

DAFTAR PUSTAKA

1. Wulandari FW, Ekawati D, Harokan A, Murni NS. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. 2023;8.
2. WHO. World Health Organization. 2023. Hypertension. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
3. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. p. 146–379.
4. Padang DKK. Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2022. 2022;
5. Rahmadhani M. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *J Kedokt STM (Sains dan Teknol Med.* 2021;4(1):52–62.
6. Anwar R. Konsumsi Buah dan Sayur serta Konsumsi Susu sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi di Puskesmas S. Parman Kota Banjarmasin. *J Skala Kesehat.* 2014;5(1):1–8.
7. Fitri DY, Puteri AD, Widawati W. Asupan Protein, Serat, Natrium, dan Hipertensi pada Dewasa Pertengahan 45-59 Tahun (Middle Age) di Desa Palung Raya, Kampar, Riau. *J Ilmu Gizi dan Diet.* 2023;2(3):199–206.
8. Yuriah A, Astuti AT, Inayah I. Hubungan asupan lemak, serat dan rasio lingkaran pinggang pinggul dengan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indones.* 2019;2(2):115.
9. Melini DOCW, Tanuwijaya RR. Status Gizi, Pola Konsumsi Natrium dan Serat Dengan Kejadian Hipertensi: A Cross Sectional Study. *J Nutr.* 2021;23(2):104.
10. Fitri Y, Rasmikawati R, Zulfah S, Nurbaiti N. Asupan natrium dan kalium sebagai faktor penyebab hipertensi pada usia lanjut. *AcTion Aceh Nutr J.* 2018;3(2):158.
11. Polii R, Engka JNA. Hubungan kadar natrium dengan tekanan darah pada remaja. *J e-Biomedik.* 2016;4(2):1–7.
12. Siswanto, Permaesih D, Lamid A, Prihartini S, Rosmalina Y, Hermina, et al. Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. 2014. 210 p.
13. Prihatini S, Permaesih D, Julianti ED. ASUPAN NATRIUM PENDUDUK INDONESIA: Analisis Data Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Gizi Indones.* 2017;39(1):15.
14. Halim R, Sutriyawan A. Studi Retrospektif Gaya Hidup Dan Kejadian

- Hipertensi Pada Usia Produktif. *J Nurs Public Heal*. 2022;10(1):121–8.
15. Aprilliyanti DR, Budiman FA. Hubungan Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri. *Nutr J Pangan,Gizi,Kesehatan*. 2020;1(1):7–11.
 16. Ekaningrum AY. Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di Dki Jakarta. *J Nutr Coll*. 2021;10(2):82–92.
 17. Kristantio JE, Halim S. Hubungan indeks massa tubuh dengan tekanan darah pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanegara 2017. *Tarumanagara Med J* [Internet]. 2019;2(1):59–64. Available from: <http://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/5862>
 18. Azzubaidi SBS, Rachman ME, Muchsin AH, Nurmadilla N, Nurhikmawati. Hubungan Tekanan Darah dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Med J J Mhs Kedokt*. 2023;3(1):54–61.
 19. Dana YA, Nardina EA, Maharani H. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tekanan Darah Pada Karyawan Dan Mahasiswi Politeknik Kudus. *J Promot Prev*. 2022;4(2):148–55.
 20. Ismanto I. Hubungan Olahraga Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Rawat Jalan di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. 2013;66(1997):37–9.
 21. Putriastuti L. Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas. McGraw-Hil. Newyork; 2016.
 22. BPJS Kesehatan. Peraturan BPJS Kesehatan Nomor 1 Tahun 2014 Tentang Penyelenggaraan Jaminan Kesehatan. *BPJS Kesehat*. 2014;1–48.
 23. Indonesia PDSK. Pedoman Tata Laksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular. *Phys Rev D*. 2015;42(7):2413.
 24. Hidayati A, Purwanto NH, Siswanto E. Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darahpada Pasien Hipertensi. Pengaruh Konseling Kel Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Saat Pandemi Covid-19. 2022;(J. Keperawatan):15(1), 8-8.
 25. Sijabat F, Purba SD, Saragih F, Sianturi G. Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Dwikora. *J Abdimas ...* [Internet]. 2020;1(September):262–9. Available from: <http://114.7.97.221/index.php/JAM/article/view/1872>
 26. Musakkar, Djafar T. Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi. *Pendidik dan Promosi Kesehat* [Internet]. 2020;200. Available from: <https://osf.io/34yna/download>
 27. Prihatini K, Rahmanti A. Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Insomnia pada Pasien Hipertensi di Kota Semarang. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat Indones*. 2022;1(3):45–54.

28. Lukitaningtyas D, Eko AC. Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan. 2023;2(2):1–14. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
29. Nuraeni E. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. J JKFT. 2019;4(1):1.
30. Hanifah W, Oktavia WS, Nisa H. Faktor Gaya Hidup Dan Penyakit Jantung Koroner: Review Sistematis Pada Orang Dewasa Di Indonesia. Penelit Gizi dan Makanan (The J Nutr Food Res. 2021;44(1):45–58.
31. Khairunnissa K, Norfai N, Hadi Z. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai Tahun 2021. J Akad Baiturrahim Jambi. 2022;11(2):165.
32. Organization World Health, World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children. World Heal Organ [Internet]. 2012;1–56. Available from: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/77985> [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Sodium%5BTitle%5D AND intake%5BTitle%5D AND adults%5BTitle%5D AND children%5BTitle%5D AND WHO%5BTitle%5D](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Sodium%5BTitle%5D+AND+intake%5BTitle%5D+AND+adults%5BTitle%5D+AND+children%5BTitle%5D+AND+WHO%5BTitle%5D) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Sodium%25BTitle%25>
33. Hasiando CN, Amar MI, Fatmawati I. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Natrium , Lemak Dan Durasi Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cimanggis Kota Depok Tahun 2018 Relationship between Sodium Consumption Habits , Fat and Sleep Duration with Hypertension in the Elderly at Puskesmas C. J Ilm Kesehat Masy. 2018;11(2):214–8.
34. Ramdhika MR, Widiastuti W, Hasni D, Febrianto BY, Jelmila S. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. J Kedokt dan Kesehat. 2023;19(1):91.
35. Batara D, Bodhi W, Kepel BJ. Hubungan obesitas dengan tekanan darah dan aktivitas fisik pada remaja di Kota Bitung. J e-Biomedik. 2016;4(1):0–5.
36. Suling FRW. Buku Referensi Hipertensi. 2018. 84 p.
37. Warjiman, Unja, Er E, Gabrilinda, Yohana, Hapsari, et al. Skrining dan Edukasi Penderita Hipertensi. J Suaka Insa Mengabdi [Internet]. 2020;2(1):15–26. Available from: <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/JSIM/article/view/215>
38. B. Nuraini. Risk Factors of Hypertension. J Major. 2015;4(5):10–9.
39. Indonesia PDSK. Pedoman Diagnosis dan Tatalaksana Hipertensi Pulmonal. Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI). 2021. 1–131 p.
40. Sari GM, Kurniawan VE, Puspita E, Amalia SD. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Poli Jantung

- Rumah Sakit Husada Utama Surabaya. *Prima Wiyata Heal*. 2023;4(1):47–63.
41. Nurvita S, Adi MS. Intervensi Musik dan Relaksasi Untuk Pasien Hipertensi: A Literature Rievew. *J Penelit Kesehat Suara Forikes* [Internet]. 2020;11(9):1–5. Available from: <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
 42. Suciana F, Agustina NW, Zakiatul M. Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama*. 2020;9(2):146.
 43. Vital Sign Measurement Across the Lifespan. *Vital Sign Measurement Across the Lifespan. Vital Sign Meas Across Lifesp - 1st Can Ed* [Internet]. 2020;127–72. Available from: <http://www.ihl.org/resources/Pages/HowtoImprove/default.aspx>
 44. Azrimaidaliza, Resmiati, Famelia W, Purnakarya I, Firdaus, Yasirly K. Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat [Internet]. Vol. 53, *Journal of Chemical Information and Modeling*. 2020. 1–236 p. Available from: http://repo.unand.ac.id/38178/1/Buku_Ajar_Dasar_Ilmu_Gizi_Kesehatan_Masyarakat.pdf
 45. Sulastri, Erlidawati. *Biokimia Dasar Bermuatan Nilai-Nilai Karakter*. Syiah Kuala University Press. Aceh; 2019.
 46. Legi NN, Rumagit FA, Ansyu EY. Asupan Lemak Dan Natrium Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Paceda Kecamatan Madidir Kota bitung. *Infokes Vol*. 2015;10(1):68–75.
 47. Permenkes. *Permenkes No. 30 Th 2013 Gula Garam Lemak.pdf*. 2003.
 48. Sangadah K. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Natrium, Kalium, Kalsiu, Magnesium) Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi. *Nutr Res Dev J*. 2022;02(November):12–20.
 49. RI KK. *Angka Kecukupan Gizi*. 2019;1(1):2019.
 50. Mustika S, Cempaka AR. *Buku Pintar Pendekatan Gizi pada Penyakit Pencernaan dan Hati*. Universitas Brawijaya Press. Malang; 2021. 178 p.
 51. Hasibuan RS. *Problematika Kesehatan dan Lingkungan di Bumi Melayu*. Media Kreasi Group; 2021.
 52. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. 2018. 135 p.
 53. Octarini DL, Meikawati W, Purwanti IA. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Pros Semin Kesehat Masy*. 2023;1(September):10–7.
 54. Martha Farameita, Desti Ambar, Riska Nur AR. Hubungan Asupan Natrium, Kalium dan Lemak , Kebiasaan Olahraga, Riwayat Keluarga dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi. 2022;14(2):207–15. Available from: jurnalgizi.UNW.ac.id/index.php/JGk/article/view/2951204

55. Musyarofah, Yuniarti, Anggray. Relationship of Sodium Intake, Nutritional Status, and Physical Activity With The Incidence of Hypertension In Female Volleyball Athletes in Banjaratma Village. *J Gizi dan Kesehat.* 2023;15(1):23–32.
56. Herawati N tri, Dedi A, Andri DH. Hubungan antara Asupan Gula, Lemak, Garam, dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 20 – 44 Tahun Studi Kasus Posbindu PTM di Desa Secapah Sengkubang Wilayah Kerja Puskesmas Mempawah Hilir. *J Mhs dan Penelit Kesehat.* 2020;7(1):34–43.
57. Hardiansyah, Supariasa. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi.* 2017.
58. Ramadhany A, Pasaribu SR. Pengaruh Indeks Massa Tubuh Terhadap Indeks Lengkung Telapak Kaki Mahasiswa dan Mahasiswi FK USU. *J Kedokt Ibnu Nafis.* 2021;10(2):93–100.
59. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan RI No 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014;6.
60. Kemenke. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
61. Herdiani N. Hubungan IMT dengan Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Gayungan Surabaya. *Med Technol Public Heal J.* 2019;3(2):183–9.
62. Abineno AP, Malinti E. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Orang Dewasa. *Indones J Nurs Heal Sci.* 2022;3(1):35–40.
63. Suharni. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. 2023;14:542–52.
64. Nugroho MF, Barkah A. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cipinang Kecamatan Pulogadung Jakarta Timur. *MAHESA Malahayati Heal Student J.* 2023;3(10):3151–65.
65. Asyfah A, Usraleli U, Magdalena M, Sakhnan S, Melly M. Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap. *J Ilm Univ Batanghari Jambi.* 2020;20(2):338.
66. UU No 11 Tahun 2022. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. UU No 11 [Internet]. 2022;1–89. Available from: Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
67. World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases. *World Heal Organ.* 2010;53(9):1689–99.
68. Manansang GR, Rumampuk JF, Moningka MEW. Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Olahraga Angkat Berat. *J e-Biomedik.* 2018;6(2).
69. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, et al. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining

cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Am Coll Sport Med.* 2011;43(7):1334–59.

70. Nurdin F, Ali N. Manajemen Olahraga dalam Kehidupan Sehari-Hari untuk Kesehatan dan Kebugaran Bagi Masyarakat Desa Bojong Koneng Sentul Kabupaten Bogor. *Pros Semin Nas Pengabdian Kpd Masy [Internet].* 2023;2023:108–16. Available from: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
71. Rihiantoro T, Widodo M. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *J Ilm Keperawatan Sai Betik.* 2018;13(2):159.
72. Dimeo F, Pagonas N, Seibert F, Arndt R, Zidek W, Westhoff TH. Aerobic exercise reduces blood pressure in resistant hypertension. *Hypertension.* 2012;60(3):653–8.
73. Herawati IW. Manfaat Latihan Pengaturan Pernafasan Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *3rd Universty Res Colloq.* 2016;79–87.
74. Makawekes E, Suling L, Kallo V. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *J Keperawatan.* 2020;8(1):83.
75. Rahmawati D, Firdaus MB. Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Faletahan Heal J.* 2023;10(03):293–300.
76. Ladyani F, Febriyani A, Prasetya T, Berliana I. Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *J Ilm Kesehat Sandi Husada.* 2021;10(1):82–7.
77. Listiana Putri A, Arini FA, Amar MI, Fatmawati I. Hubungan Asupan Natrium, Asupan Lemak, Status Gizi (IMT/U), dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Remaja *Correlation between Sodium Intake, Fat Intake, Nutritional Status (BMI/U), and Physical Activity with Blood Pressure in Adolescents.* *Med Respati J Ilm Kesehat.* 2023;18(1):1–10.
78. Wina M, Zainuri I, Janes C. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dan Aktvitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi pada Aparatur Sipil Negara (ASN) di UPT. Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto. *Skripsi Keperawatan.* 2022;
79. Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta; 2014.
80. Halipa N, Febriyanto K. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Keluhan Low Back Pain Pada Operator Alat Berat. *Borneo Student Res [Internet].* 2022;3(2):1979–85. Available from: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2893>
81. Yulieth-Rafael 2020. Profil Puskesmas Andalas. *Angew Chemie Int Ed* 6(11), 951–952. 2020;

82. Kemenkes. Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). Kemenkes. 2023;235.
83. Pradwirahma WA, Rosyid FN. Hubungan Tingkat Keteraturan Berolahraga Dengan Nilai Tekanan Darah Dan Nadi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Purwosari Surakarta. Pros Semin Nas Keperawatan Univ Muhammadiyah Surakarta [Internet]. 2022;(1):84–94. Available from: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/82733>
84. Gautami G, Kumala M. Hubungan rasio asupan natrium berbanding kalium dengan penyakit hipertensi pada lansia. Tarumanagara Med J. 2021;3(1):83–90.
85. Novianti A, Mustika AB, Mulyani EY. Pengetahuan gizi, asupan natrium, kalium, vitamin D berhubungan dengan tekanan darah ibu hamil. Darussalam Nutr J. 2021;5(2):90.
86. Sutrisno S, Vegianawati IS. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas 1 Godong Kabupaten Grobogan. Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan. 2024;8(02).
87. Supariasa IDN, Bakri B, Ibnu F. Penilaian Status Gizi. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta; 2014.
88. Putri HP, Ciptono F. Korelasi indeks massa tubuh dengan kadar profil lipid. Tarumanagara Med J. 2022;4(1):72–9.
89. Christina FA, Aini F, Saparwati M. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif di Puskesmas Bergas. Artikel [Internet]. 2019;1–10. Available from: <http://repository2.unw.ac.id/id/eprint/255>
90. Bertalina B. Hubungan Asupan Natrium, Gaya Hidup, Dan Faktor Genetik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner. J Kesehat. 2017;8(2):240.
91. Sirajuddin, Surmita, Trina A. Survei Konsumsi Pangan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
92. Sandi IN, Ashadi K, Womsiwor D. Pembagian Lingkungan Olahraga. J Pendidik Kesehat Rekreasi [Internet]. 2019;7(1):174–85. Available from: <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/citationstylelanguage/get/apa?submissionId=1013&publicationId=1361>