

DAFTAR PUSTAKA

1. RI K. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2018.
2. Widiyanto AA, Romdhoni MF, Karita D, Purbowati MR. Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*. 2019;1(5):58.
3. Dinas Kesehatan. Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama Tahun 2024
4. Rahmanda A, Prajayanti AD. Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2022;1(4):295-301.
5. Riamah. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *STIKes "ICME" Jombang*. 2023;6(1):21.
6. Nurman Z, Zafira RH, Kasmiyetti. Gambaran Asupan Natrium , Kalium dan Lemak Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Biaro Kabupaten Agam Tahun 2022. *Jurnal Gizi Mandiri*. 2023;1(1):33-41.
7. Octarini DL, Meikawati, W. Purwanti, I.A. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*. 2023;1(September):10-17.
8. Larasati A, Istianah I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cililitan Jakarta Timur.
9. Br. Manik NM. Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Usia 45-64 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*. 2023;2(8):1856-1869.
10. Rahmawati AK, Krisnamurni, S. Jaelani, M. Asupan Magnesium dan Kadar Magnesium Serum dengan Tekanan Darah Pasien Rawat Jalan Penderita Hipertensi. *Jurnal Riset Gizi*. 2013;1(2):51-60.
11. Dominguez LJ, Veronese N, Barbagallo M. Magnesium and hypertension in old age. *Nutrients*. 2021;13(1):1-32.
12. Hua Y, Liu HL, Sun JY, Kong XQ, Sun W, Xiong YQ. Association Between Serum Calcium and the Prevalence of Hypertension Among US Adults. *Front Cardiovasc Med*. 2021;8(November):1-9.
13. Simamora D, Pradigdo K, Irene M, Fatimah S. Hubungan asupan energi, makro dan mikronutrien dengan tekanan darah pada lanjut usia (studi di

rumah pelayanan sosial lanjut usia wening wardoyo ungaran, tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. 2018;6(1):426-435.

14. Lestari, Ni Luh Made Adhi Lestari et all. Hubungan Asupan Lemak Jenuh Dan Status Obesitas Terhadap Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Pukesmas I Denpasar Timur. 2020;13(July):1-23.
15. Pakpahan KR, Nadiyah N, Harna H, Sa'pang M, Wahyuni Y. Hubungan Antara Tingkat Kecukupan Lemak Tidak Jenuh Tunggal, Mineral, Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posbindu Ptm Puskesmas Tajur Kota Tangerang. *Media Gizi Mikro Indonesia*. 2021;12(2):143-152.
16. Kurniawan J, Pratiwi AR, Komala R, Dewi AP. Hubungan Asupan Lemak, Natrium, Dan Serat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Klinik Aisyah Medical Center (AMC) Pringsewu. *Jurnal Gizi Aisyah*. 2021;4(2):28-34.
17. 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 Indonesia*. 2019;2(2):115. doi:10.35842/ilgi.v2i2.103
18. Astutik P, Wirjatmadi B, Adriani M. Peranan kadar Nitrit Oksida (NO) Darah dan Asupan Lemak pada Pasien Hipertensi dan Tidak Hipertensi The Role Levels of Blood Nitric Oxide (NO) and Fat Intake in Patients with Hypertension and Non Hypertension. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2013;10(2):55-60.
19. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022. Published online 2022.
20. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Published online 2023.
21. Winata RA, Ayu JD, Sari R, Islam HN. Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun 2024. 2024;7(1):59-64.
22. J H, Andri J, Payana TD, Andrianto MB, Sartika A. Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*. 2020;2(1):1-11.
23. Fridalni N, Hasni H, Karnasih NI. Hubungan Self Efficacy Dengan Kepatuhan Dalam Penatalaksanaan Hipertensi Di Puskesmas Air Dingin Kota Padang the Relationship Between Self Efficacy and Compliance of Hypertension At Puskesmas Air Dingin Padang City. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika Desember 2022*. 2022;13(2):115-123.
24. BPS. Dalam Angka Dalam Angka. Kota Kediri Dalam Angka. Published online 2018:1-68.
25. Dinkes Padang. Laporan Tahunan Tahun 2020 Edisi 2021. *Dinas Kesehatan Kota Padang*. Published online 2021:Dinas Kesehatan Kota Padang.

26. Hanafi A. Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan*. 2016;53(9):1-155.
27. Prayitnaningsih, S., Saifur, M.R., Sujuti, H., Abdullah, A.A.H. *Pengaruh Hipertensi Terhadap Glaukoma*. (Universitas Brawijaya, ed.); 2021.
28. Lukitaningtyas D, Cahyono EA. Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*. 2023;2(2):100-117.
29. RI K. Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah. 2023.
30. Rahmah AA. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia (≥ 65 tahun) di kalimantan timur*. Universitas islam negeri syarif hidayatullah jakarta; 2018.
31. Irma Yunawati , Wa Ode Salma , Nurnashrian Jufri , Wa Atiqah, Mirnawati Mirnawati, Lian Eka Fazali, Nevida Sakalo, Hadi Kalisi 8 NSA 9, Dewi RP. Pengukuran Tekanan Darah Sebagai Alat Edukasi untuk Menanggulangi Hipertensi di Masyarakat. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan*. 2025;3 no 1:151-158.
32. Agusri A, Andala S, Safitri M, Nurlis N. Penggunaan obat tradisional untuk menurunkan tekanan Darah pada lansia. *Jurnal Assyifa Ilmu Keperawatan Islami*. 2023;8(2):73-81.
33. Alomedika. Diagnosis Hipertensi. Published online 2025. <https://www.alomedika.com/penyakit/kardiologi/hipertensi/diagnosis#:~:text=>
34. Kesehatan D, Banyumas PK. Mengenal Manfaat Aktivitas Fisik. 2024. <http://dinkes.banyumaskab.go.id/news/50127/mengenal-manfaat-aktivitas-fisik>
35. Dusun DI, Ngestiharjo S. Aktivitas Fisik Lansia Selama Pandemi Covid-19 Di Dusun Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul Wening Restu Nur Widiastuti. Published online 2022.
36. RI K. Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. 2024.
37. Khotimah NK. Model peningkatan kepatuhan gaya hidup sehat pada pasien hipertensi berbasis social cognitive theory di wilayah kerja puskesmas Kota Bima. *Tesis*. 2018
38. Whelton PK. ACC / AHA / AAPA / ABC / ACPM / AGS / APhA / ASH / ASPC / NMA / PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. Published online 2017.
39. Jasmin R, Avianty I, Noor Prastia T. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021. *Promotor*. 2023;6(1):49-52.

40. Leviana S, Agustina Y. Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*. 2024;6(4):1635-1656.
41. Tampatty GC, Malonda NSH, Amisi MD. Gambaran Pola Makan Pada Tenaga Pendidik dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*.
42. Adriani M dan BW. *Pengantar Gizi Masyarakat*.; 2012.
43. Hartono A. *Terapi Gizi Dan Diet Rumah Sakit*. 2nd ed. Buku Kedokteran EGC; 2006.
44. Sheps SG. *Mayor Klinik Hipertensi*.; 2005.
45. Kemenkes RI. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Published online 2013.
46. Fitri Y, Rusmikawati R, Zulfah S, Nurbaiti N. Asupan natrium dan kalium sebagai faktor penyebab hipertensi pada usia lanjut. *Action: Aceh Nutrition Journal*. 2018;3(2):158. doi:10.30867/action.v3i2.117
47. Natrium HA, Dan K, Dengan K, Rahmadhani A, Afrinis N. Tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan di rumah sakit prima pekanbaru tahun 2023. 2024;3(4):591-599.
48. Usfa M Da, Hasni D, Birman Y, Febrianto BY. Hubungan Asupan Kalium dengan Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau. *Jurnal Gizi*. 2023;12(2):52. doi:10.26714/jg.12.2.2023.52-63
49. Tarigan SP. Peran Magnesium dalam Mobilitas Fungsional pada Lanjut Usia. *Cermin Dunia Kedokteran*. 2017;44(8):573-575.
50. dr. Sahda Vania Salsabiila. Peran Magnesium untuk Kesehatan Jantung. 2025. <https://hasnamedika.com/peran-magnesium-untuk-kesehatan-jantung/>
51. Almtsier S. *Penuntun Diet Edisi Baru*.; 2009.
52. Health H. Key minerals to help control blood pressure. 2019. Key minerals to help control blood pressure
53. Lutfiatunnisa AAZ, Nugrahaeni A, Yulianti S, Sutiningsih D. Faktor Host, Konsumsi Lemak, Konsumsi Kalsium dan Kejadian Hipertensi Pada Kehamilan. *VisiKes Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2016;15(2):69-147.
54. Ramadhini AF, Yulianti E. Konsumsi Protein, Lemak Jenuh Dan Lemak Tak Jenuh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*.
55. Nurrul Affanti KA, Candra K A. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Asupan Asam Lemak Jenuh Dengan Rasio Ldl/Hdl Serum Lansia. *Journal of Nutrition College*. 2015;4(2):189-194.

56. Irwanto SF, Hasni D, Anggraini D, Febrianto YB. Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dan Sodium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau. *Scientific Journal*. 2023;2(2):63-74. doi:10.56260/sciena.v2i2.82
57. Tim Medis Siloam Hospitals. Apa itu Lemak Tak Jenuh? Ini Jenis-Jenis dan Manfaatnya Artikel ini dibuat dan diterbitkan oleh Siloam Hospitals, <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/mengenal-lemak-tak-jenuh>
58. Rantika N, Rusdiana T. Penggunaan Dan Pengembangan Dietary Fiber. *Farmaka*. 2018;16(2):152-165.
59. Bardosono S, Surjadi Handoko I, Audy Alexander R, Sunardi D, Devina A. Asupan Serat Pangan dan Hubungannya dengan Keluhan Konstipasi pada Kelompok Dewasa Muda di Indonesia. *Cermin Dunia Kedokteran*. 2020;47(12):773.
60. 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. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 2023;2(3):199-206. doi:10.25182/jigd.2023.2.3.199-206
61. TEMPO. Apa Itu Oksida Nitrat dan Manfaatnya bagi Tubuh Seperti Otot. 2022. <https://www.tempo.co/sains/apa-itu-oksida-nitrat-dan-manfaatnya-bagi-tubuh-seperti-otot-358998>
62. Fatimah 1. *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*.; 2010.
63. Nugroho W. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*.; 2012.
64. Bandiyah. *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*.; 2009.
65. Lemone Priscilla. KMB& GB. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*.; 2018.
66. Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*.; 2020.
67. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.; 2019.
68. Indonesia KKR. *Pedoman Teknis Perencanaan Sampel Riset Kesehatan Dasar*.; 2011.
69. Yunus M, Aditya, IWC. Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha kab. Lampung tengah. 2021;9(1):1-13.
70. Health M, Journal S. 1* , 2 1-2. 2025;5:872-883.
71. Faiz H, Hanum N, Maulida F, Alhamda S. Hubungan Asupan Natrium dengan tekanan darah pada lanjut usia di wilayah kerja puskesmas rasimah ahmad Kota Bukittinggi Tahun 2023. 2024;5:44-48.

72. Wahyuni D, Widhi AS. Korelasi aktivitas fisik dan asupan kalium terhadap tekanan darah lansia. 2024;21(2):70-77.
73. Aufa M, Kustiningsih Y, Nurlailah N, Anton Cahyono J. Hubungan Kadar Magnesium dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia. *Jurnal Karya Generasi Sehat*. 2023;1(1).
74. Sefriantina S, Purwaningtyas DR, Dhanny DR. Hubungan Tingkat Kecukupan Kalium, Kalsium, Magnesium, Tingkat Stres, Depresi dan Anxiety serta Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Akhir di Sawangan Depok. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*. 2023;4(1):10. doi:10.24853/mujg.4.1.10-22
75. Association american heart. Saturated Fat. 2024. Diakses pada 17 juli 2025 <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/saturated-fats#:~:text=The American Heart Association recommends,of saturated fat per day>.
76. Wirayani PDA, Cintari L, Wiardani NK. Hubungan Asupan Serat, Status Obesitas Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tabanan III. *Journal of Nutrition Science*. 2019;8(2):66-74.
77. Lundberg JO, Weitzberg E GMT. The nitrate–nitrite–nitric oxide pathway in physiology and therapeutics. *Nat Rev Drug Discov*. Published online 2008. doi:10.1038/nrd2466
78. Nurhasanah N, Pardede IT, Nauli F, Hayati I, Nasution FR, Hermawan AR. Kadar nitric oxide serum berhubungan dengan tekanan darah pada dewasa muda dengan obesitas sentral: studi pertama di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2023;19(3):96. doi:10.22146/ijcn.70984
79. Kamriana, Sumarmi, Oktaviana D, Hismawati H. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*. 2024;10(1):127-131.
80. Karim NA, Onibala F, Kallo V. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*. 2018;6(1):1-6.
81. Hayati Y E L. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di desa siabu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Salo Tahun 2022. Preprint posted online 2022:13.
82. Aprilliyanti DR, Budiman FA. Hubungan Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri. *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*. 2020;1(1):7-11. doi:10.30812/nutriology.v1i1.729
83. Farameita R M, Wati DA, Ayu RNS, Pratiwi AR. Hubungan Asupan Natrium, Kalium dan Lemak , Kebiasaan Olahraga, Riwayat Keluarga dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi. *Jgk*. 2022;14(2):207-215.

84. 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. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 2019;11(2):214-218.
85. Zainuddin A, Yunawati I. Asupan Natrium Dan Lemak Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Poasia Kota Kendari. *Seminar Nasional Teknologi Terapan Berbasis Kearifan Lokal (SNT2BKL)*. 2019;i:581-588.
86. Yulia Fitri¹, Rusmikawati², Siti Zulfah³ N. Asupan Natrium Dan Kalium Sebagai Faktor Penyebab Hipertensi Pada Usia Lanjut. 2018;2(3).
87. Kurniasih D, Pangestuti DR, Aruben R. Hubungan Konsumsi Natrium, Magnesium, Kalium, Kafein, Kebiasaan Merokok Dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia (Studi di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Duren Kabupaten Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2017;5:2356-3346.
88. Mamahit RM, Fatimawali, Jayanti M. Isolasi dan identifikasi senyawa flavonoid ekstrak etanol kulit buah lemon suanggi Citrus limon L. *Pharmacon*. 2023;12(1):120-126.
89. Jelmila SN, Hasni D, Nindra Y. Asupan Zinc dan Magnesium terhadap Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*. 2023;10(1):14-20.
90. Nurmayanti H, Kaswari SRT. Efektivitas Pemberian Konseling Tentang Diet Dash terhadap Asupan Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Nutriture Journal*. 2022;1(1):49-61.
91. Almtsier s. *Prisnsip Dasar Ilmu Gizi*.; 2010.
92. Sangadah K. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Natrium, Kalium, Kalsiu, Magnesium) Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi. *Nutrition Research and Development Journal*. 2022;02(November):12-20.
93. Meilianingrum CN, Khomsan A. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah Lansia di Kabupaten Klaten. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 2024;3(1):21-30.
94. Huwae G, Sumah D, Lilipory M, Jotlely H, Nindatu M. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri (*Apium Graveolens*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. *Biofaal Journal*. 2021;2(2):64-74. doi:10.30598/biofaal.v2i2pp64-74
95. Wati HH, Sutjiati E, Adelina R. Hubungan Asupan Natrium, Karbohidrat, Protein, dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Nutriture Journal*. 2023;2(2):114.

96. Pakpahan RK, Sa M, Wahyuni Y, et al. Hubungan Antara Tingkat Kecukupan Lemak Tidak Jenuh Tunggal, Mineral, Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posbindu Ptm Puskesmas Tajur Kota Tangerang Relationship between the Level of Monounsaturated Fat, Mineral, and Nutritional Sta.
97. Dewi, N P SR. Hubungan konsumsi lemak tak jenuh dengan kejadian hipertensi pada lansia di Padang. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2021;9(3):210–217.
98. Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Awal di Kecamatan Dampal Selatan P, Imansari A. Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Awal Di Kecamatan Dampal Selatan Diet Patterns With Hypertension in Early Elderly in Dampal Selatan District. *Binawan Student Journal (BSJ)*. 2023;5(2):70-76.
99. Review L. Dampak serat terhadap produksi asam lemak rantai 2024,. 2024;5:1102-1112.
100. Forstermann U SWC. Nitric oxide synthases: regulation and function. *Eur Heart J*. 2012;33(7):829–837.
101. Cui Y, Yang L, Liu X, et al. Decrease of MYPT1 Is Critical for Impairment of NO-mediated Vasodilation in Mesenteric Artery of the Older Spontaneously Hypertensive Rats. *Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences*. 2022;77(3):424-432.

