

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Andrayani, S., Sarah, S. A., Hartini, Khairunnisa, Cahya, N. N., Rahmatillah, M., Pratama, M. F. J., Anastasya, Y. A., & Amalia, I. (2024). Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Merokok; Kenali Resiko Dan Dampaknya Bagi Kesehatan Fisik Dan Psikologis Pada Remaja Akhir Di Sma N 2 Dewantara. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(3), 939–944.
- Angga, Y., & Elon, Y. (2021). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 124–128.
- Anies. (2023). *Gaya Hidup Penyebab Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Arruzz Media.
- Ardiana, D. (2017). *Hubungan Antara Kehamilan Remaja Dengan Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Postpartum Di Rsud Wonosari Tahun 2016*. Skripsi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Yogyakarta.
- Armitha, Syaipuddin, & Jamaluddin, M. (2024). Hubungan Antara Asupan Garam Harian Dengan Keseimbangan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bantimurung. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(1), 1–7.
- Astrid, D., & Ripal, L. (2022). *Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Keluarga Di Desa Tikala Kecamatan Buntu Barana*. Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris, Makassar.
- [BPS] Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara. (2023). *Upah Minimum Provinsi (UMP) dan Upah Minimum Kabupaten/Kota (UMK) menurut Kabupaten/Kota (Rupiah), 2022*. Diakses pada 13 Juli 2025 dari <https://sumut.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTg4IzI=/upah-minimum-provinsi-ump-dan-upah-minimum-kabupaten-kota-umk-menurut-kabupaten-kota.html>.
- [BPOM] Badan Pengawas Obat dan Makanan. (2019). *Bahaya Merokok Bagi Kesehatan*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.
- Budiyanto, D., Agustina, W., & Susanti, N. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Hipertensi Di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kabupaten Lumajang. *Profesional Health Journal*, 4(2), 148–157.
- Bustan, D. M. N. (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: PT Rineka

Cipta.

- Casmuti, & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *Journal of Public Health Research and Development*, 7(1), 123–134.
- Cohen, S., & Williamson, G. . (1988). Perceived stres in a probability sample of the United States. *The Social Psychology of Health*, 31–67.
- Cumayunaro, A., & Dephinto, Y. (2019). Gaya Hidup (Life Style) dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa (26-45 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 2(1), 163–169.
- Dahlan, M. S. (2015). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Epidemiologi Indonesia.
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2021). Hubungan Konsumsi Alkohol Dan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2(1), 49–62.
- Dilla, N. I. R., Susanti, N., Andini, Z., & Marpaung, F. A. H. (2024). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Hipertensi Pada Usia Produktif. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 23(2), 298–306.
- [Dinkes] Dinas Kesehatan Kota Medan. (2022). *Profil Kesehatan Kota Medan Tahun 2022*.
- Ekawarna, H. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Hipertensi: Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*. Jakarta: Poltekkes Jakarta, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
- Ezarzora, B. S., Merry, T. A., & Anggraeni, N. N. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Di Usia Produktif. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(8), 1631–1638.
- Fahriza, J. (2022). *Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Sesetan Kecamatan Denpasar Selatan, Skripsi*, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Denpasar.
- Fariqi, M. Z. A.-. (2021). Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat. *Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(2), 15–22.
- Halawa, A., Artini, B., & Manutmasa, Y. S. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Awal (18-40 Tahun). *Jurnal*

*Keperawatan*, 12(2), 34–45.

- Halim, R., & Sutriyawan, A. (2022). Studi Retrospektif Gaya Hidup Dan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 121–128.
- Handayani, R., Sanni, N. M., & Ayu, I. M. (2023). Pola Makan sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Pekerja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(4), 588–594.
- Harahap, N. Z. (2021). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian hipertensi pada Lansia di Puskesmas Padangmatinggi, Skripsi*, Universitas Aufa Royhan. Padangsidempuan.
- Harsismanto, Andri, J., Payana, Dwi, T., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11.
- Hermawati, D., Alfarisi, R., Purwaningrum, R., & Anggraini, M. (2024). Hubungan Status Gizi Berlebih Dengan Tekanan Darah Pada Karyawan Di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(3), 585–592.
- Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswanto, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 37–44.
- Hidayatunnafi'ah, D. A. (2023). *Hubungan Gaya Hidup Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Usia Produktif, Skripsi*, Universitas Islam Sultan Agung. Semarang.
- Indriani, M. H., Djannah, S. N., & Ruliyandari, R. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(4), 1–5.
- Junenda, M., Widyaningsih, T. W., & Rifqi, A. (2024). Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan Mental dengan Mengukur Persepsi Tingkat Stres Menggunakan Instrumen Perceived Stres Scale (PSS). *Jurnal Sistem Komputer Dan Kecerdasan Buatan*, 8(1), 34–42.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Tips Untuk Mengatasi stres dan Mempertahankan Kesehatan Jiwa*. Diakses pada 15 Maret 2025 dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stres/tips-untuk-mengatasi-stres-dan-mempertahankan-kesehatan-jiwa>.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021a). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa.

- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021b). *Kenali Gejala Stres*. Diakses pada 15 Maret 2025 dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stres/kenali-gejala-stres-berikut-ini>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024a). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 6 Tahun 2024 Tentang Standar teknis Pemenuhan Standar Pelayanan Minimal Kesehatan.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024b). *Kenali Faktor Risiko Hipertensi dan Cegah Sejak Dini*. Diakses pada 15 Maret 2025 dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-hipertensi/kenali-faktor-risiko-hipertensi-dan-cegah-sejak-dini>.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024c). *Menjaga Kesehatan Lansia dari Ancaman Hipertensi*. Diakses pada 13 Maret 2025 dari <https://kesmas-id.com/menjaga-kesehatan-lansia-dari-ancaman-hipertensi/>.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024d). *Stres\_Penyakit Tidak Menular*. Diakses pada 13 Maret 2025 dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/stres?page=35>.
- Khasanah, N. A. H. (2022). Kejadian hipertensi di wilayah puskesmas sumbang II kabupaten banyumas. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(1), 43–55.
- Kumalasari, P., Sattu, M., Tongko, M., Bidullah, R., Gunawan, N., & Syahrir, M. (2021). Pola Hidup Penderita Hipertensi di Desa Duata Karya Kecamatan Masama Tahun 2021. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk : Public Health Journal*, 12(2), 92–102.
- Kusyanti, F., & Sukmawati, S. (2023). Education of the importance of consuming vegetables and fruit for teenagers to maintain stamina at MAN 2 Sleman. *Community Empowerment*, 8(3), 299–303.
- Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta Selatan: PT AgroMedia Pustaka
- Lubis, S., & Hariyanti, R. (2024). Penyuluhan Tentang Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Kegiatan Yasinan Desa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 9–18.
- Masturah, T. A. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Usia 30-80 Tahun*, Skripsi, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika. Jombang.

- Mohseni, P., Khalili, D., Djalalinia, S., Mohseni, H., Farzadfar, F., Shafiee, A., & Izadi, N. (2024). The synergistic effect of obesity and dyslipidemia on hypertension: results from the STEPS survey. *Diabetology and Metabolic Syndrome*, 16(81), 1–9.
- Mutiara, R., Asri, & Siringorino, E. (2024). Hubungan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Pesisir Desa Bontosunggu Selayar. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 9(2), 186–187.
- Noviana. (2020). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Kejadian Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RSD Idaman Kota Banjarbaru. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1–11.
- Nugroho, P. S., & Fahrurrozi, D. S. (2018). Faktor obesitas dan kolesterol terhadap hipertensi di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 2(2), 44–48.
- Nurhikmawati, N., Widiyastuti, N. F., Syahrudin, F. I., Wisudawan, W., & Wahyu, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *UMI Medical Journal*, 9(1), 41–47.
- Nuriani, N., Rochadi, K., & Siregar, F. A. (2021). Hubungan Merokok terhadap Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Pidie Jaya. *Jurnal Health Sains*, 2(6), 820–828.
- Padma, M., Putri, D., Putu, I., Eka, G., Suyasa, A., & Budiapsari, P. I. (2021). Hubungan antara Dislipidemia dengan Kejadian Hipertensi di Bali Tahun 2019. *Aesculapius Medical Journal*, 1(1), 8–12.
- Pebriyani, U., Triswanti, N., Prawira, W. F., & Pramesti, W. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. *Medula*, 12(2), 261–267.
- [PERKII] Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. (2022). *Panduan Prevensi Penyakit Kardiovaskular Arteriosklerosis*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia .
- [PERSAGI] Persatuan Ahli Gizi Indonesia. (2019). *Penuntun Diet dan Terapi Gizi*. Jakarta: EGC.
- Pradigdo, S. F., Nugraheni, S. A., & Putri, R. N. (2023). Lifestyle sebagai Faktor Risiko Overweight Remaja. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 232–237.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Pramono, G. P. (2024). *Pengelolaan Stres Kerja : Integrasi Alam Bawah Sadar dan*

*Teknik Hypno Self dalam Lingkungan Kerja yang Sehat*. Semarang: WeHa Press.

- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-542.
- Putri, R. A., & Suwanto, W. (2024). Benarkah Mahasiswa Suka Kopi? Dampak Kafein Pada Kehidupan Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 1441–1451.
- Putri, Z. F. (2024). *Hubungan Gaya Hidup Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Wilayah Puskesmas Purwoyoso*, Skripsi, Universitas Widya Husada Semarang. Semarang.
- Rahmi, S. A., Ratih, M., Latifahanun, E., Febriandi, S., & Rokhayati. (2024). Gaya Hidup dan Tekanan Darah pada Usia Produktif di Kalurahan Demangrejo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, 5(1), 13–19.
- Raziansyah, R., & Amalia, N. R. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2. *JoIN : Journal of Intan Nursing*, 1(1), 1–7.
- Ramadani, A., Marhani, & Suarja, S. (2024). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa. *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, 5(2), 4500–4509.
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91–97.
- Rediningsih, D. R., & Lestari, I. P. (2022). Riwayat Keluarga dan Hipertensi Dengan Kejadian Diabetes Melitus tipe II. *JPPKMI Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(1), 8–13.
- Rizal, R., Shandy, V. R., Rusdi, M. S., & Afriyeni, H. (2024). Kajian Kepuasan Pasien Terhadap Pelayanan Kefarmasian Di Apotek Rawat Jalan RSUD Sungai Dareh. *Jurnal Hasi Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta*, 03(02), 58–67.
- Romauli. (2014). *Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Di Rsud Dr.H. Kumpulan Pane Tebing Tinggi Tahun 2014*, Tesis, Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Samsiati, D., Nurhamidi, & Anwar, R. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik ,

Konsumsi Buah dan Sayur , dan Kualitas Tidur. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 05(02), 52–58.

Sari, Y. N. I., (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.

Sofya, A., Novita, N. C., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Metode Survey : Explanatory Survey dan Cross Sectional dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 1695–1708.

Subu, A., Rato, Y. Y. D., & Noni, S. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumen Dalam Keputusan Pembelian Produk Holtikultura di Kebun Praktek Universitas Nusa Nipa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(3), 651–660.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Supariasa, D. N., & Handayani, D. (Eds.). (2019). *Asuhan Gizi Klinik*. Jakarta: EGC.

Suprayitno, E., Sumarni, S., & Islami, I. L. (2020). Gaya Hidup Berhubungan dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 66–70.

Susetyowati, Huriyati, E., Kandarina, B. J. I., & Faza, F. (2019). *Peranan Gizi dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Sutarjana, M. A. (2021). Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda. *Gizi Indonesia*, 44(2), 145–154.

Tambunan, S. M., & Siregar, P. P. (2022). Laporan Kasus Hipertensi dengan Dislipidemia: Kunjungan Rumah Mahasiswa Kedokteran Stase Kesehatan Komunikasi. *Jurnal Implementa Husada*, 3(2), 1–64.

Trinyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*, Yogyakarta: Graha Ilmu

Ulfa, L., & Fahriza, M. R. (2021). Faktor penyebab stres dan Dampaknya bagi kesehatan. *Psikologi Kesehatan*, 2(1), 1–5.

Utami, I. P., Anissa, M., & Widiastuti, W. (2022). Hubungan Stres dengan Derajat Hipertensi Di Puskesmas Guguk Panjang Bukittinggi Tahun 2018. *Scientific Journal*, 1(1), 61–67.

Widodo, S. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Pangkalpinang: Cv Science Techno Direct.

- Wiksuarini, E., Haerani, B., Halimatunnisa', M., Mastuty, A., & Amrullah, M. (2023). Hubungan aktivitas fisik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja posbindu desa babakan asem kabupaten tangerang. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 11(2), 445–451.
- [WHO] World Health Organization. (2023). *Hypertension*. Diakses pada 13 Maret 2025 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Wulandari, D. P., & Sukendra, D. M. (2024). Gaya Hidup yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Usia Produktif (15-59 Tahun) di Puskesmas Toroh I. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 8(2), 319–330.
- Yunus, M. H., Kadir, S., & Lalu, N. A. S. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kota Tengah. *Journal Health & Science*, 7(1), 163–171.
- Zulfikar, R., Sari, F. P., Fatmayati, A., Wandini, K., Haryati, T., Jumini, S., Nurjanah, Annisa, S., Kusumawardhani, B., Mutiah, R., Linggi, I., & Fadilah, H. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Widina Media Utama.