

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitama, N., Puwaningrum, E. K., & Umaroh, S. K. (2023). Hubungan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas psikologi universitas 17 agustus 1945 samarinda. *Motivasi Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 9(1), 13-23.
- Adzra, S. (2022). Gambaran Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Pasien Penderita Hipertensi: Studi Literature Review. *Jurnal ilmu psikologi dan kesehatan*.
- Afriani, B., Camelia, R., Astriana, W., (2023). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, Vol. 5 No. (1)
- Alyssia, N., & Amalia, N. (2022). Scooping Review: Pengaruh Hipertensi Terhadap Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Riset Kedokteran*, 73–78.
- Ananda, G., I, Ratnah, & Simamora, R. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023. *Jurnal Medicare*, 3(4), 256–265.
- Andrianto., Bagus M, & Andry. S. (2020) “Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia.” *Jurnal Kesmas Asclepius* 2(1), 1-11.
- Antoni, R. (2023). Dietary saturated fat and cholesterol: Cracking the myths around eggs and cardiovascular disease. *Journal of Nutritional Science*, 12(e97), 1–6
- American Heart Association (2018). *High Blood Pressure and Aging*. AHA
- Anies. (2021). Waspada Susah Tidur : *Seluk Beluk Gangguan Tidur Di Segala Usia*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media., 2021
- Assiddiqy, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw II Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. Program Studi Profesi Ners STIKes Maharani Malang
- Ayu, M. S. (2021). Analisis Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(2), 131–136
- Buyse. D. J., Reynolds III, 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
- Dahlan, M. S. (2014). Statistik untuk kedokteran dan kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat, Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS, Jakarta: Salemba Medika.
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Hubungan Konsumsi Alkohol Dan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49-62.

- Dila, S. R. (2023). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Pasien Dewasa Di Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *Sainsbertek Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi*
- Diartin, S. A., Zulfitri, R., & Erwin, E. (2022). Gambaran Interaksi Sosial Lansia Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi Pada Lansia Di Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 126–137.
- Ekaningrum, A. Y. (2021). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di Dki Jakarta. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 82-92.
- Eswarya, B., Putra, I. G. B. G. P., & Widarsa, I. K. T. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat. *Aesculapius Medical Journal*, 3(2), 240-246.
- Ferencia, C., Rahayu, N. S., & Purwaningtyas, D. R. (2023). Hubungan konsumsi gula, garam, lemak dan sedentary lifestyle terhadap tekanan darah pada usia dewasa. *Muhammadiyah journal of geriatric*, 4(2), 117-128.
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2020). *Types of Fat*. Harvard University.
- Haryanto, A., Dagradi, E., & Hisnindarsyah (2024). Perbandingan Tekanan Darah Pada Masyarakat Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah Serta Korelasinya Dengan Indeks Massa Tubuh Dan Konsumsi Makanan Asin . *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* (Vol. 16, Issue 3). 126-134
- Hasanuddin I, Zainab. & Purnama, J. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktvitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ners* , 7(2), 1659–1664.
- Hasiando, C., Amar, M., & Fatmawati, I. (2019) Hubungan Kebiasaan Konsumsi Natrium, Lemak Dan Durasi Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cimanggis Kota Depok Tahun 2018, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* Vol. 11, 214-218
- Hernandha, L. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Perubahan Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas X Bekasi Utara. *Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga*.
- Irwanto, S., Hasni, D., Anggraini, D., & Febrianto, B. Y. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dan Sodium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau. *Scientific journal*.
- Istiqomah, N., & Musniati, N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Jatinegara. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 5(2), 144
- Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan faktor risiko hipertensi derajat 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871, 12(4), 31–42.

- Kario, K. (2009). Obstructive sleep apnea syndrome and hypertension: mechanism of the linkage and 24-h blood pressure control. *Hypertension research*, 32(7), 537-541.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2018) Laporan Riskesdas, Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kemenkes Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Teknis Pelayanan Penyakit Tidak Menular di Puskesmas*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Tabel komposisi pangan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (2023). Survei Kesehatan Indonesia (*Ski*).
- Khasanah, K., & Handayani, W. (2019). Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 189-196.
- Khasanah, N. A. H. (2022). Hubungan usia, jenis kelamin dan status obesitas dengan kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Sumbang II Kabupaten Banyumas. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 18(1), 43-55.
- Kurnia, A. D., Melizza, N., Hikmah, N., Masruroh, N. L., Setyowati, C. I., & Prasetyo, Y. B. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ciptomulyo. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(2), 213-219.
- Kusumaningrum, W. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Psik Reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo*.
- Lemeshow, S., Hosmer, T., Le Cessie, S., & D. W. Hosmer. (1997). A Comparison Of Goodness-Of-Fit Tests For The Logistic Regression Model. *Statistics In Medicine*, 16(9), 965–980.
- LO, E. S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(4), 457-462.
- Lukitaningtyas D. & Cahyono E.A. (2023). Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*. , 2(2).
- Malta D. Dkk., (2018) High Sodium Intake Increases Blood Pressure And Risk Of kidney Disease. From The Science Of Salt: A Regularly Updated systematic Review Of Salt And Health Outcomes (August 2016 to March 2017). *Wiley Journal*

- Maulia, M., Hengky, H. K., & Muin, H. (2021). Analisis kejadian penyakit hipertensi di Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(3), 324–331.
- Maulita, S., Aramico, B., & Hasnur, H. (2022). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lampaseh Kota Banda Aceh Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 16836
- Martini, Santi., Shofi, Roshifanni., Fanni, Marzela. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Resiko Hipertensi. *Jurnal MKMI*. Vol.14 No.3
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.
- Nainar, A., Rayatin, L., & Indiyani, N. (2020). Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di. In *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin Universitas Muhammadiyah Tangerang* (Vol. 2).
- Nazar, K. A., Ayubbana, S., & Pakarti, A. (2023). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3).
- Nazmi. A.N., Nisa. E.K., & Indriani. N (2024) Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada pasien Hipertensi., *Jurnal Edunursing*, Vol.8(1), 1-10.
- Ningtyas, V. M. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Sago, Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 288–295.
- Ningsih, S. O, & Lit K. (2018) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Blud RSUD Dr. Ben Mboi Ruteng . *J Wawasan Kesehat*, 3(10):46–50.
- Nurhayati, N. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Asupan Natrium Dan Asupan Lemak Dengan Kejadian Hipertensi Hubungan Tingkat Stres, Asupan Natrium Dan Asupan Lemak Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Sidomoro, Kabupaten Gresik Veni Indrawati. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*. Volume 03 (04), 427 - 434
- Oktavia, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang.
- Pasaribu, C. J. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Wanita Lansia Oleh. *Journal Health Of Education*, 3(1).
- PERHI. (2021). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021 : Update Konsensus PERHI 2019. In *I-Hefcard.Com*.
- PERSAGI. (2019). Penuntun Diet Dan Terapi Gizi. Jakarta: EGC.
- Putri, I. (2024). Hubungan Asupan Lemak Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pre Lansia (45-59 Tahun) Di Wilayah Desa Alasdowo

Kecamatan Dukuhseti Kabupaten Pati. *Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo*

- Pescatello, L. S., et al. (2004). *ACSM Position Stand: Exercise and Hypertension*.
- Prayitnaningsih, S., Rohman, M. S., Sujuti, H., Abdullah, A. A. H., & Vierlia, W. V. (2021). Pengaruh Hipertensi Terhadap Glaukoma. Universitas Brawijaya Press.
- Rajagukguk, H., Siregar, H., Oktarina, S., & Aji, Y. (2025). Hubungan Gaya Hidup Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(1).
- Salman, Y., Sari, & M., Libri, O. (2020). Analisis Faktor Dominan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cempaka, *Jurnal Dunia Gizi*, 3(1), 15–22.
- Sari, L. K., & Putri, N. E. (2020). Faktor keturunan sebagai determinan kejadian hipertensi di masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 112–119.
- Sari, Helvia, G., Birman, Y. & Zulkarnaini, A. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sintuk Tahun 2021. *Baiturrahmah Medical Journal*
- Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 136-147.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). Survey Konsumsi Pangan. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Soemadi, R. (2023). Pengaruh Pemasaran Digital Dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Fried Chicken Home Delivery. *Jurnal Ekonomi Dan Manajemen*, 20(2), 189–197.
- Sofi, F., Cesari, F., Casini, A., Macchi, C., Abbate, R., & Gensini, G. F. (2020). Insomnia and risk of cardiovascular disease: A meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(9), 915–923.
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal Of Community Engagement In Health*, 3(1), 60–66.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, M. N. H., Wahyuningsih, U., Ardiansyah, S., & Asrullah, M. (2020). Hypertension And Related Factors Among Female Students At Vocational High School Bekasi, Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 15(3), 219–224.

- Vilareal H. (2017). Hypertension. A Wiley Medical Publication. *New York Journal Ilmiah*. <http://MedicineNet.com>.
- Wang, X., Liu, X., Song, Q., Wu, S., & Wang, Y. (2018) Sleep duration and risk of hypertension: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Hypertension Research*, 41(11), 873–882
- Watung, G. I. V, Sibua, S., Ningsih, S. R., Manika, H., (2023). Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Hipertensi Di Desa Ratatotok Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mapalus Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon* (Vol. 2, Issue 1).
- World Health Organization. (2018). Healthy diet. Geneva
- WHO. (2019). *World Health Statistics 2019*. Monitoring Health For The Sdgs Sustainable Development Goals.
- World Health Organization (2021). *Hypertension*. WHO Fact Sheet.
- Widyaswara, C. D., Hardjanti Cb, T. M., & Mahayanti, A. (2022). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Kembangan, Candibinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical And Community Nursing Journal)*, 6(3), 145.
- Wulandari, D., & Anggraini, T. (2022). Perbedaan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika*, 8(1), 53–59.
- Wulandari, D. Y., Yustiyani, Y., Nisa, H., & Shofwati, I. (2024). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien dewasa di Puskesmas Karawaci Baru*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*
- Wulandari, A., Sari, S., & Ludiana (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2).
- Yuliasari, D., Handayani, L., & Sari, M. (2018). Hubungan asupan lemak jenuh dan lemak trans dengan tekanan darah pada orang dewasa. 10(2), 100–108.
- Yulidar, E., Rachmaniah D., & Hudari. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol Tahun 2022. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1). 264-274
- Zuhdi, M., Kosim., Ardhuha, J., Wahyudi., & Taufik, M., (2020). Keunggulan Pengukuran Tekanan Darah Menggunakan Tensimeter Digital Dibandingkan Dengan Tensimeter Pegas. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Fisika Indonesia*, Vol. 2 (2): Page 28-31