

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Ananda, R. S., Citrawati, M., Hadiwiardjo, Y. H., & Widyawardani, N. (2023). Hubungan Daya Tahan Kardiovaskular dan Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah Mahasiswa Usia 18-21. *Health and Medical Journal*, 5(3), 155–161. <https://doi.org/10.33854/heme.v5i3.1292>
- Andriyani, F., Sartika, I., & Rohmah, M. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Perlindungan Sosial Tresna Werdha Provinsi Jawa Barat. *Journal of Health*, 2(1), 2. [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/\\_Naskah+Febri+Bioedutech.pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/_Naskah+Febri+Bioedutech.pdf)
- Asri, Y., Amin, Z., YUnitas, H. N., & Rakhmawati, R. (2024). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. In *CV Jejak, anggota IKAPI*.
- Astuti, A. D., Basuk, H. O., & Priyanto, S. (2024). *Buku Ajar Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Astutik, E., Farapti, F., Tama, T. D., & Puspikawati, S. I. (2021). Differences risk factors for hypertension among elderly woman in rural and urban Indonesia. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 94(3), 407–415.
- Bangash, A., Wajid, F., Poolacherla, R., Mim, F. K., & Rutkofsky, I. H. (2020).

Obstructive Sleep Apnea and Hypertension: A Review of the Relationship and Pathogenic Association. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.8241>

BPS. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024* (Vol. 21).

Bull, F. C., Al-, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)

Cahyati, Y., Somantri, I., Cahyati, A., Rosdiana, I., Sugiarti, I., Iman, A. T., & Puruhita, T. K. A. (2021). *Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular*. Deepublish.

Chaturvedi, A., Zhu, A., Gadela, N. V., Prabhakaran, D., & Jafar, T. H. (2024). Social Determinants of Health and Disparities in Hypertension and Cardiovascular Diseases. *Hypertension*, 81(3), 387–399. <https://doi.org/10.1161/Hypertensionaha.123.21354>

Danny, S. S. (2024). Panduan Pengenalan dan Tatalaksana Hipertensi Resisten Di

Indonesia. *Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia*, 1.

De Havenon, A., Falcone, G., Rivier, C., Littig, L., Petersen, N., de Villele, P., Prabhakaran, S., Kimberly, W. T., Mistry, E. A., & Sheth, K. (2024). Impact of sleep quality and physical activity on blood pressure variability. *PLoS ONE*, 19(4 April), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301631>

Dewi, N., & Purnomosidi, F. (2019). The Role Of Depression, Anxiety And Stress Against Hypertension In The Elderly. *Psycho Idea*, 17(2), 139. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v17i2.4429>

Elma, M., Rachmannur, A. D., Reggia, D. F., & Pramesty. (2022). *Pencegahan Dan Penanganan Penyakit Hipertensi* (A. D. Fauzi (ed.)). CV. Cakrawala Satria Mandiri.

Fan, Y. (2024). *Electrolyte Balance in the Elderly: Challenges and Management*. 14(1000474), 1–2. <https://doi.org/10.35248/2165-8048.24.14.474>

Faradilla, H., Adriani, L., & Nurliah. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 2, 68–75. <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/article/view/29/24>

Fazriana, E., Prianti Rahayu, F., & Supriadi. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Risiko di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information Jurnal Penelitian*, 15(2), 2085–2084. <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i2.930>

- Gati, N. W., Dewi, P. S., & Prorenata, P. (2023). *Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari*. 4, 22–27.
- Gulia, K. K., & Kumar, V. M. (2018). Sleep disorders in the elderly: a growing challenge. *Psychogeriatrics*, 18(3), 155–165.  
<https://doi.org/10.1111/psyg.12319>
- Hahad, O., Rajagopalan, S., Lelieveld, J., Sørensen, M., Frenis, K., Daiber, A., Basner, M., Nieuwenhuijsen, M., Brook, R. D., & Münzel, T. (2023). Noise and Air Pollution as Risk Factors for Hypertension: Part I—Epidemiology. *Hypertension*, 80(7), 1375–1383.  
<https://doi.org/10.1161/Hypertensionaha.122.18732>
- Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpae, S. (2018). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 68–73.  
<https://doi.org/10.24912/jmstkik.v1i2.951>
- Harsismanto, Andri, J., Payana, T. D., & Andrianto, M. B. (2020). *Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia*. 2, 1–1.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-642-54672-3\\_415-1](https://doi.org/10.1007/978-3-642-54672-3_415-1)
- Hasanah, W. W. (2023). *Uji Kesahihan Dan Keandalan Physical Activity Scale For The Elderly ( Pase ) Versi Bahasa Indonesia Untuk Menilai Aktivitas Fisik Pada Populasi Lanjut Jakarta*.

Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>

Indonesia, K. K. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. In *Kota Kediri Dalam Angka*.

Isnaini, F. N., Suryani, & Salmiyati, S. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Dusun Bejaten Jatisarone Nanggulan*. 003, 345–353.

Kamriana, Oktaviana, D., & Hismawati, H. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pattalassang Kabupaten Takalar: The Relationship Between Physical Activity And The Incidence Of Hypertension In The Elderly In The Working Area Of The Pattalassan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(1), 127–131.

Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6.

Kemenkes. (2023). *Aktivitas Fisik Untuk Lansia*. [https://ayosehat.kemkes.go.id/aktivitas-fisik-untuk-lansia?utm\\_source=chatgpt.com](https://ayosehat.kemkes.go.id/aktivitas-fisik-untuk-lansia?utm_source=chatgpt.com)

- Kurnia, D. Y. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4604>
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2018). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Jurnal Mutiara Medika*, 16(2), 46–51.
- Kusumo, M. P. (2021). *Buku lansia. November 2020*.
- Ladia, R., Iskandar, I., & S, M. I. (2025). Analisis Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Berdasarkan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) di Puskesmas Ulee Kareng. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 12(1), 91–100. <https://doi.org/10.55500/jikr.v12i1.266>
- Lepir, M. N., Astuti, F. B., Rositasari, S., & Widiyono. (2022). Kualitas tidur berhubungan dengan darah pada lansia di panti werdha asiyah surakarta. *Jiki*, 15(1), 36–42. <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JIKI/article/view/999>
- Mani, A. (2024). Update in genetic and epigenetic causes of hypertension. *Cellular and Molecular Life Sciences*, 81(1), 201. <https://doi.org/10.1007/s00018-024-05220-4>
- Manungkalit, M., Sari, N. N., Andi, N., & Novita, P. (2024). *Pada Lansia dengan Hipertensi*. 1–8.
- Marwaha, K. (2022). Examining the Role of Psychosocial Stressors in Hypertension. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 55(6),

499–505. <https://doi.org/10.3961/jpmph.21.266>

McCarthy, C. P., Bruno, R. M., Rahimi, K., Touyz, R. M., & Mcevoy, J. W. (2025). What Is New and Different in the 2024 European Society of Cardiology Guidelines for the Management of Elevated Blood Pressure and Hypertension? *Hypertension*, 82(3), 432–444. <https://doi.org/10.1161/Hypertensionaha.124.24173>

Miller, C. A. (2022). *Nursing for Wellness in Older Adults* (9th ed.). Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.

Murtiningsih, & julieta. (2025). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>

Muthi'ah, M. Al, Tasalim, R., Mahmudah, R., & Manto, O. A. D. (2025). Hubungan durasi tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Journal of Health Research Science*, 5(1), 8–14. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v5i1.1471>

Mutiara Dwi, R., Sifai, I. A., & Pramitasari, R. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Pekerja Di Wilayah Desa Penadaran Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan. *Journal Occupational Health Hygiene And Safety*, 2(1), 222–236. <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/johhs/index>

Natikoh, Wirakhmi, I. N., & Haniyah, S. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik*

*Dengan Kualitas Tidur pada Lansia. 2(1), 1–4.*

Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum, 57(1)*, 144–151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>

NHS. (2023). *Physical activity guidelines for older adults.* [https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/?utm_source=chatgpt.com)

Padang, D. K. K. (2024). *Profil Kesehatan Kota Padang Pada Tahun 2024 Edisi Tahun 2025 (Vol. 17).*

Park, B. K. (2020). *The Pittsburg Sleep Quality Index ( PSQI ) and Associated Factors in Middle-school Students : A Cross-sectional Study. 26(1)*, 55–63.

Permenkes RI No 25, 8 Ayat 55 (2016).

Rachmadina, A., Zahra, I. S., Ritonga, R., Pratama, N. A., & Yandisya, N. (2025). Hubungan antara pola tidur dan risiko penyakit kronis pada lansia. *Jurnal Inovasi Kesehatan Global, 2(2)*, 87–94.

Ramadhani, Y.-. (2022). Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal), 7(2)*, 10–15. <https://doi.org/10.51933/health.v7i2.816>

RI, K. K. (2019). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (pp. 70–75).

[https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesda2018\\_Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesda2018_Nasional.pdf)

Rifrizzani, P. S., Rugayyah, S., Setia, B., & Mahdaniyati, A. (2025). *Pasien Lansia Di Puskesmas Selong The Relationship Between Physical Activity , Sleep Quality , Diet , And Body Mass Index And The Incidence Of Hypertension In Elderly Patients*. 7(1), 238–246.

Sadewa, F., Ruhayati, Y., Jajat, J., Sultoni, K., Suherman, A., Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2024). Reliabilitas Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia Pada Lansia Aktif Berolahraga. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 8(1), 41–54. <https://doi.org/10.24114/ko.v8i1.56927>

Sari, L. A., Putri, T. H., & Fradianto, I. (2024). Faktor-Faktoryang Mempengaruhi Tingkat Aktifitas Fisik pada Lansia:Literature Review. *Journal OF Nursing Practice and Education*, 6(2), 22–27.

Satoh, M., Murakami, T., Obara, T., Tatsumi, Y., Takabatake, K., Hara, A., Asayama, K., Imai, Y., Kikuya, M., Ohkubo, T., & Metoki, M. (2019). Age-Related Trends In Blood Pressure Based On Large-Scale Health Checkup Data Using Longitudinal Analysis. *Journal of Hypertension*, 37, e303. <https://doi.org/10.1097/01.hjh.0000573820.30979.82>

Setiawan, A. D. M., & Widyaningrum, R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Lanjut Usia Penderita Hipertensi Esensial Di Upt Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(1). <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i1.21>

- Setyoadi, S., Ika Purnamawati, N. P., & Kartika Sari, E. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 8(1), 290–300. <https://doi.org/10.36916/jkm.v8i1.197>
- Simanjuntak, R., Satyavati, D., & Devia, I. G. A. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia Di Panti Sosial. *Pro-Life*, 10(2), 864–874. <https://doi.org/10.33541/pro-life.v10i2.5045>
- Statistik, B. P. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Suaib, M., Cheristina, & Dewiyanti. (2019). Relationship Of Knowledge Levels with The Case Of Hypertension In Elderly. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 02(01), 269–276.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Sutopo (ed.); 5th ed.). Alfabeta.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). *Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index ( Psqi ) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur*. 3(2).
- Suprayitna, M., & Hajri, Z. (2022). Faktor Resiko Terjadinya Perubahan Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 17(1), 82–88.
- Syifa, P., & MS, H. (2025). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Rw 003 Wilayah Kerja Puskesmas*

*Pataruman Kabupaten Bandung Barat Tahun 2025*. 2(3), 1594–1604.

Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). *Hubungan Tingkat Stress dengan Tingkat Tekanan Darah*. 75–82.

*Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998*. (2025). 2023(September), 1–65.

Uyuni, W., Yunisman, R., & Safri. (2025). *Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. 5(2023), 1079–1085.

Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July). <https://www.researchgate.net/publication/353605384>

Wicaksono, H., Puspita, S., & Puspita, H. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Posyandu lansia*.

Widodo, S., Festy, L., & Ode, A. La. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. In *Cv Science Techno Direct*.

Wiksuarini, E., Haerani, B., Halimatunnisa, M., Mastuty, A., & Amrull, M. (2023). *Hubungan aktivitas fisik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja posbindu desa babakan asem kabupaten tangerang*. 11(2), 445–451. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v11i2.2023.571>

Wiyata, J. K. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Pada Era Pandemi*. 2.

Wulansari, Arneliwati, Suwanti, skim L., & Kartinah. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. PT Optimal Untuk Negeri.

Xavier, E. A. D. C., Prastiwi, S., & Andinawati, M. (2017). *Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang*. 2, 343–351.

Yulistanti., Y. (2023). Book Keperawatan Gerontik. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 1, Issue April).

Zhu, X., Hu, Z., Nie, Y., Zhu, T., Kaminga, A. C., Yu, Y., & Id, H. X. (2020). *The prevalence of poor sleep quality and associated risk factors among Chinese elderly adults in nursing homes: A cross-sectional study*. 1–16.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232834>



