

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, P. (2018). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Teori, Konsep, dan Indikator)*. Zanafa Publishing.
- Amalia, A., Murni, N. S., & Wahyudi, A. (2023). *Analisis Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2023*. 4(9), 2466–2479.
- Amalia, R., Abdi Alam, F., & Muhammadiyah Barro, S. (2023). Peran Keluarga Dalam Membentuk Perilaku Anak. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 1–13.
- Andriyani, F., Sartika, I., & Rohmah, M. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Perlindungan Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat. *Jurnal Bioedutech*, 2(1).
- Asti, R., & Hs, I. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dan Status Gizi Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Aceh Pendahuluan. *Dinas Kesehatan Provinsi Aceh*. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Aceh*. Banda Aceh. Dinas, IV(3), 12–17.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Rumah Tangga dan Rata - Rata Banyaknya Anggota Rumah Tangga Menurut Provinsi*.
- BPS Kota Medan. (2019). *Jumlah Penderita Sepuluh Penyakit Terbesar Seluruh Puskesmas Kota Medan Tahun 2018*. <https://medankota.bps.go.id/id/statistics-table/1/MTI3IzE=/jumlah-penderita-sepuluh-penyakit-terbesar-seluruh-puskesmas-kota-medan-tahun-2018.html>
- Buysse, 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 Res*. 1989;28:193–213. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- Cakrawati, D., & NH, M. (2014). *Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan*. Alfabeta Bandung.
- Dahlan, M. S. (2019). *Analisis Multivariat Regresi Logistik (Edisi 2)*. Epidemiologi Indonesia.
- Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. diakses dari www.bps.go.id
- Elivia, H. N. (2022). *Hubungan Pola Konsumsi Makanan dan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah Dengan Kejadian Hipertensi Lansia Di Masa Pandemi (Studi Kasus Usia 60-70 Tahun)*. 2(11), 1–11.
- Fatmawati, R., & Hidayah, N. (2019). Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas. *Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas*, 9(2), 45–46.
- Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan

- Tekanan Darah Pada Lansia Risiko Di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–10.
- Fikriana, R. (2018). *Sistem Kardiovaskular*. Deepublish.
- Hakim, A. (2018). Pengaruh Biaya Produksi Terhadap Pendapatan Petani Mandiri Kelapa Sawit Di Kecamatan Segah. *Jurnal Ekonomi STIEP*, 3(2), 31–38.
- Havisa, R. (2014). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. *Vitamins*, 62(10), 1–18.
- Hertati Purba, T., Mariyanaq, & Demitri, A. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sultan Daulat Kota Subulussalam. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 6(1), 334–343.
- Hungu. (2016). *Psikologi Perempuan (Gender)*. Bina Aksara.
- Iqbal, M. D. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irwanto, F. S., Hasni, D., Anggraini, D., & Yulhasfi Febrianto, B. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dan Sodium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau. *Scientific Journal*, 2(2), 63–74.
- Jamhuri, Masrikhiyah, R., & Setyaningsih, S. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Kejadian Hipertensi (Studi di Daerah Dataran Tinggi). *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 1(1), 28–33.
- Kemkes RI. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016*.
- Kemkes RI. (2018). *Klasifikasi Hipertensi*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Kemkes RI. (2019). *Apa Komplikasi Berbahaya dari Hipertensi?* Artikel. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi>
- Kemkes RI. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kemkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI) Dalam Angka*.
- Khoeriyah, A., Suntara, D. A., & Febrina, T. Y. (2024). Hubungan Kualitas Tidur, Konsumsi Natrium dan Lemak Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam. *Ensiklopedia of Journal*, 6(3), 13–19.

- Khotimah, S. K. (2022). *Dasar Ilmu Gizi* (pp. 39–47). Zahir Publishing.
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Jurnal Mutiara Medika*, 16(2), 46–51.
- Leeuwen, M. van, Berg, M. A. M. van den, R. A. J. M. van den Berg, Berg, M. T. S. M. van den, Berg, P. M. A. van den, & Berg, A. M. M. van den. (2014). Sleep disturbances and blood pressure: A review of the mechanisms and clinical implications. *Journal Hypertension*, 63(4), 747–755.
- Lemeshow, S., & Jr, D. W. . (1997). *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan (terjemahan)*. Pers Universitas Gadjah Mada.
- Lisiswanti, R., & Dananda, D. N. A. (2016). Upaya Pencegahan Hipertensi. *Majority*, 5(3), 50–54.
- Mulyani, H., & Sujarwanta, A. (2018). *Lemak dan Minyak*. Lembaga Penelitian UM Metro.
- Muna, Z., & Adyani, L. (2020). Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim di Aceh Utara). *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 7–11.
- Nainar, A. A. A., Rayatin, L., & Indiyani, N. (2020). Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin*, 2.
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Universitas Islam Indonesia.
- Natalia, D., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 82–86.
- National Sleep Foundation. (2020). *How Much Sleep Do You Really Need?* <https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/>
- National Sleep Foundation. (2024). *What Is Sleep Quality?* News & Articles. <https://www.thensf.org/what-is-sleep-quality/>
- Novianti, R. (2019). *Hubungan Tingkat Stres, Asupan Natrium, dan Asupan Lemak Jenuh dengan Tekanan Darah Sistolik Pada Pria Lansia Usia 45 - 59 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya*. Universitas Siliwangi.
- Nurhayati, N. E. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Asupan Natrium dan Asupan Lemak dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Sidomoro, Kabupaten Gresik. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 03(04), 427–434.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku Ajar Dasar-*

dasar Statistik Penelitian. In *Sibuku Media*.

P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Klasifikasi Hipertensi*. ptm.kemkes.go.id

Pakar Gizi Indonesia. (2016). *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi* (Hardinsyah & I. D. N. Supariasa (eds.)). EGC.

Pasaribu, K. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidempuan Tahun 2018. In *Skripsi: Vol. (Issue)*. STIKES Aufa Royhan Padangsidempuan.

PERHI. (2021). *KONSENSUS PENATALAKSANAAN HIPERTENSI 2021: Update Konsensus PERHI 2019*.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. (2021). *Bunga Rampai Hipertensi Pada Kasus Kardiovaskular*. Penerbit Andi.

Pickering, T. G., J. E. Hall, Appel, J. A., Falkner, M. A. A., Graves, J. M., Hill, J. L., Jones, J. L., Klag, J. M., & Lacy, J. M. (2018). White coat syndrome and the impact of stress on blood pressure. *Journal of Clinical Hypertension*, 20(4), 663–671.

Potter, & Perry. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : konsep, proses dan praktik keperawatan* (4th ed.). EGC.

Pravitasari, A. D. (2022). *Ilmu Gizi Lemak*. Indocamp.

Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6).

Purwati, Y., Probosuseno, & Hadi, A. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kabupaten Bantul*. 1–13.

Rahayu, S. D., & Putriningtyas, N. D. (2023). Asupan Lemak, Serat, Natrium dan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pra-Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 5(2), 267–280.

Rokhmah, laela nur, Setiawan, ryan budi, Purba, deasy handayani, Anggraeni, N., Suhendriani, S., Faridi, A., Widhi haspari, M., Kristianto, Y., Hasanah, laeli nur, Argaheni, niken bayu, Anto, Handayani, T., & Rasmaniar. (2022). *Pangan Dan Gizi*. Yayasan Kita Menulis.

Roman-Vinas, B., & Serra-Majem, L. (2019). Nutritional adequacy assessment. *Encyclopedia of Food Security and Sustainability*, 2, 236–242.

Sambeka, R., Kalesaran, A. F. C., & Asrifuddin, A. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(3), 9.

Sari, D. P. (2017). *Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di posyandu lansia desa setrorejo*. Stikes PKU

Muhammadiyah Surakarta.

- Sartik, Tjekyan, R. S., & Zulkarnain, M. (2017). Faktor-Faktor Risiko dan Angka Kejadian Hipertensi pada Penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180–191.
- Setiyorini, Y. (2014). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Gamping Sleman Yogyakarta [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta]. In *Skripsi*.
- Simamora, D., Pradigdo, K., Irene, M., & Fatimah, S. (2018). 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)*, 6(1), 426–435.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Subagiarta, F. S., Katuuk, M. E., & Ch Paat a-c, T. C. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Perawat Di Siloam Hospitals Manado. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 89–96.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suling, F. R. W. (2018). Hipertensi. In *Buku* (1st ed.). Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
- Susilo, R. D. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. *Skripsi*, 1–112.
- Susilo, Y., & Wulandari, A. (2023). *Seluk Beluk Darah Tinggi (Hipertensi)* (1st ed.). Rumah Baca.
- Tim Bumi Medika. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi* (Y. N. I. Sari (ed.)). Bumi Medika.
- Trisnawan, A. (2019). *Mengenal Hipertensi*. Mutiara Aksara.
- Ulum, P. L., Cahyaningrum, E. D., & Murniati, M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7161–7172.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- World Health Organization. (2023a). *Global Report on Hypertension : the race against a silent killer*.
- World Health Organization. (2023b). *Hypertension*. Artikel.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Yogi, E. D., Hariyanto, & Sonbay, E. (2014). Hubungan Antara Usia Dengan Preeklampsia Pada Ibu Hamil Di POLI KIA RSUD Kefamenanu kabupaten Timor Tengah Utara. *Jurnal Delima Harapan*, 3(2), 10–19.

Yuriah, A., Astuti, A. T., & Inayah, I. (2019). Hubungan asupan lemak, serat dan rasio lingkaran pinggang pinggul dengan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 115.

Zainuddin, A., & Yunawati, I. (2017). Asupan Natrium Dan Lemak Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Poasia Kota Kendari. *Seminar Nasional Teknologi Terapan Berbasis Kearifan Lokal (SNT2BKL)*, 581–588.

Zhou, J., Zhang, Y., Ma, H., Wang, L., Li, Q., Sun, F., & Li, H. L. (2018). The impact of sleep disturbances on hypertension: The role of lifestyle factors and genetic predisposition. *Journal of Hypertension*, 36(7), 1544–1552.

