

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J. (2019). Diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa. *Cdk-274*, 46(3), 172–178.  
<http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/503%0A> diakses pada tanggal 28 oktober 2020
- Akbar, M. S. (2020). Tugas dan Peran Guru Dalam Proses Peningkatan Belajar Mengajar. *Serunai Ilmu Pendidikan*, 6(1), 35–42.
- Alrisman, D., Ethasari, Laili, & Hayudandi. (2021). *Buku Pembelajaran Ilmu Gizi Dasar*. Cv Sarnu Untung.
- Andarini, S., Rahmawati, W., Maulidiana, A. R., Ilmu, D., Masyarakat, K., Kedokteran, F., Brawijaya, U., Gizi, D., Kedokteran, F., & Brawijaya, U. (2019). *Hubungan Indeks Massa Tubuh , Asupan Lemak , dan Mikronutrisi , serta Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur Relationship between Body Mass Index , Fat and Micronutrients Intake , and Physical Activity to*. 30(4), 277–282.
- Andrianto. (2022). *Buku Jara Menangani Hipertensi*. Airlangga University Press.
- Antonio Blanco, G. B. (2022). *Medical Biochemistry, Second Edition*.
- Azisah, S., Mustari, A., Mase, A., Kara, S. A., Babcock, T., Dzuhayatin, R., Bertulfo, L., Hasyim, S., & Jaharuddin, W. (2016). Kontekstualisasi Gender, Islam dan Budaya. *Makassar: Seri Kemitraan Universitas Masyarakat*.
- Blanco, A., & Gustavo, B. (2021). *Medical Biochemistry* (Second Edi, pp. 167–186). University of Cardoba.
- Boeing, H., Amini, A. M., Haardt, J., Schmidt, A., & Bischoff, H. A. (2024). Dietary protein and blood pressure : an umbrella review of systematic reviews and evaluation of the evidence. *European Journal of Nutrition*, 63(4), 1041–1058.
- BPS Kota Medan. (2024). *Kota Medan Dalam Angka Medan-Municipality in Figures 2024*. (E. W. Sukarno (ed.); Vol. 37). BPS Kota Medan.
- Cinintya, R. F., Rachmawati, D. A., & Hermansyah, Y. (2017). Hubungan Konsumsi Karbohidrat dengan Tingkat Tekanan Darah pada Komunitas Lansia di Summersari Jember. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 3(1), 13.
- David A Bender, S. M. C. C. (2021). *Introduction to Nutrition and Metabolism, sixth edition*. 11(1), 1–428.
- Erman, I., Damanik, H. D., & Sya'diyah, S. (2021). Hubungan Merokok dengan

- Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 54–61.
- 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.
- Ferrier, D. (2019). Biochemistry. In B. Phelps (Ed.), *Sustainability (Switzerland)* (Seventh Ed, Vol. 11, Issue 1). Wolters Kluwer.
- Förstermann, U., & Sessa, W. C. (2012). Nitric oxide synthases: regulation and function. *European Heart Journal*, 33(7), 829–837.
- Gibson. (2005). *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford.
- Gibson, R. s. (n.d.). *Principles of Nutritional Assessment*.
- Gropper, S. S., Smith, J. L., & Carr, T. P. (2016). *Advanced Nutrition and Human Metabolism*. Cengage Learning.
- Gropper, S. S., Smith, J. L., & Carr, T. P. (2018). Macronutrients and Their Metabolism : Carbohydrates. *Advanced Nutrition and Human Metabolism*, 61–100.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2011). *Guyton and Hall textbook of medical physiology*. Elsevier.
- Hadiputra, Yogi, Nugroho, & Se, P. (2020). Hubungan Obesitas Umum dan Obesitas Sentral dengan kejadian Hipertensi di Puskesmas Palaran. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(2), 1274–1279.
- Hall, W. L. (2009). *Dietary saturated and unsaturated fats as determinants of blood pressure and vascular function Nutrition Research Reviews*. 18–38.
- Handayani, G., Lintong, F., & Rumampuk, J. F. (2016). Pengaruh Aktivitas Berlari Terhadap Tekanan Darah Dan Suhu Pada Pria Dewasa Normal. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1).
- Hapsari S. T. P., M., Dewinta, Nirmala, I. (2020). *Sistem Energi, Antropometri, dan Asupan Makan Atlet*. Gadjah Mada University Press :
- Harry Freitag Luglio Muhammad. (2022). *Nutri-genetik, Rekomendasi Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Makro Berbasis Genetik untuk Layanan Personalized Nutrition*. Universitas Gadjah Mada Press.
- Hartriyanti, Suyoto, Sabrini, Awalina, & Wigati. (2020). *Gizi Kerja*.
- Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswantoro, E. (2022). Hubungan Stres Dengan

- Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 37–44.
- Ilmiyah, H. (2016). *Penanganan Hipotensi Sindrom Defisiensi Dengan Terapi Akupuntur Pada Titik Zusanli* (1st ed., Vol. 01, pp. 1–98). Universitas Airlangga.
- Imamah, S., Prasetyowati, I., & Antika, R. B. (2023). Analisis Mengenai Hubungan Obesitas, Aktivitas Fisik, dan Stres Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru SMA Negeri di Kecamatan Kota Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 83–88.
- Istianah. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Remaja Putri di Pesantren Al Munawwir Krpyak Yogyakarta. In *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah* (pp. 1–9). Universitas Aisyiyah.
- Iwata, N. G., Pham, M., Rizzo, N. O., Cheng, A. M., Maloney, E., & Kim, F. (2011). *Trans Fatty Acids Induce Vascular Inflammation and Reduce Vascular Nitric Oxide Production in Endothelial Cells*. 6(12), 1–6.
- Jamilah, S. (2023). Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan Di Tk Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima. *PELANGI: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Islam Anak Usia Dini*, 5(2), 183–204.
- Kemkes. (2022). *Bahaya Tekanan Darah Rendah*. [https://keslan.kemkes.go.id/view\\_artikel/641/bahaya-tekanan-darah-rendah](https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/641/bahaya-tekanan-darah-rendah).
- Kemkes AKG. (2019). Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia. *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019, Nomor 65(879)*, 2004–2006.
- Kemkes BKKP. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia*. Kemkes BKKP.
- Kemkes RI. (2024). *Buku Pedoman Hipertensi 2024*. In *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*.
- Kemkes RI. (2020). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. In *Tabel Komposisi Pangan Indonesia* (pp. 1–135). Mentei Kesehatan RI.
- Kusuma Ningrum, I. A. A., Isnaeni, F. N., & Firmansyah, F. (2025). Hubungan Asupan Energi dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Prolanis Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(3), 1928–1938.
- Lestari, N. L. M. A., Wiardani, N. K., & Juniarsana, I. W. (2020). *Hubungan Asupan Lemak Jenuh Dan Status Obesitas Terhadap Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Pukesmas I Denpasar Timur*. 13(7), 1–23.

- Ludwig, D. S. (2002). The glycemic index: physiological mechanisms relating to obesity, diabetes, and cardiovascular disease. *Jama*, 287(18), 2414–2423.
- Manik, L. A., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(2), 228–236.
- Mastuti, D. N. R., Priharwanti, A., Lusiana, S. A., Listyandini, R., Ngardita, I. R., Astuti, N. B., Wasaraka, Y. N. K., Puspikawati, S. I., Badriyah, L., & Sumardi, R. N. (2024). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Mega, A., Riwu, Y. R., & Regaletha, T. A. L. (2019). Hubungan Konsumsi Laru dengan Kejadian Hipertensi di Desa Penfui Timur. *Media Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 39–48.
- Mulyasari, E., & Srimiati, M. (2020). Asupan Zat Gizi Makro , Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa ( 18-60 Tahun ). *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 83–92.
- Mustakim. (2023). *Buku Ajar Gizi Dan Penyakit*. In *Repository UMJ*. UI Publishing.
- Nabila Khoirunnisa, & Dian Ayu Ainun Nafies. (2024). Hubungan Asupan Lemak Jenuh dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa Muda (20-40 Tahun) di Desa Prungahan Kulon Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 240–247.
- Novel Ersa Ilfada, D., Rahmah, J., Mariana, M., Sari, M., & Rahayu, S. (2024). Mempertahankan Nutrisi Protein Melalui Bahan Makanan Nabati Untuk Meningkatkan Status Gizi Masyarakat. *Jurnal Inovasi Global*, 2(1), 140–152.
- Nugraheni, Priharwanti, Lusiana, & Kistyandini. (2024). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nuraeni, E. (2019). Correlation of age and gender risk with the event of hypertension at Clinic X, Tangerang City. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1–6.
- Perhimpunan Dokter Indonesia. (2021). *PENATALAKSANAAN HIPERTENSI 2021 : Update Konsensus PERHI 2019 PENATALAKSANAAN HIPERTENSI 2021 : Update Konsensus PERHI 2019*.
- Persagi. (2019a). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. AIPGI.
- Persagi. (2019b). *Penuntun Diet Dan Terapi Gizi*. [https://lib.poltekkespalembang.ac.id/?p=show\\_detail&id=11808](https://lib.poltekkespalembang.ac.id/?p=show_detail&id=11808)
- Purhadi, A. S. (2025). Hubungan Keturunan dengan Kejadian Hipertensi di RSU

PKU Muhammadiyah Banjarnegara. *Dosen Universitas An Nuur, Mahasiswa SI Keperawatan*, 10(1), 147–155.

Rahmawati. (2020). *Ilmu Gizi Keperawatan*.

Rahmi. (2020). *Ilmu Bahan Makanan*.

Raj, P., Bouchard, J., Martineau-c, D., Malunga, L., Hocine, L. L., Yu, L., Sobhi, B., Achouri, A., Pitre, M., Thandapilly, S. J., & Netticadan, T. (2024). *Oat-Protein-Based Diet Lowers Blood Pressure and Prevents Cardiac Remodeling and Dysfunction in Spontaneously Hypertensive Rats*.

Ramadhan, A., Rahim, R., & Utami, N. N. (2023). Teori Pendapatan (Studi Kasus: Pendapatan Petani Desa Medan Krio). *Tahta Media Group*, 1–55.

Retnoningsih, Hendra, Ihlas, & Muslim. (2023). *Peran Guru dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan Di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima*. 5(2), 183–204.

Romero, C. A., Tabares, A. H., & Orias, M. (2022). *Is Isolated Diastolic Hypertension an Important Phenotype?* 23(12).

Rosita, L., Cahya, A. A., & Arfira, F. athiya R. (2019). Hematologi Dasar. In *Universitas Islam Indonesia*.

Saadah, S. (2018). Sistem Peredaran Darah Manusia. In *8 Februari*. UIN Sunan Gunung Djati. <https://idschool.net/smp/sistem-peredaran-darah-manusia/>

Salsabila Irwanto, F., 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.

Saponaro, C., Gaggini, M., Carli, F., & Gastaldelli, A. (2015). The subtle balance between lipolysis and lipogenesis: A critical point in metabolic homeostasis. *Nutrients*, 7(11), 9453–9474.

Sari, F., Reni Zulfitri, & Nopriadi. (2022). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Lansia Riwayat Hipertensi. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 138–147.

SDT. (2014). Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia. In *In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (Vol. 3, Issue 1)*.

Sistikawati, H. I., Fuadah, I. W., Salsabila, N. A., Azzahra, A. F., Aesyah, A., Insyira, I., Adhitama, P. F., Anggraini, R. K., & Nandini, N. (2021). Literature Review: Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 57–62.

Solichatin (2022). (n.d.).

Suhadi, Virginia, Setiawan, Hendra, & Wijoyo. (2020). *Seluk Beluk Hipertensi*. Sanata Dharma University Press.

Susanti, N., Aghniya, S. N., Almira, S. S., & Anisa, N. (2024). Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi Di Klinik Utama Paru Soeroso. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3597–3604.

Susiati, I., Hidayati, T., & Ani Yuniarti. (2016). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Klien Tentang Cara Perawatan Hipertensi Universitas Mayjen Sungkono Mojokerto 2). *Jurnal Care*, 4(3), 105–110.

Tan, J. L., & Thakur, K. (2023). Systolic hypertension. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.

Tindangen, B. F. N. E., Langi, F. F. L. G., & Kapantow, N. H. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Sekolah Dasar Di Kecamatan Tombariri Timur. *Kesmas*, 9(1), 189–196.

Trial, C. (2015). *The Effects of a Low-Carbohydrate Diet vs. a Low-Fat Diet on Novel Cardiovascular Risk Factors: A Randomized Controlled Trial*. 7978–7994.

Umbu Henggu, K., & Nurdiansyah, Y. (2021). Review dari Metabolisme Karbohidrat, Lipid, Protein, dan Asam Nukleat. *QUIMICA: Jurnal Kimia Sains Dan Terapan*, 3(2), 9–17.

Wahyuni, S. (2017). Biokimia Enzim dan Karbohidrat. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).

Wardawati, Y. S., Suharmi, Sebba, & Zulkifli. (2022). *Dasar Dasar Ilmu Gizi*.

Wati, H. H., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2023). Hubungan Asupan Natrium, Karbohidrat, Protein, dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Nutriture Journal*, 2(2), 114.

WHO. (2023). *Afghanistan Albania Hypertension profile* (Issue 2).

Wiani, U. A. A., Koerniawati, R. D., & Siregar, M. H. (2024). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dengan Tekanan Darah pada Orang Dewasa di Puskesmas Singandaru. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 129. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v5i1.25285>

Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. P. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2), 1–8.

Winantisan, R., Tulung, J., & Rumokoy, L. (2024). Pengaruh Keberagaman Usia Dan Gender Pada Dewan Komisaris Dan Direksi Terhadap Kinerja Keuangan Perbankan Di Indonesia Periode 2018-2022. *Jurnal EMBA*, 12(1), 1–12.

Wulandari, A. N., & Samara, D. (2023). Tekanan Darah Sistolik Lebih Tinggi Pada Sore Daripada Pagi Hari Pada Usia 45-65 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), 377–386.

Yemima, Revia Yemima, R. A. (2024). Hubungan Asupan Kalium dan Serat dengan Tekanan Darah Pada Nelayan Hipertensi Di Banjar Kemuning Sedati Sidoarjo (Vol. 4, Issue 02, pp. 7823–7830). n. A. (2024). *Hubungan Asupan Kalium dan Serat dengan Tekanan Darah Pada Nelayan Hipertensi Di Banjar Kemuning Sedati Sidoarjo* (Vol. 4, Issue 02, pp. 7823–7830).



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY