

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization (WHO). Global Report on Hypertension 2025. 2025.
2. Sulistyono E, Modjo R. Literature Review: Analisis Faktor Terjadinya Hipertensi Pada Pekerja Lapangan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 2022;6(1):1154–9.
3. Silalahi RH, Simbolon HR, Silaban J. Overview of Characteristics of Hypertension Patients. *Indonesian Journal of Global Health Research*. 2024;6(4):219–26. doi:10.37287/ijghr.v6iS4.4109
4. Kusuma ND, Ariwibowo DD. Gambaran Komplikasi Hipertensi di RSUD Cengkareng Tahun 2021-2022. *Jurnal Sehat Indonesia*. 2025;7(1):370–81.
5. Andika GA, Graharti R. Panduan Terbaru Hipertensi: Sebuah Tinjauan Literatur. *Hypertension Guidelines: A Literature Review Medula*. 2025;15(3):580–5.
6. Perhimpunan Dokter Hipertensi di Indonesia. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021. Lukito AA, Harmeiwaty E, Situmorang TD, Hustrini NM, Kuncoro AS, Barack Rossana, et al., editors. Jakarta; 2021. 5 p.
7. Permatasari N, Ayu G, Kusumayanti D, Komang Wiardani N. Hubungan Asupan Protein dan Status Gizi Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Mengwi II. *Journal of Nutrition Science*. 2022;13(1).
8. Lukitaningtyas D, Cahyono EA. Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*. 2023;2(2):113.
9. Pradono J, Kusumawardani N, Rachmalina R. Hipertensi: Pembunuh Terselubung Di Indonesia. 2020;23.
10. Darmareja R, Utami GT, Anggraeni DT, Zahra NT, Isnainyah M, Mawaddah F. Penguatan Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Melalui Deteksi Dini dan Penyuluhan Kesehatan Mengenai Hipertensi Emergensi sebagai Upaya Pencegahan Kondisi Kegawatdaruratan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 2024;7(2):823–36. doi:10.33024/jkpm.v7i2.13105
11. Sandan M, Ulfa L, Aprilia YT. Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Pra Lansia di Poli Penyakit Dalam RS.TK II.DR.R.Hardjanto Balikpapan Kalimantan Timur 2025. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* e-ISSN [Internet]. 2025;9(2):138–138. Available from: <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
12. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019. Jakarta; 2016.
13. Muhawarman A. Indonesia Resmi Pindah dari WHO South-East Asia ke Western Pacific Regional Office [Internet]. 2025 [cited 2025 Nov 30]. Available from: <https://kemkes.go.id/id/indonesia-resmi-pindah-dari-who-south-east-asia-ke-western-pacific-regional-office>
14. Kementerian Kesehatan RI. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
15. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.

16. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Provinsi Sumatera Barat Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
17. Dinas Kesehatan Kota Padang. Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2024. Padang: Dinas Kesehatan Kota Padang; 2025.
18. Fatma M, Eros E, Suryati S, Badriah S, Rizqi S, Fahira N, et al. Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penangannya. 2021.
19. Kadir S. Pola Makan dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*. 2019;1(2).
20. Sya'id A, Meldy Tursiana H, Putri A. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Pertengahan (Middle Age). *Jurnal Nursing Update* [Internet]. 2023;14(1). Available from: <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
21. Lia Octarini D, Meikawati W, Astuti Purwanti I. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat* [Internet]. 2023;1:13. Available from: <https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/prosidingfkm>
22. Yuriah A, Astuti AT, Inayah I. Hubungan Asupan Lemak, Serat, dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul dengan Tekanan Darah pasien Hipertensi di Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*. 2019;2(2):115–24.
23. Putri RA, Suzan R, Mulyadi D. Korelasi Asupan Serat terhadap Rasio Lingkar Pinggang-Pinggul dan Tekanan Darah pada Overweight dan Obesitas di Civitas Akademika Prodi Kedokteran FKIK Universitas Jambi. *JOMS*. 2022;2(2):24–37.
24. 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
25. Maiyusfa AT. Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro, Serat, dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Usia 50-64 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024. *Skripsi*.
26. Fajrianti RC, Aprianti A. Gambaran Pola Konsumsi Serat, Natrium, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Wanita Penderita Hipertensi (Studi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar). *Jurnal Surya Medika*. 2023;9(3):36–41. doi:10.33084/jsm.v9i3.6465
27. Romli LY, Wulandari YF. Analisis Konsumsi Serat dengan Intensitas Kejadian Konstipasi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*. 2020;18(2):72–81.
28. Muhiddin N. *Metabolisme Biomolekul*. 1st ed. Rahman A, editor. Jakarta: PT ARRUS Intelektual Indonesia; 2023. 40 p.
29. 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. doi:10.31290/nj.v2i2.3956
30. Mulyasari EW, Srimati M. Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa (18-60 Tahun). *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*. 2020;2(2):83–92. doi:10.36590/jika.v2i2.2
31. Wulandari E, Zakaria M, Putri FA. Pengaruh Pola Hidup Sedentari terhadap Tingginya Tekanan Darah pada Lansia Kelurahan Jambangan. *Journal of Education Research*. 2024;5(3).

32. Ferencia C, Rahayu NS, Purwaningtyas DR. Hubungan Konsumsi Gula, Garam, Lemak dan Sedentary Lifestyle Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*. 2023;4(2):117. doi:10.24853/mujg.4.2.117-128
33. Ivanali¹ K, Amir TL, Munawwarah¹ M, Pertiwi AD. Hubungan antara Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia dengan Tingkat Keseimbangan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*. 2021;21(1).
34. Maisyarah A, Aprixa, Rahmawati Lestari R. Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa (45-59 Tahun) di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang. *Journal of Integrated Knowledge and Innovation [Internet]*. 2025;1(1):63–8. Available from: <https://jiki.web.id/index.php/jiki/index>
35. Saputra I, Nababan T, Sifani RF, Wartini S, Syahputra AAZ. Hubungan Perilaku Kurang Gerak (Sedentary) dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Usia Produktif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional [Internet]*. 2025;7(3):735–9. Available from: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
36. Melini DOCW, Tanuwijaya RR. Status Gizi, Pola Konsumsi Natrium dan Serat dengan Kejadian Hipertensi: A Cross Sectional Study. *Jurnal Nutrisia*. 2021;23(2):101–6. doi:10.29238/jnutri.v23i2.241
37. Damayani A, Damanik FZ, Rahman MA, Simanjuntak SC. Kondisi-kondisi, Kebutuhan Serta Pemenuhan Kebutuhan Dewasa Madya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*. 2025;3(1):91–6. doi:10.61132/corona.v3i1.1044
38. Batmomolin A, Metanfanuan R, Idayanti, Jumriani, Tumurang MN, Mardiaty E, et al. Problematika Lansia [Internet]. Alifariki LO, editor. Cilacap: PT Media Pustaka Indo; 2025. Available from: www.mediapustakaindo.com
39. Jones DW, Ferdinand KC, Taler SJ, Johnson HM, Shimbo D, Abdalla M. Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults. *Clinical Practice Guildelines*. 2025;82:212–316. doi:10.1161/HYP.0000000000000249 PubMed PMID: 40811516.
40. Octavianie G, Nina, Pakpahan J, Maspupah T, Debora T. Promosi Kesehatan Hipertensi pada Usia Produktif sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2022;1(2):32–8.
41. Yunus M, Aditya IWC, Eksa DR. Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 2021;8(3).
42. Purhadi, Sabardi A. Hubungan Keturunan dengan Kejadian Hipertensi di RSU PKU Muhammadiyah Banjarnegara. *Journal of TSCNers [Internet]*. 2025;10(1):2503–2453. Available from: <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers148>
43. Manik NMBR, Reski S, Wahyuningrum DR. 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 [Internet]*. 2023;2(8). Available from: <https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp>
44. DeMarco VG, Aroor AR, Sowers JR. The Pathophysiology of Hypertension in Patients with Obesity. *Nat Rev Endocrinol*. 2014;10(6):5–8. doi:10.1038/nrendo.2014.44 PubMed PMID: 24732974.

45. Umbas IM, Tuda J, Numansyah M. Hubungan antara Merokok dengan Hipertensi di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*. 2019;7(1):2.
46. Ibnu F, Hidayati RN. Deteksi Faktor Risiko Hipertensi yang dapat Dimodifikasi dalam Upaya Perilaku Pencegahan Klien Hipertensi [Internet]. 1st ed. Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta; 2025. Available from: www.nuansafajarcemerlang.com
47. Pebriyani U, Triswanti N, Prawira WF, Pramesti W. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. *Vol. 12*. 2022;12(2):261.
48. Nusaibah, Suratini, Suryani. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Journal of Community Health Issues*. 2024;2(1):23.
49. Iqbal MF, Handayani S. Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* [Internet]. 2022;6(1). Available from: <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
50. Kusumastuty I, Widyani D, Wahyuni ES. Asupan Protein dan Kalium Berhubungan dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Indonesian Journal of Human Nutrition* [Internet]. 2016;3(1):20–5. Available from: www.ijhn.ub.ac.id
51. Samsiati D, Nuhamidi, Anwar R. Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Buah dan Sayur, dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi (JR-Panzi)*. 2023;05(2).
52. Prio AZ, Sahar J, Rekawati E. Manajemen Stres pada Lansia dengan Hipertensi: Scoping Review. *Health Information: Jurnal Penelitian*. 2023;15(3). doi:10.36990/hijp.v15i3.1197
53. Fahri RA, Wungouw HPPL, Woda RR, Koamesah SMJ. Hubungan Konsumsi Makanan Berserat dengan Pola Defekasi pada Siswa SMA Negeri 1 Taebenu. *Cendana Medical Journal (CMJ)*. 2023;11(1):90–100. doi:10.35508/cmj.v11i1.10719
54. Fauziah LF, Rahmayati, Aisya RW, Chodijah S, Nazar AD, Chaerunnimah, et al. *Buku Ajar Ilmu Gizi* [Internet]. 1st ed. Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang; 2025. 36–103 p. Available from: <https://isbn.perpusnas.go.id/bopenerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1071540>
55. Mukti ZH, Rusilanti, Yulianti Y. Pengembangan Media Edukasi Berbasis Video Animasi 3 Dimensi Tentang Makanan Berserat Untuk Meningkatkan Konsumsi Serat Pada Remaja. *Jurnal Syntax Admiration*. 2022;3(3):593–606. doi:10.46799/jsa.v3i3.411
56. Agsya EA, Alia NH, Yusuf Y, Ariani A, Saulanda I, Effendy DS. Meningkatkan Pengetahuan Konsumsi Serat Di Kalangan Mahasiswa Menggunakan Media Audio dan Visual. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*. 2024;3(1):62–7. doi:10.55606/jig.v3i1.3401
57. Dietary Guidelines for Americans. *Dietary Guidelines for Americans 2015-2020* [Internet]. Vol. 8. 2015. Available from: <https://odphp.health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.
58. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia [Internet]. Jakarta; 2019. Available from: www.peraturan.go.id
59. Hentrik M, Teguh, Fratama R, Ramadhan A, Cahyuda N, Aliwasa. Uji Kandungan Protein pada Mie Sagu. *Jurnal Agroindustri Pangan*. 2024;3(3):162–74.

60. Sungkawa HB, Nurhayati W, Djohan H. Perbedaan Kadar Protein Daging Sapi Dengan Perendaman Sari Buah Nanas (*Ananas Comocus* L.) Dan Sari Jahe (*Zingiber Officinale* Rose.) Metode Kjeldahl. *Jurnal Laboratorium Khatulistiwa*. 2021;5(1).
61. Anissa DD, Dewi RK. Peran Protein: ASI dalam Meningkatkan Kecerdasan Anak untuk Menyongsong Generasi Indonesia Emas 2045 dan Relevansi dengan Al-Qur'an. *Jurnal Tadris IPA Indonesia* [Internet]. 2021;1(3):427–35. Available from: <http://ejournal.iainponorogo.ac.id/index.php/jtii>
62. Rofidah K, Putriana N, Roqimah AGC, Arini LDD. Membangun Kesehatan Dari Dalam Dengan Menu Sehat Berprotein Tinggi. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*. 2024;3(3):7–8.
63. Mazenda A, Katiyatiya CLF, Sari NPWP. Examining the Relationship Between Consumption of a Protein-Based Diet and Hypertension Among Urban Households: A Cross-Sectional Study. *Health Sci Rep*. 2025;8:5–7. doi:10.1002/hsr2.70540
64. Nurhayati, Budaraga IK, Fajrih N, Putri SK, SUMarmono J, Rahmianar, et al. Ilmu Pangan [Internet]. Vol. 2. CV HEI Publishing Indonesia; 2024. Available from: www.HeiPublishing.id
65. Sari P, Fauziah, Sari D, Robert D, Annisa N, Muzakar, et al. Dietetika [Internet]. Alifariki LO, editor. Jawa Tengah: PT Media Pustaka Indo; 2025. 54 p. Available from: www.mediapustakaindo.com
66. Watanabe T. The Emerging Roles of Chromogranins and Derived Polypeptides in Atherosclerosis, Diabetes, and Coronary Heart Disease. *Int J Mol Sci*. 2021;2–5. doi:10.3390/ijms221
67. Krisnawati R, Wahyuningsih, Ningsih WT. Pengetahuan dan Tingkat Sedentary Lifestyle pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban. *Jurnal Keperawatan* [Internet]. 2024;18(2). Available from: <https://nersbaya.poltekkes-surabaya.ac.id/index.php/nersbaya>
68. Maidartati, Hayati S, Anggraeni DE, Irawan E, Damayanti A, Silviani DAR. Gambaran Sedentary Lifestyle pada Remaja di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI* [Internet]. 2022;10(2). Available from: <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
69. Rahayu SD, Putriningtyas ND. Asupan Lemak, Serat, Natrium, dan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2023;5(2):268. doi:10.36590/jika.v5i2.549
70. Milawati S, Farhat Y, Andrestian MD. Hubungan Pola Konsumsi Lemak, Natrium, Serat, Dan Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Studi Di UPT Puskesmas Anjir Muara. *Sains Medisina*. 2026;4(3):264–72. doi:10.63004/snsmed.v4i3.928
71. Mayuri A. Hubungan Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok, dan Lingkar Pinggan dengan Kejadian Hipertensi Pra Lansia Usia 45-59 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025 [Skripsi]. 2025;39.
72. Alwi J, Sari MP, Adnyana IMDM, Rustam MuhZA, Rahayu D, Febriyanti I, et al. Metode Penelitian Epidemiologi. In: Akbar H, editor. CV. Media Sains Indonesia; 2023. p. 134.
73. Sahir SH. Metodologi Penelitian [Internet]. Koryati T, editor. Penerbit KBM Indonesai; 2021. 34 p. Available from: www.penerbitbukumurah.com
74. Hardani, Andriani H, Ustiawaty J, Utami EF, Istiqomah RiR, Fardani RA, et al. Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif [online]. Abadi H, editor. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta; 2020. 361–362 p.

75. Qorina S, Birwin A, Alnur RD. Determinan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Tamansari Kota Jakarta Barat. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*. 2023;10(1):6.
76. Machali I. *Metode Penelitian Kuantitatif*. 3rd ed. Habib AQ, editor. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta; 2021. 74 p.
77. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. *Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG)*. 1st ed. Fandar, Tantri, Budi, editors. Jakarta: LIPI Press; 2014.
78. Liem SG, Hamisah. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Fitness: A Cross-Sectional Study. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 2025;13(3):505. doi:10.24843/mifi.000000363
79. Faridi A, Trisutrino I, Irawan AMA, Lusiana SA, Alfiah E, Rahmawati LA. Survei Konsumsi Gizi. *Watrianthos R*, editor. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2022. 36–41 p.
80. Mahmud AN, Sabri R, Malini H. Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Hipertensi dan Diabetes Melitus pada Pegawai Instansi Pemerintah di Kota Bukittinggi. *Jurnal Ners [Internet]*. 2025;9(4):7366. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
81. Widodo S, Ladyani F, Asrianto LO, Dalfian, Nurcahyati S, Devriany A, et al. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. CV Science Techno Direct; 2023. 110–123 p.
82. Wijayanti NWN, Pramesti TA, Puspawati NLPD. Gambaran Pola Aktivitas Fisik dan Diet pada Pra Lansia sebagai Deteksi Dini Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2025;11(2):316–7.
83. Wirayudha Gi, Ilmi IMB, Marjan AQ. Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Kelurahan Kedaung Kota Depok. Vol. 8. 2024;8(3):271.
84. Shanty S, Wahyuningsih T. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia (45-59 Tahun) di Posbindu Aster. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*. 2018;11(2):234–6.
85. Majumder K, Wu J. Molecular Targets of Antihypertensive Peptides: Understanding the Mechanisms of Action Based on the Pathophysiology of Hypertension. *Int J Mol Sci*. 2015;16(1):257. doi:10.3390/ijms16010256 PubMed PMID: 25547491.
86. Ananta RNA, Damayanti RP. Hubungan Persentase Lemak Tubuh dan Sedentary Lifestyle dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskemas Kaliwates Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*. 2023;5(01):54–5.
87. Destira F, Mariani. Hubungan Perilaku Sedentari terhadap Nilai Tekanan Darah pada Mahasiswa. *Sriwijaya Journal of Medicine*. 2021;4(1):51. doi:10.32539/sjm.v4i1.205