

STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

EFEKTIVITAS *BRISK WALKING EXERCISE* DAN SENAM *AEROBIC*

TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA WANITA

DEWASA DI PUSKESMAS REAMARI BAUCAU

TAHUN 2021

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

sarjana keperawatan

JAQUELINA MARIANA GUTERRES

1702041

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2021

NASKAH PUBLIKASI

**EFEKTIVITAS *BRISK WALKING EXERCISE* DAN SENAM *AEROBIC*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA WANITA
DEWASA DI PUSKESMAS REAMARI BAUCAU
TAHUN 2021**

Disusun Oleh:

JAQUELINA MARIANA GUTERRES

1702041

Telah Melalui Sidang Skripsi Pada : 6 September 2021

Ketua Penguji



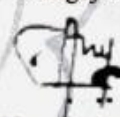
(Isnanto, S.Kep.,Ns.,
MAN)

Penguji I



(Tri Wahyuni
Ismoyowati, S.Kep.,
Ns., M.Kep)

Penguji II



(Dwi Nugroho Heri,S.,M.
Kep., Sp.Kep. MB., PhD.,
NS.)

Mengetahui:

**Ketua Prodi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta**



(Ethie Palupi, S.Kep., Ns., MNS)

**EFEKTIVITAS *BRISK WALKING EXERCISE* DAN SENAM *AEROBIC*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA WANITA
DEWASA DI PUSKESMAS REAMARI BAUCAU**

TAHUN 2021

Jaquelina Mariana Guterres¹, Dwi N. Saputro²

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi adalah salah satu penyakit yang mematikan di dunia dan dapat menyerang siapa saja tua maupun muda. Senam termasuk salah satu olahraga yang dapat mengontrol hipertensi. Upaya untuk melakukan pencegahan komplikasi hipertensi adalah dengan *brisk walking exercise* dan senam *aerobic*.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas antara *brisk walking exercise* dan *senam aerobic* terhadap penurunan tekanan darah pada wanita dewasa di puskesmas Reamari, Baucau Timor Leste Tahun 2021

Metode Penelitian: Penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimen, pendekatan *two group pretest-posttest without control*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berjumlah 30 sampel. 15 responden *brisk walking exercise* dan 15 responden *senam aerobic*. Uji statistic yang digunakan adalah *Paired t-test*.

Hasil : Hasil analisis menunjukkan Senam *brisk walking exercise* di dapatkan nilai sig < 0,05, sedangkan hasil senam *aerobic* didapatkan nilai sig < 0,05. Hasil uji t-test menunjukkan t hitung (6,025) > t table (2,179), didapatkan bahwa *aerobic* lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah dilihat dari nilai sig 0.022.

Kesimpulan: Hasil analisis menunjukkan bahwa *senam aerobic* lebih efektif terhadap penurunan tekanan darah pada wanita dewasa dibandingkan dengan *brisk walking exercise*.

Saran: Pasien hipertensi dapat menjadikan senam *aerobic* sebagai salah satu alternative dalam mengontrol penyakit hipertensi, disamping penggunaan obat antihipertensi.

Kata Kunci: *brisk walking exercise* dan senam *aerobic*, Wanita Dewasa, Tekanan Darah

Kepustakaan: 31, 2010-2018

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

**THE EFFECTIVENESS OF BRISK WALKING AND AEROBIC EXERCISE
ON REDUCING BLOOD PRESSURE AGAINST ADULT WOMEN AT THE
REAMARI PUBLIC HEALTH CENTER, BAUCAU TIMOR-LESTE
IN 2021**

Jaquelina Mariana Guterres¹, Dwi N. Saputro²

Abstract

Background: Hypertension is one of the deadliest diseases in the world than can affect anyone, young or old. Efforts to prevent complications of hypertension are brisk walking and aerobic exercise.

Objection: To know effectiveness between doing Brisk Walking and Aerobic Exercise towards on reducing blood pressure on adult women Public Health Center, Baucau, Timor-Leste in 2021.

Methods of Analyzing: Quantitative research with a pre-experimental design with a two group pretest-posttest without control. Design approach using purposive sampling of 30 samples, 15 respondents Brisk Walking Exercise and 15 respondents Aerobic exercise. The statistical test used is the Paired t-test.

Result: The results of the analysis show that brisk walking exercise has a sig < 0,05, while the results of aerobic exercises have a sig < 0,05 The results of the T-test showed that t count (6.025) > t table (2.179), it was found that aerobics was more effective for lowering blood pressure as seen from the sig value of 0.022.

Conclusion: The result of analysis show that Aerobic Exercise is more effective on blood pressure than Brisk Walking.

Sugestion: Hypertensive patients can use aerobic exercise as an alternative in controlling hypertension, in addition to the use of antihypertensive drugs

Keywords: Brisk Walking and Aerobic Exercise, adult women. Blood Pressure XVII + 95 + 39+ Tables + schemes + Literature: 31, 2010-2018.

¹Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

²Lecturer at Nursing program, Bethesda Institute for Health Science

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang mematikan di dunia yang dapat menyerang siapa saja baik usia tua maupun muda (Wulandari, 2011). Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang potensial yang mana bila tidak dikontrol, keadaan dapat ini menimbulkan berbagai macam komplikasi berupa kerusakan organ-organ penting seperti dapat menyebabkan penyakit jantung, gagal ginjal maupun stroke (Armilawaty, 2011).

Brisk Walking Exercise dapat menurunkan mortalitas penderita gangguan kardiovaskuler seperti hipertensi, karena dapat merangsang kontraksi otot, meningkatkan kapasitas denyut jantung, memecahkan glikogen serta peningkatan oksigen di dalam jaringan.

Aerobic yaitu Latihan yang dapat memacu aktivitas jantung dan paru- paru, dan peredaran darah serta pernafasan sehingga menghasilkan perbaikan dan manfaat kepada tubuh

Hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis terdapat 2 orang petugaspuskesmas, mereka mengatakan belum terdapat program *brisk walking exercise* dan senam *aerobic* di Puskesmas Reamari.

METODE PENELITIAN

Penelitian Kuantitatif dengan desain *pra – experiment* pendekatan *two group pre test post test without control*. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling terhadap 30 sampel. 15 responden *brisk walking exercise* dan 15 responden senam *aerobic*. penelitian dilaksanakan pada tanggal 2-4 Agustus 2021 di Puskesmas Reamari Baucau Timor-Leste Tahun 2021. Alat ukur yang digunakan untuk tekanan darah *spygmanometer digital*, Alat ukur senam *brisk walking exercise* dan senam *aerobic* berupa standar operasional prosedur (SOP) dan *brisk walking exercise* dan senam *aerobic*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Univariate
 - a. Karakteristik Responden

1. Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia di Puskesmas Reamari Baucau Timor-Leste Tahun 2021

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
26-35 tahun	13	86,7
>35 tahun	2	13,3
Total	15	100

Sumber : Data primer diolah, 2021

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pendidikan di Puskesmas Reamari Baucau Timor-Leste Tahun 2021

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
PNS	4	26,7
SMA	7	46,7
SMP	1	6,7
SD	3	20
Total	15	100

Sumber : Data primer diolah, 2021

Berdasarkan pada tabel 1 dan 2 di atas menunjukkan bahwa dari 15 responden sebagian besar responden berusia 26-35 Tahun sebanyak 13 orang (86,67%), sedangkan responden yang berusia > 30 Tahun sebanyak 2 orang (13,3%) menunjukkan bahwa dari 15 responden sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA berjumlah 7 orang (46,7%), responden yang memiliki tingkat pendidikan PNS berjumlah 4 orang (26,7%), responden yang memiliki tingkat pendidikan SD berjumlah 3 orang (20%) dan responden yang memiliki tingkat pendidikan SMP berjumlah 1 orang (6,7%)

a. Gambaran Nilai Mean Tekanan Darah sebelum dan sesudah dilakukan *brisk walking exercise*

Hari I	Pre	Post
Mean	148,7/96,0	137,5/85,0

Sumber:Data diolah, 2021.

a) Pertemuan I

Dari 15 responden sebelum dilakukan senam *brisk walking* rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 148.7 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 96,0. 15 responden sesudah dilakukan senam *brisk walking* rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 137,5 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 85,0

Hari II	Pre	Post
Mean	152,3/100,3	134,7/82,7

Sumber:Data diolah, 2021.

b) Pertemuan II

Dari 15 responden sebelum dilakukan senam *brisk walking exercise* rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 152,3 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 100,3. 15 responden sesudah dilakukan senam *brisk walking exercise* rata-rata

nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 131,7 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 82,7.

Hari III	Pre	Post
Mean	147,4/97,3	133,0/83,5

a) Pertemuan III

Berdasarkan tabel di atas, dari 15 responden sebelum dilakukan senam brisk walking rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 147,4 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 97,3. 15 responden sesudah dilakukan senam brisk walking rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 133,3 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 83,5.

b. Gambaran Nilai Mean Tekanan Darah sebelum dan sesudah dilakukan senam *aerobic*

Hari I	Pre	Post
Mean	150,5/98,2	136,8/81,0

Sumber: Data diolah, 2021.

a) Pertemuan I

Dari 15 responden sebelum dilakukan senam brisk walking rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 150,5 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 98,2. 15 responden sesudah dilakukan senam brisk walking rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 136,8 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 81

Hari II	Pre	Post
Mean	151,2/95,3	141,3/84,0

Sumber: Data diolah, 2021

b) Pertemuan II

Dari 15 responden sebelum dilakukan senam *brisk walking exercise* rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 151,2 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 95,3. 15 responden sesudah dilakukan senam *brisk walking exercise* rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 141,3 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 84,0.

Hari III	Pre	Post
Mean	146,9/93,2	133,3/82,3

Sumber: Data diolah, 2021

c) Pertemuan III

Berdasarkan tabel di atas, dari 15 responden sebelum dilakukan senam brisk walking rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 146,9 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 93,2. 15 responden sesudah dilakukan senam brisk walking rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 133,3 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 82,3.

a) Pertemuan I

Berdasarkan tabel 8 di atas, dari 15 responden sebelum dilakukan senam brisk walking rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 150,5 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 98,2. 15 responden sesudah dilakukan senam brisk walking rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 136,8 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 81..

b) Pertemuan II

Berdasarkan tabel 8 di atas, dari 15 responden sebelum dilakukan senam *brisk walking exercise* rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 151,2 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 95,3. 15 responden sesudah dilakukan senam *brisk walking exercise* rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 141,3 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 84

c) Pertemuan III

Berdasarkan tabel 8 di atas, dari 15 responden sebelum dilakukan senam brisk walking rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 146,9 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 93,2. 15 responden sesudah dilakukan senam brisk walking rata-rata nilai tekanan darah sistolik (mean) sebesar 133,3 sedangkan rata-rata nilai tekanan darah diastolik (mean) sebesar 82,3.

1. Uji bivariat

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan statistic non parametris *one kolmogorov smirnov test* untuk mengetahui apakah distribusi data tersebut normal atau tidak. Menurut Priyatno (2012:136), distribusi data dikategorikan normal jika harga sig.(2- tailed) > .05 dan distribusi data dikategorikan tidak normal jika harga sig.(2-tailed) < .05.9

Berdasarkan hasil perlakuan selama 3 kali pertemuan pada *brisk walking exercise* dan senam *aerobic* di dapatkan nilai sig < 0,05, maka perlakuan dengan *brisk walking exercise* dan senam *aerobic* dapat menurunkan tekanan darah pada wanita dewasa. Hasil uji t-test menunjukkan t hitung (6,025) > t tabel (2,160), didapatkan bahwa *aerobic* lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah dilihat dari nilai sig.0.022.

A. Pembahasan

1. Analisis Univariat

- a. Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 26-35 Tahun sebanyak (86,67%). Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa peneliti berasumsi 26-35 tahun usia awal berbagai macam penyakit masuk ke dalam tubuh kita terutama hipertensi yang disebabkan oleh perubahan fisik. Perubahan pada kondisi fisik dan psikologi yang berkurang kemampuan sel meliputi perubahan tingkat sel sampai ke semua sistem organ tubuh hal ini menyebabkan kemampuan seseorang menurun (Fitryah, 2016).

Hipertensi dapat diakibatkan oleh beberapa faktor antara lain faktor usia, riwayat hipertensi, keturunan, jenis kelamin, faktor lingkungan dan faktor kebudayaan (Kusmana, 2009). Semakin tua umur seseorang, maka pengaturan metabolisme zat kapurnya (kalsium) terganggu. Hal ini menyebabkan banyaknya zat kapur yang beredar bersama aliran darah, akibatnya darah menjadi padat dan tekanan darahpun meningkat (Dewi dan Familia, 2010)

2. Pendidikan Responden

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan sma sebanyak (46,7%). Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa peneliti berasumsi bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi kemampuan dalam menerima informasi, pendidikan yang rendah akan lebih beresiko mengalami hipertensi karena kurangnya informasi mengenai hipertensi dan cara mengatasinya.

Berdasarkan hasil Riskesdas (2013) menyatakan bahwa penyakit hipertensi cenderung tinggi pada orang yang memiliki pendidikan yang rendah dan menurun sesuai dengan peningkatan pendidikan.

3. Efektifitas Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum (*Pre*) Dan Sesudah (*Post*)

Dilakukan *brisk walking exercise* Berdasarkan tabel 8 di atas, pada pertemuan I di dapatkan bahwa hasil skor *pretest* ke *posttest* pada perlakuan sebelum dan sesudah *brisk walking exercise* didapatkan bahwa nilai *sig* adalah 0,029 atau $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada perlakuan sebelum dan sesudah *brisk walking exercise*.

Berdasarkan tabel 8 di atas, pada pertemuan II di dapatkan bahwa hasil skor *pretest* ke *posttest* pada perlakuan sebelum dan sesudah *brisk walking exercise* didapatkan bahwa nilai *sig* adalah 0,046 atau $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Berdasarkan tabel 8 di atas, pada pertemuan II di dapatkan bahwa hasil skor *pretest* ke *posttest* pada perlakuan sebelum dan sesudah *brisk walking exercise* didapatkan bahwa nilai *sig* adalah 0,046 atau $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil perlakuan selama 3 kali pertemuan pada *brisk walking exercise* di dapatkan nilai sig < 0,05, maka terdapat perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* pada baik pada perlakuan *brisk walking exercise*

4. Efektifitas Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum (*Pre*) Dan Sesudah (*Post*) Dilakukan senam *aerobic*

Berdasarkan tabel 9 di atas, pada pertemuan I di dapatkan bahwa hasil skor *pretest* ke *posttest* pada perlakuan sebelum dan sesudah senam aerobik didapatkan harga sig pada perlakuan sebelum dan sesudah senam *aerobic* adalah 0,009 atau < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima..Anggraini (2017), senam *aerobic* lebih efektif karena gerakannya bisa dilakukan kapan saja, latihan senam *aerobic* yang teratur membuat aliran darah menjadi lancar dan zat-zat sisa dapat dikeluarkan dari tubuh. Jantung yang bekerja dengan baik dapat meminimalkan resiko hipertensi dan pemulihan berlangsung dengan cepat.

Selain itu juga didapatkan bahwa senam *aerobic* lebih efektif dari pada *brisk walking exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada wanita dewasa hal ini dapat dilihat nilai sig senam *aerobic* lebih kecil dari pada *brisk walking exercise*.

A. Kesimpulan

1. Umur responden responden berusia 26-35 Tahun sebanyak (86,67%), sedangkan responden yang berusia > 35 Tahun sebanyak (13,3%).Kesimpulan yang dapat diperoleh dari data di atas yaitu bahwa sebagian besar responden berumur 26-35tahun.
2. Pendidikan responden adalah sebanyak (46,7%), berpendidikan SMA, responden yang memiliki tingkat pendidikan PNS sebanyak (26,7%), responden yang memiliki tingkat pendidikan SD sebanyak (20%) dan responden yang memiliki tingkat pendidikan SMP sebanyak (6,7%). Kesimpulan yang dapat diperoleh dari data di atas yaitu bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA.
3. Berdasarkan hasil perlakuan selama 3 kali pertemuan pada *brisk walking exercise* dan senam *aerobic* di dapat nilai sig < 0,05, maka terdapat perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* pada baik pada perlakuan senam *brisk walking exercise* dan senam *aerobic*. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa perlakuan dengan senam *brisk walking exercise* dan senam *aerobic* dapat menurunkan tekanan darah pada wanita dewasa
4. Selain itu juga didapatkan bahwa senam *aerobic* lebih efektif dari pada *brisk walking exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada wanita dewasa hal ini dapat dilihat nilai sig senam aerobik lebih kecil dari pada *brisk walking exercise*.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan
Tenaga kesehatan khususnya konselor lebih aktif dalam memberikan pendidikan kesehatan dan penyuluhan tentang pentingnya penurunan hipertensi dengan cara senam *aerobic* dan senam *brisk walking exercise*.
2. Bagi Responden
Penderita hipertensi dapat menjadikan senam *brisk walking exercise* dan senam *aerobic* sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi penyakit hipertensi, disamping penggunaan obat antihipertensi.
3. Bagi Perawat
Diharapkan dapat menerima informasi ini secara ilmiah sehingga dapat menambah pengetahuan perawat khususnya untuk terapi nonfarmakologi dengan menggunakan *brisk walking exercise* dan senam *aerobic* untuk menurunkan tekanan darah.
4. Peneliti selanjutnya
Penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumber rujukan untuk penelitian selanjutnya dan dapat menjadi suatu masukan bagi peneliti lain untuk dapat mengembangkan penelitian tentang senam, dalam mengatasi hipertensi khususnya *brisk walking exercise* dan senam *aerobic*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinus, I., 2018. Klasifikasi Risiko Hipertensi Menggunakan Metode Learning Vector Quantization (LVQ). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer (J-PTIIK) Universitas Brawijaya*, 2(8), pp. 2947-2955.
- Aidha, Z., 2019. Survey Hipertensi Dan Pencegahan Komplikasinya Di Wilayah Pesisir Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2018. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 4(1), pp. 101-112.
- Andini, A., 2016. Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Members Wanita. *Medikapora*, Volume 50, pp. 39-52.
- Andriani, 2013. Obesitas Sentral Dan Kadar Kolesterol Darah Total. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 9(1), pp. 37-43.
- Armilawaty, Amalia H, Amirudin R. 2011. Hipertensi dan Faktor Resikonya dalam Kajian Epidemiologi. Makassar: Bagian Epidemiologi FKM UNHAS
- Çelik, A., 2018. Pengendalian Hipertensi Intervensi Berbasis Masyarakat. *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), pp. 1-8.

Development), H. (. o. P. H. R. a., 2019. Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(3), pp. 345-356.

East Timor Hearts Fund. (2018) Ribuan Anak- Anak Alami Penyakit Jantung. Diakses pada 15 September Tahun 2020 Dari <https://news.3973391/ribuan-wanita-timor-leste-alami-penyakit-hipertensi..>

Indrawati, N. L., 2017. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jatiasih Bekasi 2017 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi. *Kesehatan*, 7(7), pp. 18-20.

Krisnanda, M. Y., 2017. Hipertensi. *Laporan Penelitian Hipertensi*, Issue 1102005092, pp. 1-1

STIKES BETHESDA YAKKUM

STIKES BETHESDA YAKKUM