complications or gastrointestinal disorders.</i>
Key word: Aromatherapy, Caesarean section, Chewing gum, Digestive recovery.	

Consecutive sampling was applied. The intervention group received chewing gum and peppermint aromatherapy in the early postoperative phase, while the control group received standard care. The study employed a quasi-experimental design without randomization, with the primary outcome being gastrointestinal recovery measured by bowel sounds. The control group received early mobilization, including limb movement 3 hours after spinal anesthesia and repositioning every 3 hours. Data were collected using an observation sheet based on standard operating procedures for bowel sound frequency. The results showed a significant increase in bowel sound frequency in both groups, with a greater effect observed in the intervention group. Additionally, the time to first flatus was shorter in the intervention group, indicating faster clinical recovery of gastrointestinal function. In conclusion, the combination of chewing gum and aromatherapy is effective in accelerating gastrointestinal recovery in post-caesarean section patients and may be considered as a supportive intervention.

Pendahuluan

Seksio sesarea (SC) merupakan prosedur yang semakin meningkat penggunaannya, namun masih diikuti oleh masalah pemulihan gastrointestinal pascaoperasi, seperti ileus, distensi abdomen, dan keterlambatan kembalinya fungsi usus. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan pasien, tetapi juga berdampak pada keterlambatan pemberian nutrisi dan peningkatan lama rawat inap. Gangguan tersebut berkaitan dengan efek anestesi spinal yang menekan motilitas usus pada fase awal pascaoperasi ((Deshpande, 2017), (Hayati et al., 2014)

Secara global, angka SC telah melampaui batas ideal 5-15% yang direkomendasikan, bahkan di beberapa negara mencapai lebih dari 40% (WHO, 2022). Di Indonesia, prevalensi SC sebesar 25,9% dengan Jawa Barat mencapai 24,9% . Peningkatan ini menunjukkan bahwa jumlah pasien yang berisiko mengalami gangguan pemulihan pencernaan juga semakin besar, sehingga diperlukan intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam praktik klinis.

Selama kehamilan terjadi perubahan fisiologis pada sistem gastrointestinal yang dipengaruhi oleh peningkatan hormon progesteron dan estrogen. Peningkatan hormon progesteron menyebabkan relaksasi otot polos termasuk otot saluran cerna sehingga motilitas usus menurun, waktu pengosongan lambung menjadi lebih lama, serta terjadi perlambatan transit usus(Sari et al., 2025). Selain itu, pembesaran uterus pada trimester akhir juga memberikan tekanan pada organ abdomen sehingga dapat memengaruhi fungsi pencernaan (Elba & Ramadhina Putri, 2019). Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil lebih sering mengalami keluhan seperti konstipasi, perut kembung, mual,

dan rasa tidak nyaman pada abdomen. Setelah dilakukan tindakan sectio caesarea, perubahan fisiologis tersebut dapat diperberat oleh efek anestesi dan trauma pembedahan sehingga berpotensi menyebabkan keterlambatan pemulihan motilitas gastrointestinal pasca operasi

Berbagai intervensi nonfarmakologis seperti mobilisasi dini, chewing gum, dan aromaterapi telah dikembangkan untuk mempercepat pemulihan fungsi usus. Chewing gum diketahui menstimulasi refleks vagal yang meningkatkan motilitas gastrointestinal (Mahmoud & Mohammad, 2018), sedangkan aromaterapi peppermint memiliki efek relaksasi, antiemetik, serta berpotensi merangsang peristaltik usus ((Mousavi Vahed et al., 2022); (Chumpitazi et al., 2018). Namun, penelitian yang ada umumnya masih mengkaji intervensi tersebut secara terpisah, dengan hasil yang bervariasi, sehingga belum memberikan pendekatan yang komprehensif terhadap pemulihan pasien, padahal pemulihan fungsi pencernaan pasca SC tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisiologis, tetapi juga kondisi psikologis pasien. Oleh karena itu, kombinasi intervensi yang mampu menstimulasi motilitas usus sekaligus memberikan efek relaksasi menjadi penting untuk dikaji. Hingga saat ini, bukti mengenai efektivitas kombinasi chewing gum dan aromaterapi peppermint masih terbatas.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi chewing gum dan aromaterapi peppermint terhadap pemulihan sistem pencernaan pada pasien post seksio sesarea.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimental* dengan pendekatan

pretest-posttest nonequivalent control group, tanpa dilakukan randomisasi pada pembagian kelompok. Penelitian dilakukan pada November 2024 di RSUD Kota Bandung. Populasi penelitian terdiri dari pasien pasca seksio sesarea dengan anestesi spinal, dengan total 40 responden yang dipilih melalui teknik consecutive sampling. Responden kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 20 orang.

Kelompok intervensi mendapatkan perlakuan berupa pemberian permen karet *xylitol* 1,45 gram dan pasien mengunyah permen tersebut setiap 3 jam sekali, dimulai sejak 3 jam pasca anestesi spinal hingga jam ke-9. Selain itu, responden juga diberikan inhalasi aromaterapi peppermint sebanyak 2-3 tetes pada kassa yang diletakkan pada jarak 3-5 cm dari hidung selama 15 menit. Sementara itu, kelompok kontrol mendapatkan mobilisasi dini berupa pergerakan tungkai sejak 3 jam pasca anestesi spinal dan miring kiri-kanan setiap 3 jam. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi pasien post SC dengan anestesi spinal yang dalam kondisi sadar, hemodinamik stabil, tidak mengalami komplikasi, dan bersedia menjadi responden. Sementara itu, kriteria

eksklusi meliputi pasien yang memiliki riwayat gangguan gastrointestinal, mengalami komplikasi pascaoperasi, mengonsumsi obat yang memengaruhi motilitas usus, atau tidak menyelesaikan intervensi selama penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi untuk mencatat frekuensi bising usus sesuai standar operasional prosedur (SOP). Data dianalisis dengan menggunakan uji Mann-whitney untuk mengevaluasi perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dalam setiap kelompok. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Universitas Jendral Ahmad Yani dengan nomor: 025/KEPK/Fitkes-Unjani/IX/2024.

Hasil dan pembahasan

Karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebagian besar ibu pada kedua kelompok berada pada rentang usia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 85% pada kelompok intervensi dan 95% pada kelompok kontrol. Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan tinggi (SMA dan perguruan tinggi), dengan proporsi lebih besar pada kelompok intervensi (85%) dibanding kelompok kontrol (60%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi (n=20)		Kelompok Kontrol (n=20)	
	F	%	F	%
Umur				
20-35	17	85	19	95
>35	3	15	1	5
Pendidikan				
Rendah (SD + SMP)	3	15	8	40
Tinggi (SMA + PT)	17	85	12	60
Pekerjaan				
Tidak bekerja (IRT)	13	65	14	70
Bekerja (Wiraswasta)	7	35	6	30
Paritas				
Primipara	7	35	7	35
Multipara	13	65	13	65
Jenis SC				
SC	11	55	15	75
SC + IUD	5	25	0	0
SC + MOW	4	20	5	25

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi (n=20)		Kelompok Kontrol (n=20)	
	F	%	F	%
Indikasi SC				
Plasenta Previa	4	20	6	30
CPD	7	35	8	40
Letak Sungsang	4	20	5	25
Oligohidramnion	3	15	1	5
Gemelli	2	10	0	0

Tabel 2. Perbandingan rata-rata durasi flatus pertama pada kelompok intervensi dan kontrol

Kelompok	Mean (Jam)	Min-Max (Jam)	Standar deviasi	Levene test (Sig.)	(Sig.)
Intervensi	16,48	9,67-23,10	4,42	0.166	0,006
Kontrol	21,29	13,17-32,08	5,96		

Dilihat dari pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga, yaitu 65% pada kelompok intervensi dan 70% pada kelompok kontrol. Berdasarkan paritas, mayoritas responden merupakan multipara pada kedua kelompok (65%). Tindakan seksio sesarea tanpa tindakan tambahan merupakan jenis operasi yang paling banyak dilakukan, terutama pada kelompok kontrol (75%) dan kelompok intervensi (55%). Sementara itu, indikasi seksio sesarea yang paling sering ditemukan adalah *cephalopelvic disproportion* (CPD), yaitu sebesar 35% pada kelompok intervensi dan 40% pada kelompok kontrol (Tabel 1.).

Menunjukkan bahwa rata-rata durasi flatus pada kelompok intervensi lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol. Kelompok intervensi memiliki rata-rata waktu pemulihan flatus 16,48 jam, dengan rentang min-max 9,67 - 23,10 jam. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki rata-rata 21,29 jam, dengan rentang 13,17 - 32,08 jam. Uji Levene's menunjukkan nilai $p = 0,166$ yang berarti homogen. Selanjutnya, hasil t-test independen menunjukkan nilai $p = 0,006$. Terdapat perbedaan bermakna rerata waktu flatus pertama pada pasien post SC antara kedua kelompok, hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Rerata waktu flatus pertama pada pasien post SC di kelompok intervensi lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol.

Hal ini menunjukkan bahwa pasien yang menerima intervensi kombinasi *chewing gum* dan aromaterapi mengalami pemulihan fungsi pencernaan lebih awal dibandingkan pasien yang hanya menjalani

mobilisasi dini. Dengan demikian, intervensi yang diberikan terbukti lebih efektif dalam mempercepat kembalinya fungsi gastrointestinal dilihat dari flatus pertama pasca operasi seksio sesarea. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Djamaludin, 2021) yang menyebutkan bahwa mengunyah permen karet dapat meningkatkan sekresi saliva, merangsang saraf vagus, dan memperbaiki motilitas usus. Penelitian juga menunjukkan bahwa pemberian gum ditambah mobilisasi dini mempercepat timbulnya flatus. (Arifudin, 2014) menegaskan mobilisasi dini memang efektif, namun prosesnya lebih lambat dibandingkan dengan intervensi tambahan seperti *chewing gum* (Herman, 2019) pun menemukan bahwa permen karet mampu mengurangi kejadian ileus pasca operasi dan mempercepat timbulnya flatus.

Secara fisiologis, *chewing gum* bekerja dengan menstimulasi refleksi *cephalic-vagal* yang meningkatkan sekresi hormon gastrointestinal seperti gastrin dan motilin, sehingga mempercepat peristaltik usus. Aromaterapi *peppermint* berkontribusi dengan memberikan efek relaksasi pada otot polos, menurunkan stres, dan meningkatkan aktivitas parasimpatis yang turut mendukung pemulihan pencernaan. Mobilisasi dini juga membantu melalui efek gravitasi dan aktivasi otot, namun seringkali terhambat oleh sisa efek anestesi dan analgesia (Bromage Score). Manipulasi usus, penggunaan opioid, dan anestesi pada operasi seksio sesarea memang berperan dalam menurunkan motilitas usus.

Selain bisung usus, waktu timbulnya flatus juga menjadi indikator penting pemulihan sistem pencernaan. Dalam

penelitian ini, rata-rata timbul flatus pada kelompok intervensi adalah 16,48 jam, lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol yaitu 21,29 jam. Hal ini sesuai dengan teori Smeltzer & Bare (2002) bahwa flatus merupakan tanda awal pemulihan fungsi pencernaan pascaoperasi. Chewing gum terbukti mampu menstimulasi nervus vagus dan meningkatkan sekresi gastrointestinal sehingga mempercepat pengeluaran gas (Bouvet et al., 2017), (Mahmoud & Mohammad, 2018). Sementara itu, aromaterapi peppermint bekerja dengan merelaksasi otot polos usus, mengurangi spasme, dan mempermudah pengeluaran gas (Chumpitazi et al., 2018);. Dengan demikian, kombinasi intervensi chewing gum dan aromaterapi peppermint bersama mobilisasi dini merupakan strategi nonfarmakologis yang efektif untuk mempercepat pemulihan motilitas usus pada pasien post-seksio sesarea, lebih unggul dibandingkan mobilisasi dini saja.

Selain dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan, percepatan pemulihan fungsi gastrointestinal pada pasien post sectio caesarea juga dapat dipengaruhi oleh kondisi fisiologis dan psikologis pasien selama masa pemulihan (Agustin R, 2020). Pasien pasca operasi umumnya mengalami stres fisik maupun emosional akibat nyeri luka operasi, keterbatasan mobilisasi, serta efek anestesi yang dapat menghambat aktivitas sistem saraf parasimpatis (Ode et al., 2023). Kondisi tersebut berkontribusi terhadap perlambatan motilitas usus dan keterlambatan munculnya flatus. Dalam penelitian ini, pemberian aromaterapi peppermint diduga turut membantu memberikan efek relaksasi dan menurunkan ketegangan pasien sehingga mendukung percepatan pemulihan fungsi gastrointestinal (Munika et al., 2025).

Dari aspek keperawatan, kombinasi chewing gum dan aromaterapi peppermint memiliki beberapa keunggulan, yaitu mudah dilakukan, biaya rendah, aman, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh perawat di ruang perawatan. Intervensi ini juga tidak membutuhkan alat khusus dan dapat meningkatkan kenyamanan pasien selama masa pemulihan. Penerapan intervensi nonfarmakologis tersebut dapat menjadi bagian dari evidence based nursing practice dalam upaya mempercepat pemulihan pasien post sectio caesarea serta mengurangi risiko komplikasi gastrointestinal pascaoperasi seperti ileus.

Selain hal tersebut, percepatan pemulihan fungsi gastrointestinal dapat berdampak terhadap lama rawat inap pasien (Saputra et al., 2023). Pasien yang lebih cepat mengalami flatus pertama umumnya memiliki toleransi makan yang lebih baik, mobilisasi yang lebih optimal, dan risiko komplikasi yang lebih rendah sehingga proses pemulihan menjadi lebih cepat. Pemulihan gastrointestinal yang lebih dini berhubungan dengan peningkatan kenyamanan pasien dan efisiensi pelayanan kesehatan karena dapat memperpendek durasi hospitalisasi (Nurmayanti et al., 2025). Oleh sebab itu, kombinasi chewing gum dan aromaterapi peppermint berpotensi menjadi intervensi pendukung yang bermanfaat dalam meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan maternitas.

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antar kelompok sebelum intervensi, namun setelah intervensi terdapat perbedaan yang bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi intervensi lebih efektif dalam meningkatkan bising usus dibandingkan dengan mobilisasi dini saja.

Referensi

- Agustin R, K. M. T. A. I. (2020). Gambaran Tingkat Cemas, Mobilisasi, Dan Nyeri Pada Ibu Postoperasi Sectio Sesarea Di Rsud Dr. Slamet Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*.
- Arifudin, F. (2014). *Efektivitas Intervensi Multimodal Mengunyah Permen Karet Dan Mobilisasi Dini Terhadap Motilitas Gastrointestinal*.
https://repositori.uin-alauddin.ac.id/6591/1/FITRAWATI%20ARIFUDDIN.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Bouvet, L., Loubradou, E., Desgranges, F. P., & Chassard, D. (2017). Effect of gum chewing on gastric volume and emptying: A prospective randomized crossover study. *British Journal of Anaesthesia*, 119(5), 928-933.
<https://doi.org/10.1093/bja/aex270>
- Chumpitazi, B. P., Kearns, G. L., & Shulman, R. J. (2018). Review article: the physiological effects and safety of peppermint oil and its efficacy in irritable bowel syndrome and other

- functional disorders. In *Alimentary Pharmacology and Therapeutics* (Vol. 47, Number 6, pp. 738-752). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/apt.14519>
- Deshpande, H. (2017). The Study Of Effect Of Sugar Free Chewing Gum On Peristalsis Activity In Post- Caesarean Patients. In *Gynaecology* (Vol. 0, Number 0). <https://doi.org/10.1002/14651858>
- Djamiludin, D. (2021). Pengaruh mengunyah permen karet xylitol terhadap timbulnya motilitas usus pasca operasi dengan general anestesi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1). <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.3351>
- Elba, F., & Ramadhina Putri, V. (2019). *Gambaran Kebiasaan Ibu Hamil Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan di RSUD R. Syamsudin, Sh* (Vol. 4, Number 2).
- Hayati, M., Marwan Sikumbang, K., Husairi, A., Studi Pendidikan Dokter, P., Kedokteran, F., Lambung Mangkurat Banjarmasin, U., Anestesi RSUD Ulin Banjarmasin, B., & Anatomi, B. (2014). *Gambaran Angka Komplikasi Pasca Anestesi Spinal Pada Pasien Sectio Caesarea*.
- Herman, A. (2019). *Pengaruh Intervensi Keperawatan Kombinasi Chewing Gum Dan Mobilisasi Dini Terhadap Peningkatan Peristaltik Usus Dan Flatus Pada Pasien Post Seksio Sesarea Di Rumah Sakit Kota Kendari*. <https://repository.unair.ac.id/84288/1/ABSTRAK.pdf>
- Mahmoud, M. H., & Mohammad, S. H. (2018). Chewing gum for declining ileus and accelerating gastrointestinal recovery after appendectomy. *Frontiers of Nursing*, 5(4), 277-284. <https://doi.org/10.1515/fon-2018-0038>
- Mousavi Vahed, S. H., Afiat, M., & Dadgar, S. (2022). Peppermint drop effect on ileus following cesarean section. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(4), 1435-1442. https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_1366_21
- Munika, Maliya, A., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Surakarta, U., & Ahmad Yani Tromol Pos, J. (2025). *Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi: Studi Kasus*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Nurmayanti, A., Sommeng, F., Abdullah, R. P. I., Purnamasari, R., & Harahap, Muh. W. (2025). Factors Length of Intensive Stay in Patients Post Gastro Intestinal Tract Operation. *Green Medical Journal*, 7(1), 17-30. <https://doi.org/10.33096/gmj.v7i1.166>
- Ode, Wisdamayanti, A., & Siokal, B. (2023). *Mobilisasi Dini Pada Pasien Post Operasi Di Ruang Bedah RSUD Kota Makassar*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM>
- Saputra, Qadri, *, Tanjung, F., & Hamdi, T. (2023). *Comparison Between Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) Protocols with Conventional Postoperative Care in General Surgery at H. Adam Malik Hospital Medan*.
- Sari, N. N., Maifita, Y., Keperawatan, J., Psikologi, F., Kesehatan, D., & Padang, U. N. (2025). *Hubungan Perubahan Anatomi dan Fisiologi Sistem Pencernaan Dengan Kejadian Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di TPMB Bdn. Pepi Herfianti Tahun 2025* (Vol. 4).
- WHO. (2022). *SDGs Sustainable Development Goals*. <http://apps.who.int/bookorders>.