



Pengaruh Senam Ergonomik dan Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tuban

Linda Aprillia ¹, Virgianti Nur Faridah ¹, Rizky Asta Pramestirini¹

¹ Departemen Keperawatan Manajemen, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:

aprilialinda401@gmail.com

Keywords:

Murottal, Ergonomic Exercises,
Blood Pressure

ABSTRACT

*Objective: Blood pressure is the force exerted by blood flow against arterial walls; uncontrolled blood pressure can lead to various health issues such as hypertension, heart disease, and stroke. Non-pharmacological therapies—specifically ergonomic exercises and Quranic *murottal* (recitation)—serve as adjuncts to pharmacological treatment. This study aimed to determine the effect of ergonomic exercises and Quranic *murottal* on blood pressure among elderly patients with hypertension in the working area of the Widang Community Health Center (Puskesmas).*

Methods: A pre-experimental design with a one-group pre-test/post-test approach was employed. The study population consisted of 114 individuals, from which a sample of 53 was selected using simple random sampling. The intervention was administered four times over a two-week period. Study materials included Standard Operating Procedures (SOPs) and videos, while data were collected using a general data questionnaire.

Results: The results showed that the mean systolic blood pressure was 148.19 mmHg prior to the intervention and 126.79 mmHg afterward, representing a difference of 21.32 mmHg. The mean diastolic blood pressure was 92.45 mmHg before the intervention and 82.83 mmHg afterward, a difference of 9.62 mmHg. The Wilcoxon signed-rank test yielded a significance value (p-value) of 0.000 ($p < 0.05$).

*Conclusion: These findings indicate that the intervention had a significant effect. Based on these results, it is hoped that respondents will be motivated to practice ergonomic exercises and listen to Quranic *murottal* independently to maintain physical comfort and lower their blood pressure.*

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang ada di dunia kesehatan hingga saat ini. Masyarakat awam mengenal hipertensi dengan sebutan “darah tinggi” karena penyakit ini mengindikasikan adanya kenaikan tekanan darah yang tinggi diluar batas normal. Hipertensi disebut juga “the silent killer” karena hipertensi terjadi tanpa tanda dan gejala, disamping sebutan tersebut penyakit ini juga disebut sebagai penyakit yang tidak menular karena penyakit ini tidak ditularkan dari satu orang ke orang lainnya (Kartika et al., 2021). Menurut American Heart Association (AHA), masyarakat Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 95% kasus tidak diketahui penyebabnya (WHO, 2023). Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. Kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%, dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan hasil (Dinkes Jawa Timur, 2021), di Jawa Timur sebesar 36,3%, jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia > 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.686.430 penduduk.

Data dari Dinkes Tuban tahun 2019 Jumlah penderita hipertensi sebanyak 295.706 orang, Pada tahun 2020 jumlah penderita hipertensi tahun sebanyak 295.706 orang (Dinkes Jawa Timur, 2020). Dari survey awal di puskesmas widang hasil observasi peneliti didapatkan pasien hipertensi sebanyak 24 dari 43 pasien (56%). Hipertensi dapat disebabkan oleh peningkatan curah jantung akibat peningkatan denyut jantung (denyut nadi), volume dan peningkatan peregangan serabut otot jantung dan bagian otot jantung yang tiba-tiba tidak mendapat aliran darah (Kartika et al., 2021). Gejala yang paling sering muncul pada pasien hipertensi jika hipertensinya sudah bertahun-tahun dan tidak diobati antara lain seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur, serta mengalami penurunan kesadaran (Rahmadhani, 2021).

Hipertensi dibagi menjadi dua berdasarkan penyebabnya yaitu hipertensi sekunder dan hipertensi primer. Hipertensi sekunder terjadi akibat stenosis arteri renalis dan juga kemungkinan kondisi ini bersifat multifaktor. Sedangkan, hipertensi primer belum diketahui penyebabnya. Hipertensi primer diperkirakan disebabkan oleh faktor keturunan (riwayat kesehatan keluarga), umur (jika umur bertambah maka tekanan darah meningkat), jenis kelamin (pria lebih tinggi dari perempuan) atau faktor gaya hidup tidak sehat yang

terdiri dari konsumsi garam berlebih, obesitas, stres, merokok, mengonsumsi alkohol, dan jarang berolahraga (Kartika et al., 2021). Dampak hipertensi apabila tidak teratasi dapat menyebabkan kerusakan arteri didalam tubuh sampai organ seperti gagal jantung, stroke, kerusakan ginjal, retinopati hingga kebutaan (Falo et al., 2023). Penanganan hipertensi dapat diberikan dengan penanganan farmakologi dan nonfarmakologi, contoh penanganan farmakologi yaitu dengan mengonsumsi obat-obatan seperti amlodipine dan captopril, untuk penanganan nonfarmakologi bisa dengan melakukan aktivitas fisik seperti senam. Senam yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi seperti, senam tera, yoga, senam kegel dan salah satunya senam ergonomik (Fernalia et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih lanjut pengaruh senam ergonomik dan murottal al-quran terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Widang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan menggunakan pendekatan One Grup Pre Test – Post Test. Populasi penelitian adalah pasien penderita Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Widang sebanyak 114 pasien yang dipilih menggunakan Teknik *simple random sampling* menjadi 53 pasien. Kriteria inklusi meliputi pasien beragama islam, pasien berusia diatas 45 tahun, pasien bersedia menandatangani informed consent. Alat ukur menggunakan SOP, lembar observasi tekanan darah dan alat pengukur tekanan darah (tensimeter). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari LPPM Universitas Muhammadiyah Lamongan dengan nomor protocol 146/EC/KEPK-S1/04/2025. Semua prosedur penelitian dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip etika yang berlaku. Intervensi berupa senam ergonomik dan murottal al-quran diberikan 4 kali selama 2 minggu. Pada setiap sesi berlangsung selama 20-30 menit, setelah pasien melakukan senam ergonomik dan diarahkan untuk mendengarkan surah al-khafi menggunakan mp3. Pastikan pasien melakukan intervensi dengan rileks dan menghayati lantunan ayat. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Kolmogorov smirnov*.

Pengumpulan dan Analisis Data

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, tahapan awal yakni mengajukan judul penelitian, menyusun skripsi, mengkonsulkan ke dosen pembimbing dan melewati beberapa tahap revisi. Selanjutnya peneliti mengajukan surat permohonan ke Lembaga Penelitian dan Pengadain Masyarakat (LPPM) Univer-

sitas Muhammadiyah Lamongan sebagai syarat untuk menyusun skripsi penelitian. Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Lamongan membuat surat izin yang dapat digunakan untuk melakukan survey awal. Surat langsung diberikan ke tempat penelitian yaitu di Puskesmas Widang dan mendapatkan izin dari pimpinan Puskesmas Widang. Pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara datang ke Puskesmas Widang untuk melihat data penderita Hipertensi dan meminta izin untuk mendapatkan data lansia penderita Hipertensi. Peneliti dibantu oleh dua orang asisten untuk membantu peneliti yang ditugaskan untuk dokumentasi dan memberikan intervensi. Pasien yang mengalami Hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi yang dijadikan responden. Setelah itu barulah proses pengumpulan data dapat dimulai, kemudian pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi pada setiap responden yang akan diteliti dan sebelumnya peneliti mengajukan lembar persetujuan (*informed consent*) menjadi responden pada saat posyandu lansia.

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan cara data dianalisis secara deskriptif dalam bentuk tabel. Setelah data terkumpul dan telah dilakukan proses editing lalu diuji menggunakan uji statistik dengan tingkat kepercayaan 95%. Data yang telah terkumpul diolah dan diidentifikasi, kemudian untuk pengujian masalah penelitian pada variabel Tekanan darah dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu dengan menggunakan *Kolmogorov-smirnov* dikarenakan jumlah sampel > dari 50.

HASIL

sistolik memiliki nilai rata-rata 148,199 dan setelah dilakukan intervensi senam ergonomik dan murottal Al-Quran sistolik memiliki nilai rata-rata 126,79 dengan seilish 21,32. Kemudian didapatkan nilai tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi senam ergonomik dan murottal Al-Quran memiliki nilai rata-rata 92,45 dan setelah dilakukan intervensi senam ergonomik dan murottal Al-Quran memiliki nilai rata-rata 82,83 dengan selisih nilai rata-rata 9,62. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang mengindikasikan bahwa senam ergonomik dan murrotal al-quran memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 53 responden di Wilayah kerja Puskesmas Widang Kabupaten Tuban didapatkan hampir sebagian besar (67,92%) berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 orang dan hampir dari setengah (32,08%) berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karaterisik Pasien Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Perempuan	36	67,92%
Laki-laki	17	32,08%
Jumlah	53	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karaterisik Pasien Berdasarkan umur

Usia Lansia	Frekuensi	Presentase (%)
45-59 tahun	26	49,1%
60-69 tahun	15	28,3%
>70 tahun	12	22,6%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari 53 responden di Wilayah kerja Puskesmas Widang Kabupaten Tuban didapatkan hampir dari setengah (49,1%) usia 45-59 tahun sebanyak 26 orang, dan sebagian kecil (22,6%) usia >70 tahun sebanyak 12 orang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karaterisik Pasien Berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Ibu Rumah Tangga	25	47,2%
Petani	20	37,7%
Wiraswasta	6	11,3%
PNS	2	3,8%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa dari 53 responden di Wilayah kerja Puskesmas Widang Kabupaten Tuban didapatkan hampir dari setengah (47,2%) menjadi ibu rumah tangga sebanyak 25 orang, dan sebagian kecil (3,8%) bekerja sebagai PNS yaitu sebanyak 2 orang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karaterisik Pasien Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Tamat SD	5	9,4%
SD	14	26,4%
SMP	24	45,3%
SMA	8	15,1%
Perguruan Tinggi	2	3,8%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa dari 53 responden di Wilayah kerja Puskesmas Widang Kabupaten Tuban didapatkan hampir dari setengah (45,3%) berpendidikan SMP sebanyak 24 orang, dan sebagian

kecil (3,8%) lulus perguruan tinggi sebanyak 2 orang.

tinggi (Mandira & Noorratri, 2022).

Tabel 5. Hasil tekanan darah sebelum dan sesudah senam ergonomik dan murottal al-quran terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Tekanan darah	N	Mean	Min-Max	Selisih	Std. Deviasi
Pre Sistolik	53	148,119	130-170	21,32	10.011
Post Sistolik	53	126,79	80-110		8.939
Pre Diastolik	53	92,45	120-140	9,62	5.514
Post Diastolik	53	82,83	80-90		4.548

Wilcoxon Signed Rank Test Pre-post Sistolik P value = 0,000

Wilcoxon Signed Rank Test Pre-post Diastolik P value = 0,000

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa penderita hipertensi sebelum diberikan intervensi senam ergonomik dan murottal Al-Quran didapatkan sistolik memiliki nilai rata-rata 148,199 dan setelah dilakukan intervensi senam ergonomik dan murottal Al-Quran sistolik memiliki nilai rata-rata 126,79 dengan selisih 21,32. Kemudian didapatkan nilai tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi senam ergonomik dan murottal Al-Quran memiliki nilai rata-rata 92,45 dan setelah dilakukan intervensi senam ergonomik dan murottal Al-Quran memiliki nilai rata-rata 82,83 dengan selisih nilai rata-rata 9,62.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Tekanan Darah Sebelum Intervensi Senam Ergonomik dan Murrotal Al-Quran di Wilayah Kerja Puskesmas Widang.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan intervensi senam ergonomik dan murottal Al-Quran didapatkan sistolik memiliki nilai rata-rata 148,199 dan didapatkan nilai tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi senam ergonomik dan murottal Al-Quran memiliki nilai rata-rata 92,45. Didapatkan hasil observasi tekanan darah *pre-test* menunjukkan masih banyaknya penderita hipertensi yang belum memahami cara penanganan non farmakologi hipertensi. Pada hasil penelitian (Basri Nopo et al., 2022). Distribusi pekerjaan didapatkan masih banyak lansia yang masih bekerja di usia tua. Pada zaman sekarang banyak orang yang sibuk mengutamakan pekerjaan untuk mencapai kesejahteraan hidup. Kesibukan dan kerja keras serta tujuan yang berat mengakibatkan timbulnya rasa stress dan menyebabkan tekanan yang tinggi. Perasaan tertekan membuat tekanan darah menjadi naik. Selain itu, orang yang sibuk tidak sempat berolahraga. Akibatnya lemak dalam tubuh semakin banyak dan tertimbun yang dapat menghambat aliran darah. Pembuluh yang terhimpit oleh tumpukan lemak menyebabkan tekanan darah yang

Dari hal tersebut peneliti berpendapat bahwa pekerjaan pada penderita hipertensi memiliki hubungan dengan terjadinya hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Widang. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti berpendapat bahwa umur, gaya hidup sehari-hari, kurangnya aktifitas fisik dapat berpengaruh pada tekanan darah penderita hipertensi pada derajat 1-2. Hal ini berkaitan dengan tekanan darah dan aktivitas fisik pada setiap individu berbeda-beda.

Mengidentifikasi Tekanan Darah Setelah Senam Ergonomik dan Mendengarkan Murrotal Al-Quran di Wilayah Kerja Puskesmas Widang.

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan intervensi senam ergonomik dan murottal Al-Quran sistolik memiliki nilai rata-rata 126,79 dan didapatkan nilai rata-rata diastolik setelah dilakukan intervensi senam ergonomik dan murottal Al-Quran. Peningkatan aktivitas fisik menurunkan tekanan kardiovaskuler. meskipun tidak selalu teramati perubahan tekanan darah yang konsisten penelitian terkontrol yang dilakukan secara tepat dan hati-hati menunjukkan bahwa latihan fisik isotonik dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic sekitar 10 mmHg. Olahraga teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi, dianjurkan untuk olahraga ringan seperti jalan kaki, bersepeda, lari santai. Seperti yang dikemukakan oleh (Runturumbi et al., 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sigit supriyanto, 2024). Yang menyatakan bahwa adanya pengaruh terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan terapi senam ergonomik dan murottal Al-Quran. Responden yang sudah melakukan terapi senam ergonomik mengalami penurunan tekanan darah. Pengobatan yang dapat menurunkan tekanan darah dengan terapi non farmakologis berupa senam ergonomik ini jika dilakukan dengan benar dalam masing-masing gerakan memiliki

manfaat dalam memelihara kesehatan tubuh terutama pada Kesehatan pembuluh darah.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti berpendapat bahwa penurunan tekanan darah setelah diberi terapi latihan fisik dan terapi relaksasi menggunakan senam ergonomik dan murottal Al-Quran dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian menunjukan hasil yang positif, di mana sebagian besar dari responden yang awalnya berada dalam kategori hipertensi tahap 2 berhasil mengalami penurunan menjadi hipertensi tahap 1 sampai normal.

Menganalisis Pengaruh Senam Ergonomik dan Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Widang.

Berdasarkan penelitian diatas didapatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam ergonomik dan murottal Al-Quran terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yang signifikan. Hal ini sesuai dengan analisa data dengan uji wilcoxon dan diperoleh $P=0.000$ dengan tingkat kesalahan $P<0.05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka ada pengaruh senam ergonomik dan murottal Al-Quran terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Widang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebanyak 4 kali selama 2 minggu didapatkan hasil penelitian terdapat penurunan tekanan darah yaitu 50 responden dari 53 responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan yang menunjukan adanya pengaruh senam ergonomik dan murottal Al-Quran terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dan menurut (Rahmatia et al., 2020) menyimpulkan bahwa secara statistic terdapat pengaruh yang signifikan senam ergonomik dan murottal Al-Quran terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

Menurut (Wahid&Yunita., 2024) terapi senam ergonomik dan murottal Al-Quran berpengaruh dalam penurunan tekanan darah karena penderita hipertensi perlu mendapatkan terapi dari dua aspek yaitu aspek fisik dan psikis untuk memaksimalkan dalam mengontrol tekanan darah. Terapi senam ergonomik murottal Al-Quran adalah obat anti hipertensi yang bersifat kompleks, yang bisa menaikkan hormon endorfin sehingga mengakibatkan otot relaksasi dan dapat menghilangkan stress.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa setelah dilakukan terapi senam ergonomik dan murottal Al-Quran dapat menurunkan tekanan darah pada

lansia. Menurut peneliti penurunan tekanan darah tersebut dikarenakan intervensi senam ergonomik dan murottal Al-Quran dimana gerakan senam ergonomik yang dilakukan oleh responden merupakan gerakan yang sederhana sesuai dengan kaidah penciptaan tubuh manusia. Dengan melakukan gerakan ergonomik akan mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan system saraf dan aliran darah, sehingga memaksimalkan suplai oksigen ke otak dan system kesegaran tubuh, jika dilakukan secara teratur maka terapi senam ergonomik dan murottal Al-Quran dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara senam ergonomik dan murottal Al-Quran terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Widang.

DAFTAR PUSTAKA

- Basri Nopo, Dwisetyo, & Halalan Djafar. (2022). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Aertembaga Satu. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 6(2), 35–40. <https://doi.org/10.57214/jka.v6i2.158>
- Falo, A., Ludiana, & Ayubbana, S. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 32–40.
- Fernalia, F., Listiana, D., & Monica, H. (2021). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.3576>
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Mandira, I. A., & Noorratri, E. D. (2022). Pengaruh Senam Ergonomik Berbasis Spiritual Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Jebres. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(3), 153–161. <https://doi.org/10.33366/nn.v6i3.2528>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pda Masyarakat di Kampung Berdagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>

- Rahmatia, S., Mato, R., Pairunan, Y. S., & Langkadja, Y. N. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan DM Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makasar. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(1), 94. <https://doi.org/10.32382/jmk.v11i1.1547>
- Runturumbi, Y. N., Kaunang, W. P. J., & Nelwan, J. E. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal KESMAS*, 8(7), 314–318.
- Sholehudin Wahid&Rizka Yunita. (2024). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Dan Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Desa Gili Ketapang Probolinggo (p. 207). <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/download/1360/1094/9295>
- Sigit supriyanto, wayan romantika. (2024). Efektivitas Senam ergonomik terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di kelurahan tandebura kabupaten kolaka. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 4(2), 170–180. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/jikk>