Pelatihan Menyusun Menu Makanan Gizi Seimbang Saat Puasa pada Ibu-Ibu Kader Mutiara Ceria Sungai Andai Kota Banjarmasin

Ari Widyarni[1*], Elsi Setiandari Lely Octaviana[2], M. Bahrul Ilmi[3], M. Febriza Aquarista[4], Edy Ariyanto[5], Netty[6], Husnul Khatimatun Inayah[7], Noorhidayah[8]
[1, 2, 3, 4, ,5, 6, 7, 8)] Program Studi Kesehatan Masyarakat, Uniska MAB
*Email :ariwidyarni8603@uniska-bjm.ac.id

Abstrak
Puasa atau *fasting* dijalankan umat Islam terutama di bulan Ramadhan. Puasa dipercaya mempunyai banyak sekali manfaat dan menjadi salah satu terapi (fasting therapy) untuk penyembuhan beberapa penyakit degenerative. Kebiasaan masyarakat di Kota Banjarmasin saat puasa hampir semua makanan berbuka mengandung lemak dan gula tinggi serta tidak sedikit yang menggunakan pewarna tambahan dan penyedap makanan secara berlebihan. Kurangnya pengetahuan mengenai pola makan yang baik selama berpuasa menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Hal ini mengakibatkan meningkatnya penyakit degenerative seperti hipertensi, kolesterol, penyakit jantung dan diabetes mellitus. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu–ibu sebagai peran yang menyediakan makanan dalam keluarga dan menyusun pola makanan gizi atas kesadaran pentingnya gizi seimbang sesuai pedoman isi piringku yang ditetapkan sebagai upaya menurunkan angka kesakitan penyakit degenerative. Metode pelaksanaan berupa *pretest*, edukasi gizi disertai pelatihan menyusun pola menu gizi seimbang saat puasa dan selanjutnya *posttest* untuk mengukur keberhasilan kegiatan. Kegiatan pengabdian melibatkan ibu–ibu Posyandu Mutiara Ceria dan beberapa Lansia yang berpotensi mengalami penyakit degenerative. Hasil kegiatan menunjukkan ada peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dari 17% menjadi 82% pengetahuan baik. Keterampilan kader dapat bertambah melalui pembinaan menyusun makanan gizi seimbang saat puasa. Mengoptimalkan edukasi kesehatan dan gizi terutama tentang menu makanan saat puasa sehingga meningkatkan pemahaman serta kesadaran masyarakat dalam mencegah terjadinya penyakit degenaratif dan meningkatkan status kesehatan Masyarakat.

Kata Kunci: Makanan Gizi Seimbang, Pedoman Isi Piringku, Puasa.

Abstract
Fasting is practiced by Muslims, especially during the month of Ramadan. Fasting is believed to have numerous benefits and is a form of therapy (fasting therapy) for curing several degenerative diseases. People in Banjarmasin City often eat foods high in fat and sugar during fasting, and many use excessive amounts of food coloring and flavoring. Lack of knowledge about healthy eating habits during fasting is a factor that can affect health. This has resulted in an increase in degenerative diseases such as hypertension, cholesterol, heart disease, and diabetes mellitus. This community service program aims to improve the knowledge and skills of mothers, who play a role in providing food for their families and developing nutritious diets, based on the awareness of the importance of balanced nutrition according to the "isi piringku" guidelines established to reduce the morbidity rate of degenerative diseases. The implementation method includes a pretest, nutrition education, and training in developing balanced nutritional menus during fasting, followed by a posttest to measure the success of the activity. The community service program involved mothers from the Mutiara Ceria Integrated Health Post (Posyandu) and several elderly people at risk of developing degenerative diseases. The results showed an increase in knowledge about balanced nutrition, from 17% to 82%. The skills of cadres can be improved through training in preparing balanced nutritional meals during fasting. Optimizing health and nutrition education, especially regarding food menus during fasting, thereby increasing public understanding and awareness in preventing degenerative diseases and improving public health status.

Keywords: *Balanced Nutrition, Fasting, Guidelines for Filling My Plate*

PENDAHULUAN

Puasa dipercaya mempunyai banyak sekali manfaat baik fisik maupun non fisik (Setiakarnawijaya, 2023). Di negara-negara maju, puasa dijadikan salah satu terapi (*fasting therapy*) untuk penyembuhan beberapa penyakit degeneratif. Ditinjau dari sisi kesehatan fisik puasa memiliki beberapa manfaat diantaranya, yakni membakar lemak dalam tubuh, meningkatkan hormon pertumbuhan manusia, meningkatkan fungsi otak, mengurangi tekanan darah, mengatur trigliserida, mengatasi resistensi insulin, mengurangi risiko penuaan dan lain–lain. Sebagian orang tidak dapat merasakan manfaat puasa secara fisik akibat dari ketidaktahuannya atau terlena oleh makanan–makanan yang disajikan saat Ramadhan sehingga berakibat setelah puasa Ramadhan banyak orang sakit (Hasni, 2023).

Menurut Khomsan (2005), kolesterol bisa timbul akibat berbuka terbiasa dengan bahan makanan yang banyak mengandung lemak atau santan. Saat berbuka sebaiknya tidak makan dan minum terlampau banyak sebagai tindakan "balas dendam". Langsung makan makanan berat justru akan membebani kerja lambung yang sudah dibiarkan istirahat sekitar 13 jam. Saat sahur tidak disarankan mengkonsumsi makanan dan minuman secara berlebihan, dengan tujuan menabung makanan dan hindari minuman manis karena kadar gula cepat turun dan rasa lapar bisa cepat timbul atau hipoglisemia. Konsumsi berlebihan justru memperburuk kondisi tubuh di siang hari (Khomsan, 2005).

Kebiasaan masyarakat di Kota Banjarmasin saat puasa dimana bermacam makanan akan dijual dipasar wadai setahun sekali, makanan yang dijual disana hampir semua mengandung lemak, dan gula tinggi yang mengakibatkan meningkatnya gejala penyakit degenerative seperti kolesterol, darah tinggi dan diabetis militus. Indikator puasa yang benar adalah yang memenuhi kaidah agama dan kesehatan antara menyegerakan berbuka puasa saat adzan maghrib tiba, serta menunda sahur hingga mendekati waktu imsak, hal ini merupakan strategi puasa yang diajarkan Rasulullah SAW. Intermittent fasting terbukti berpengaruh terhadap kesehatan dan umur panjang (Longo & Panda, 2016).

Menyegerakan berbuka dimaksudkan untuk mengurangi dampak kelaparan berkepanjangan terhadap sistem metabolisme tubuh. Puasa memiliki manfaat metabolik seperti peningkatan sensitivitas insulin dan penurunan risiko penyakit kronis (Mattson et al., 2017). Hasil pengabdian Alfin dkk juga menyatakan bahwa menambahkan puasa dapat menetralkan racun dan zat yang tertimbun pada saluran cerna, organ ginjal dan organ lainnya yang disebabkan oleh bahan tambahan makanan yang menumpuk (Alfin dan Busira, 2019).

Berdasarkan hasil pemeriksaan pada kegiatan Posbindu dan Posyandu Mutiara Ceria didapatkan hasil wawancara pada ibu–ibu yang datang berkunjung banyak yang menderita kolesterol tinggi, hipertensi >150mmHg dan penyakit degenerative lainnya yang dominan penderitanya adalah ibu-ibu usia produktif. Hasil observasi dan tanya jawab pada ibu-ibu penderita penyakit degenarif diketahui sebagian besar memiliki pola makan tidak sehat dan tidak teratur, dalam menyiapkan menu buka dan sahur dengan makanan yang praktis dan makanan jajanan yang ada saat Ramadhan.

Hasil identifikasi permasalahan melalui wawancara dengan mitra didapatkan bahwa belum pernah ada pemberian pelatihan dan edukasi dalam menyusun menu makanan gizi saat puasa, kurangnya pengetahuan ibu-ibu tentang makanan gizi seimbang apalagi memahami tentang pola menyusun menu sesuai pedoman isi piringku pada saat puasa, rendahnya kesadaran dalam kebiasaan pola makan makanan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan penyakit degeneratif di usia produktif, kurangnya keterampilan mengolah makanan gizi seimbang sesuai pedoman isi piringku pada saat puasa. Berdasarkan situasi masalah tersebut sehingga merasa perlu untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul "Pelatihan Menyusun Menu Makanan Gizi Seimbang Saat Puasa Pada Ibu-Ibu Mutiara Ceria Sungai Andai Kota Banjarmasin**".**

Tujuan kegiatan ini untuk mendorong konsumsi gizi berbuka puasa yang sehat dan seimbang sesuai anjuran pedoman gizi seimbang. Pola makan sehat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat. Pada tulisan ini pembahasan menu berbuka puasa mencakup semua makanan yang disajikan baik takjil maupun menu makan utama antara waktu maghrib sampai isya.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi : 1) Persiapan, 2) Pelaksanaan (*pretest, e*dukasi kesehatan, demonstrasi dan pelatihan serta tes akhir / *posttest),* 3) Evaluasi dan Pelaporan. Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian ini adalah para kader PKK dan ibu-ibu di lingkungan Mutiara Ceria Sungai Andai Kota Banjarmasin, sehingga berpengaruh langsung terhadap masalah kesehatan dan keterampilan ibu–ibu dalam menyusun menu gizi seimbang sesuai pedoman isi piringku terutama saat berpuasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan melakukan koordinasi dengan Ketua Kader selaku mitra yang bersedia mengkoordinir menyiapkan peserta dan tempat kegiatan. Setelah disepakati maka kegiatan pengabdian dilakukan pada hari Rabu, tanggal 13 Agustus 2025, jam 16.00 wita sampai selesai yang dilaksanakan di rumah Ketua Kader Posyandu Mutiara Ceria Sungai Andai Kota Banjarmasin.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dihadiri oleh 14 ibu-ibu termasuk Ketua Kader yang merupakan target sasaran dari kegiatan ini dan didampingi tim pelaksana yaitu Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat dan dibantu juga oleh enumerator dari mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat. Tujuan utama dilakukannya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu untuk mengedukasi ibu–ibu dengan melakukan penyuluhan sekaligus memberikan pelatihan menyusun menu makanan gizi seimbang saat puasa sesuai pedoman isi piringku. Kegiatan ini dilakukan dengan 4 (Empat) tahapan, yaitu: Tes awal *(pretest)* dilakukan dengan cara memberikan 10 soal pertanyaan dengan pilihan jawaban berganda tentang makanan bergizi dan gizi seimbang yang diberikan kepada peserta sebelum dilakukan penyuluhan dan hasilnya menunjukkan rata-rata dari 10 pertanyaan hanya mampu menjawab antara 3 - 4 pertanyaan dengan benar. Hasil jawaban peserta menunjukkan bahwa peserta hanya mengetahui tentang puasa, tentang makanan yang mengandung zat gizi pada umumnya, sedangkan pertanyaan tentang gizi seimbang banyak yang menjawab salah.

Edukasi Kesehatan dan Gizi Seimbang berupa penyuluhan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan review materi tentang apa itu gizi dan makanan bergizi. Peningkatan pengetahuan dengan edukasi kesehatan mengenai pengertian gizi, makanan bergizi, makanan gizi seimbang sesuai pedoman isi piringku dan menu makanan bergizi saat puasa, manfaat gizi seimbang dan dampak bila dilakukan konsisten akan terjadi perbaikan kesehatan secara signifikan dan upaya pencegahan penyakit degenerative yang diderita akibat kesalahan pola makan selama ini dapat dilakukan secara konsisten.

Kegiatan penyuluhan berupa ceramah dan diskusi berjalan lancar dengan suasana kondusif, para peserta dengan lugasnya berdiskusi sekali kali disertai dengan candaan sehingga suasana benar-benar kondusif. Para seserta yang terdiri dari ibu-ibu yang tergolong dalam rentang usia pralansia dan lansia dengan batasan usia antara 45 hingga 60 tahun. Latar belakang pendidikan yang dimiliki oleh peserta kegiatan tersebut adalah bervariasi, ada yang tamat sekolah dasar (SD), tamat sekolah menengah pertama (SMP), tamat sekolah menengah atas (SMA) dan ada yang tamat diploma namun tidak ada yang tamat sarjana. Tetapi dari latar belakang pendidikan tersebut, yang terbanyak adalah tamatan sekolah menengah atas (SMA). Pendidikan mempengaruhi respon dalam pemberian penyuluhan, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik respon yang ditimbulkan.

Hasil pemberian pretest dan dilanjutkan dengan wawancara yang dilakukan terhadap peserta pada awal pelatihan yang dilakukan, secara umum mengindentifikasikan bahwa pengetahuan awal mengenai gizi dan gizi seimbang masih relatif memiliki pengetahuan kurang. Ada beberapa orang peserta yang menganggap semua makanan itu bergizi, mereka kurang paham bahwa untuk mencukupi gizi itu harus memakan makanan yang beragam dan tepat. Apa yang dimakan, kebanyakan hanya melihat dari faktor enak dan nikmat saja, tanpa memperhatikan jumlah dan jenis gizi yang harus dimakan dan apa yang harus mereka makan untuk mencukupi kebutuhan gizi sesuai usianya. Ada beberapa peserta yang pendidikannya SMA tahu tentang gizi seperti protein didapat dari mana, karbohidrat dari sumber apa dan lemak tapi mereka tidak tahu fungsi dan seberapa batas atau kecukupan gizi mereka memakannya, yang mereka tahu bahwa kalo sudah makan nasi pakai telor atau ikan mereka sudah memenuhi gizi mereka.

Dari hasil kuesioner pertanyaan yang dibagikan terlihat dimana mereka kurang memahami bila kebanyakan memakan salah satu zat gizi contohnya karbohidrat dan lemak akan berakibat menyebabkan penyakit degenerative seperti tekanan darah tinggi, diabetes mellitus, obesitas, jantung dan sebagainya. Pada saat tanya jawab kami juga menjelaskan alternatif pengganti zat gizi yang harganya lebih murah dan mudah didapat seperti tahu tempe sebagai pengganti protein hewani, susu kedelai sebagai alternatif pengganti susu, labu sebagai sumber serat yang penting dibutuhkan dan banyak lagi mengingat bahan makanan bergizi relatif mahal. Hasil wawancara terungkap bahwa peserta hanya mengetahui istilah gizi dari iklan dan promosi media masa dan hanya sekedar definisi saja, belum memahami tentang manfaat, kebutuhannya pada tubuh, akibat yang ditimbulkan serta dampak yang ditimbulkan apabila kita kekurangan atau kelebihan dan akibat yang dapat ditimbulkan pada kesehatan. Pada saat penyuluhan juga diberikan contoh menu makanan gizi seimbang saat berbuka, setelah tarawih dan saat sahur.

Demonstrasi dan Pelatihan dilakukan dengan cara mengumpulkan para kader dan ibu-ibu usia produktif yang berdomisili di sekitar Posyandu Mutiara Ceria Sungai Andai Kota Banjarmasin. Pelatihan dalam menyusun menu sehat gizi seimbang disetiap menyiapkan makanan saat berbuka dan sahur menggunakan contoh pedoman isi piringku dan *food models* yang tujuannya agar peserta mengetahui jenis dan jumlah makanan yang sesuai kebutuhan gizi seimbang.

Tes akhir *(posttest)* dilakukan setelah selesai kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang saat puasa dengan memberikan soal yang sama dengan *pretest*, terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil *posttest* menunjukkan rata-rata nilai 8,5. Hasil kegiatan berupa edukasi pengetahuan tentang gizi seimbang saat puasa pada peserta menunjukkan peningkatan pada pengetahuan peserta dalam memahami gizi seimbang pada saat puasa. Para peserta dapat memahami pengertian gizi, apa saja yang termasuk makanan bergizi, bagaimana menyusun menu gizi seimbang, terlebih pada saat puasa.

Tabel 1. Hasil Analisis *Pretest* Dan *Posttest* Peserta

Pernyataan	Pretest			Posttest		
	Jawab	f	%	Jawab	f	%
Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung pritein, karbohidrat, lemak dan vitamin contoh ada nasi, ikan atau telor, sayur dan bauh-buahan.	Benar	4	33,3	Benar	10	83,3
	Salah	8	66,6	Salah	2	16,6
Makanan gizi seimbang adalah apabila makanan, baik dari segi jumlah dan kualitas mengandung gizi yang dibutuhkan tubuh	Benar	1	8,33	Benar	8	66,6
	Salah	11	91,6	Salah	4	33,3
Isi Piringku merupakan pedoman agar kita paham pentingnya makan sehat dengan gizi seimbang.	Benar	1	8,33	Benar	9	75
	Salah	11	91,6	Salah	3	25
Fungsi Gizi Seimbang sesuai Isi Piringku untuk Peningkatan Imunitas Tubuh, menurunkan resiko penyakit degenerative.	Benar	2	16,6	Benar	10	83,3
	Salah	10	83,3	Salah	2	16,6
Beberapa makanan gizi seimbang yaitu sayuran, buah-bauahan, daging, telur ikan, kacang dan biji-bijian.	Benar	3	25	Benar	10	83,3
	Salah	9	75	Salah	2	16,6
Apabila terlalu banyak memakan salah satu zat gizi misal karbohidrat berupa nasi, kue, mie dan kurang memakan serat dan sayur, atau zat gizi laakan berakibat meningkat nya resiko penyakit degenerative seperti darah tinggi, diabetes, jantung dll	Benar	0	0	Benar	8	66,6
	Salah	12	100	Salah	4	33,3
Sajian gizi seimbang sesuai Isi Piringku pada saat berbuka dan sahur terdiri dari karbohidrat komplek	Benar	2	16,6	Benar	9	75

(nasi/ gandum/ ubi), protein (ikan, ayam, telor), sayur, dan buah-buahan.	Salah	10	83,3	Salah	3	25
Sajian gizi seimbang sesuai Isi Piringku saat Puasa bermanfaat agar puasa tetap fit walaupun dalam keadaan puasa.	Benar	2	16,6	Benar	10	83,3
	Salah	10	83,3	Salah	2	16,6
Karbohidrat sederhana (roti, kue) dapat meningkatkan kadar gula darah di dalam tubuh dengan cepat. Peningkatan kadar gula darah yang cepat, menyebabkan penurunan kadar gula darah yang cepat sehingga dapat membuat tubuh menjadi lemas saat puasa.	Benar	1	8,33	Benar	8	66,6
	Salah	10	91,6	Salah	4	33,3
Karbohidrat kompleks melepaskan gula darah di tubuh kita secara perlahan dan lebih stabil dibandingkan dengan karbohidrat sederhana, sehingga tubuh tetap fit saat puasa.	Benar	1	8,33	Benar	8	66,6
	Salah	10	91,6	Salah	4	33,3

Evaluasi dilakukan pada minggu ke 4 setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan melakukan kunjungan silaturahmi ke rumah sebagian ibu-ibu termasuk Ketua Kader, dengan menanyakan Kembali "Apakah hasil edukasi dan pelatihan bisa diterapkan oleh ibu-ibu yang melakukan puasa Daud pada saat berbuka dan sahur? Dari hasil wawancara didapatkan bahwa dari 7 ibu yang dikunjungi terdapat 3 ibu yang belum bisa menerapkan karena alasan keuangan keluarga yang belum bisa memenuhi bahan makanan bergizi seimbang, 1 orang ibu masih belum konsisten menerapkan karena masih terbiasa dengan pola makan yang ada atau tersedia di rumah dan hanya 3 orang lainnya yang kuat dan semangat menerapkan sehingga merasakan manfaat positif yaitu badan yang tetap sehat dan perubahan angka tekanan darah menjadi normal, selain itu juga karena faktor usia banyak ibu-ibu yang sadar pentingnya kesehatan dimasa Lansia.

Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian:








KESIMPULAN

Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang sesuai isi piringku dari 17% menjadi 82% yang berpengetahuan baik, diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan ini peserta akan mampu menerapkan gizi seimbang sesuai isi piringku pada saat puasa. Terdapat peningkatan kesadaran untuk konsumsi makanan gizi seimbang saat puasa sesuai pedoman isi piringku pada ibu-ibu di Komplek Mutiara Sungai Andai. Keterampilan kader dapat bertambah melalui pembinaan keterampilan menyusun menu konsumsi makanan gizi seimbang saat puasa sesuai pedoman isi piringku.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebanyak- banyaknya disampaikan kepada LPPM, Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska yang telah memberikan motivasi dan dukungn sehingga dapat terlaksananya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan pada Team Pelasana PKM yang solid, yang sudah bekerjasama dengan penuh semangat sehingga Pengabdian Kepada Masyarakat ini bisa diselesaikan dengan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

Alfin, R., & Busjra. (2019). Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. Journal of Telenursing, 1(1), 191–204. https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.468.

Hasni, D., Jelmila, S. N., & Liana, N. (2023*). Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang Di Bulan Ramadhan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 1(2), 24–27. https://doi.org/10.56260/jurabdikes.v1i2

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Isi Piringku: Panduan Makan Sehat Sehari-Hari*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.

Khomsan, A. (2005). *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia IPB.

Longo, V. D., & Panda, S. (2016). *Fasting, Circadian Rhythms, And Time-Restricted Feeding In Healthy Lifespan*. Cell Metabolism, 23(6), 1048–1059. https://doi.org/10.1016/j.cmet.2016.06.001.

Mattson, M. P., Longo, V. D., & Harvie, M. (2017). Impact of intermittent fasting on health and disease processes. *New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541–2551. https://doi.org/10.1056/NEJMra1905136.

Palupi, K. C., et al. (2022). *Pengaruh Edukasi Gizi 'Empire' Terhadap Kualitas Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Wanita Dengan Gizi Lebih*. Jurnal Ilmu Gizi Indonesia, 6(1), 9–22.

Qardhawi, Y. (2007). *Mukjizat Puasa: Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani Dan Jasmani*. Bandung: Mizania.

Setiakarnawijaya, Y., & Kuswahyudi. (2023). *Penyuluhan Gizi Seimbang Saat Puasa Di Desa Bojong Koneng.* Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat, 4(1). https://doi.org/10.21009/snppm.041

Subagyo, S. A., Sitoayu, L., Jus'at, I., Gifari, N., & Harna, H. (2021). *Edukasi Media Tote Bag Merubah Pengetahuan Serta Sikap Kader Posbindu Dalam Pengukuran Antropometri Dan Gizi Seimbang Lansia*. Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan, 5(1), 87–94. https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.229

World Health Organization. (2020). *Healthy diet. Geneva*: WHO.