

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S. D. (2023). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Ners Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Di Semarang*. Skripsi. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Jumlah Penduduk Usia 15 tahun ke Atas Menurut Golongan Umur (2024)*.
- Bawazier, L. A., Buntaran, S., Sianipar, W., Kekalih, A., & Aziza Bawazier, L. (2019). Blood Pressure Profile of Young Adults at the Faculty of Medicine Universitas Indonesia. In *Acta Med Indones-Indones J Intern Med* • (Vol. 51).
- Bhalke, R. D., Giri, M. A., Anil, R. Y., Balasaheb, N. M., Nanasaheb, P. A., & Pande, V. V. (2021). Hypotension: A Comprehensive Review. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 10(1).
- Burnier, M., & Egan, B. M. (2019). Adherence in Hypertension: A Review of Prevalence, Risk Factors, Impact, and Management. *Circulation Research*, 124(7), 1124–1140. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313220>
- Buyse, C. F., Reynolds III, D. J., 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), 193–195. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cai, S., Zhang, Y., Chen, Z., Liu, Y., Dang, J., Li, J., Huang, T., Sun, Z., Dong, Y., Ma, J., & Song, Y. (2025). Secular Trends In Physical Fitness and Cardiovascular Risks Among Chinese College Students: An Analysis of Five Successive National Surveys Between 2000 and 2019. *The Lancet: Medical Imaging & Theranostics*, 58, 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2025.101560>
- Chandra, V. V., & Halim, S. (2020). Pengaruh Kopi Terhadap Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Mahasiswa Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), 425–429.
- Chaurasia, P., Gupta, S., Kumar, P., Verma, P., & Singh, A. (2024). Sleep Quality, Stress, And Blood Pressure Trends In College Students. *Indian Society of Hypertension*, 10(4), 100–103.
- Chen, S., Song, X., Shi, H., Li, J., Ma, S., Chen, L., Hong, C., Zhu, H., Sun, H., Zhang, M., & Lu, Y. (2022). Association Between Sleep Quality and Hypertension in Chinese Adults: A Cross-Sectional Analysis in the Tianning

- Cohort. *Nature and Science of Sleep*, 14, 2097–2105. <https://doi.org/10.2147/NSS.S388535>
- Choi, Y., Akazawa, N., Zempo-Miyaki, A., Ra, S. G., & Maeda, S. (2021). Sleep Quality Is Associated With Central Arterial Stiffness In Postmenopausal Women: A Cross-Sectional Pilot Study. *Artery Research*, 27(1), 14–19. <https://doi.org/10.2991/ARTRES.K.201004.001>
- Climie, R. E., Alastruey, J., Mayer, C. C., Schwarz, A., Laucyte-Cibulskiene, A., Voicehovska, J., Bianchini, E., Bruno, R. M., Charlton, P. H., Grillo, A., Guala, A., Hallab, M., Hametner, B., Jankowski, P., Königstein, K., Lebedeva, A., Mozos, I., Pucci, G., Puzantian, H., ... Weber, T. (2023). Vascular ageing: moving from bench towards bedside. In *European Journal of Preventive Cardiology* (Vol. 30, Number 11, pp. 1101–1117). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad028>
- Dahlan, M. S. (2010). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel* (A. Suslia, Ed.; 3rd ed.). Salemba Medika. <http://www.penerbitsalemba.com>
- EFSA. (2015). Scientific Opinion On The Safety Of Caffeine. *EFSA Journal*, 13(5). <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2015.4102>
- Fadhilah, S. N., Adiningsih, R., Khuljanah, S. S., Zaziroturrohman, A., Sifa, N. N., Adzra, K. Des, Ainuzahra, A., & Khasanah, S. N. (2025). Disregulasi Pola Tidur: Pengaruh Beban Akademik, Interaksi Sosial, dan Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa UNNES. *Journal of Family Life Education*, 5(2), 307–317. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/jfle>
- Feriani, D. A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar*. Skripsi. Madiun: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Fibriana, D. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*. Skripsi. Malang: Universitas Brawijaya.
- Fitasari, Y., Faizah, I., Yunarti, Y., Ekonomi dan Bisnis Islam, F., & Jurai Siwo Lampung, U. (2025). *Uang Saku dan Gaya Hidup: Perilaku Konsumtif Mahasiswa Dengan Konformitas Teman Sebaya Sebagai Variabel Moderasi*. 9(2), 2025.
- Fitriyani, Rahman, A. F., Mandala, Z., & Anggorotomo, W. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(6), 1244–1251. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jikk.v11i6.15329>

- Ginting, S. S., Astiarani, Y., Santi, B. T., & Vetinly. (2022). Tingkat Pengetahuan Efek Konsumsi Kafein Dan Asupan Kafein Pada Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 11, 264–271. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Gray, L., Lee, I. M., Sesso, H. D., & Batty, G. D. (2011). Blood Pressure In Early Adulthood, Hypertension In Middle Age, and Future Cardiovascular Disease Mortality: HAHS (Harvard Alumni Health Study). *Journal of the American College of Cardiology*, 58(23), 2396–2403. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2011.07.045>
- Hailu, W., Tesfaye, T., Derseh, L., Hailu, A., & Clarfield, A. M. (2024). Prevalence Of Orthostatic Hypotension And Associated Factors Among Older People With Hypertension In Northern Ethiopia. *BMC Geriatrics*, 24(1), 928. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05519-8>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis Eight Edition* (8th ed.). Cengage Learning. www.cengage.com/highered
- Hanafi, B., Putri, T. D., Pernong, A. F. D., Sarippudin, N. P., Ismayanti, A., & Herman, A. S. (2025). Pengaruh Tekanan Psikologis, Lingkungan Sosial dan Pola Tidur Terhadap Konsumsi Kopi. *Karimah Tauhid*, (7).
- Hanifati, C. R. (2015). *Pengaruh Minuman Kopi Minim Kafein Terhadap VO2Max Dan Pemulihan Denyut Nadi Setelah Melakukan Treadmill*. Skripsi. Jember: Universitas Jember.
- Jayadilaga, Y. (2025). Profil Tekanan Darah pada Kelompok Usia Dewasa Muda di Lingkungan Kampus. *Mutiara Pendidikan Dan Olahraga*, 2(2), 61–69. <https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i2.430>
- Kamara, K., Wilson, O. W. A., Papalia, Z., Bopp, M., & Bopp, C. M. (2019). Comparison Of College Student Hypertension Prevalence Between The JNC7 and ACC/AHA Diagnostic Criteria. *International Journal of Exercise Science*, 12(3), 898–903. <http://www.intjexersci.com>
- Kannan, S., & Muttappallymyalil, J. (2023). Relationship Between Sleep and Hypertension: A Narrative Review. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 16(1), 27–34. <https://doi.org/10.13005/bpj/2584>
- KBBI. (2025a). Definisi Frekuensi. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Diakses pada 16 Januari 2025 dari <https://kbbi.web.id/frekuensi>
- KBBI. (2025b). Definisi Mahasiswa. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Diakses pada 10 Januari 2025 dari <https://kbbi.web.id/mahasiswa>
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*.

- Kementerian Kesehatan RI. (2022, July 28). *Bahaya Tekanan Darah Rendah*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/641/bahaya-tekanan-darah-rendah
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 Dalam Angka*.
- Kementerian Pendidikan Tinggi Sains dan Teknologi. (2024, December). *Pangkalan Data Pendidikan Tinggi: Universitas Negeri Medan*. Diakses pada 20 Maret 2025 dari <https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id>
- Kjeldsen, S. E. (2018). Hypertension And Cardiovascular Risk: General Aspects. *Pharmacological Research*, 129, 95–99. <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2017.11.003>
- Liu, R. Q., Qian, Z., Trevathan, E., Chang, J. J., Zelicoff, A., Hao, Y. T., Lin, S., & Dong, G. H. (2016). Poor Sleep Quality Associated With High Risk Of Hypertension And Elevated Blood Pressure In China: Results From A Large Population-Based Study. *Hypertension Research*, 39(1), 54–59. <https://doi.org/10.1038/hr.2015.98>
- Liu, X., Yan, G., Bullock, L., Barksdale, D. J., & Logan, J. G. (2021). Sleep Moderates The Association Between Arterial Stiffness and 24-hour Blood Pressure Variability. *Sleep Medicine*, 83, 222–229. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.04.027>
- Lo, K., Woo, B., Wong, M., & Tam, W. (2018). Subjective Sleep Quality, Blood Pressure, And Hypertension: A Meta-Analysis. In *Journal of Clinical Hypertension* (Vol. 20, Number 3, pp. 592–605). Blackwell Publishing Inc. <https://doi.org/10.1111/jch.13220>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi-Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 101–117.
- Magder, S. (2018). The Meaning Of Blood Pressure. *Critical Care*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13054-018-2171-1>
- Makarem, N., Alcántara, C., Williams, N., Bello, N. A., & Abdalla, M. (2021). Effect of Sleep Disturbances on Blood Pressure. In *Hypertension* (Vol. 77, Number 4, pp. 1036–1046). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.14479>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (1st ed.). Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Meher, M., Pradhan, S., & Pradhan, S. R. (2023). Risk Factors Associated With Hypertension in Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.37467>

- Meiranny, A., & Chabibah, A. M. (2022). Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein Terhadap Pola dan Kualitas Tidur Mahasiswa: A Literatur Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 117–122. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Melizza, N., Dwi Kurnia, A., Masruroh, N. L., Prasetyo, Y. B., Ruhyanudin, F., Mashfufa, E. W., & Kusumawati, F. (2021). Prevalensi Konsumsi Kopi dan Hubungannya dengan Tekanan Darah. *Faletehan Health Journal*, 8(1), 10–15. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Morita, N., Kambayashi, I., Okuda, T., Oda, S., Takada, S., Nakajima, T., Shide, N., Shinkaiya, H., & Okita, K. (2017). Inverse Relationship Between Sleep Duration and Cardio-Ankle Vascular Index in Children. *Journal of Atherosclerosis and Thrombosis*, 24(8), 819–826. <https://doi.org/10.5551/jat.36517>
- Munandar, A., & Erdkhadifa, R. (2023). Pengaruh Word Of Mouth, Kualitas Pelayanan, Media Sosial, Store Atmosphere, Fasilitas, Dan Harga Terhadap Loyalitas Pelanggan Pada Warkop Kidol Lepen Tulungagung. *Reinforce: Journal of Sharia Management*, 2(1), 50–74. <http://ejournal.uinsatu.ac.id/index.php/reinforce>
- Musliana, & Meutia, N. (2022). Hubungan Faktor-Faktor Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 21(1), 83–90.
- Musz, P., Smorąg, W., Ryś, G., Gargasz, K., & Polak-Szczybyło, E. (2025). The Frequency, Preferences, and Determinants of Energy Drink Consumption Among Young Polish People After the Introduction of the Ban on Sales to Minors. *Nutrients*, 17(16). <https://doi.org/10.3390/nu17162689>
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (2021). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*, Mei, 5(1), 78–89.
- Nur, S., Afikirtiani, W., Farhan, M., Faris, A., Wardoyo, E., & Kesehatan, F. (2025). Hubungan Usia Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di RSUD Kartini Kecamatan Kalirejo Kabupaten Lampung Tengah. In *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)* (Vol. 3, Number 3).
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2021). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021:Update Konsensus PERHI 2019. In A. A. Lukito, E. Harmeiwaty, T. D. Situmorang, N. M. Hustrini, A. S. Kuncoro, R. Barack, &

- E. D. Yulianti (Eds.), *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi* (pp. 1–66). Indonesian Society of Hypertension.
- Pham, H. T., Chuang, H. L., Kuo, C. P., Yeh, T. P., & Liao, W. C. (2021). Electronic device use before bedtime and sleep quality among university students. *Healthcare (Switzerland)*, 9(9). <https://doi.org/10.3390/healthcare9091091>
- Praningsih, S., Siswati, Maryati, H., & Khoiri, A. N. (2023). Peningkatan Pemahaman Tentang Pengendalian Tekanan Darah Melalui Kualitas Tidur dan Manajemen Stres di Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 108–114. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.121>
- Prasetyaningrum, Y. I. (2014). *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti* (D. Ari & T. Y., Eds.; 1st ed.). FMedia (Imprint AgroMedia Pustaka).
- Rahimi, K., Emdin, C. A., & MacMahon, S. (2015). The Epidemiology Of Blood Pressure And Its Worldwide Management. *Circulation Research*, 116(6), 925–935. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.116.304723>
- Ramahan, A. S., & Farhan, F. S. (2024). Prevalensi Hipotensi Ortostatik Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(7), 2549–4864. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Redaksi Sehat Negeriku. (2023, June 7). *Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230607/0843182/hipertensi-disebut-sebagai-silent-killer-menkes-budi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/>
- Saedon, N. I. Z., Tan, M. P., & Frith, J. (2020). The Prevalence Of Orthostatic Hypotension: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, 75(1), 117–122. <https://doi.org/10.1093/gerona/gly188>
- Sagalulu, R. S., Febriyona, R., & Sudirman, A. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1, 126–143.
- Salsabila, N. N., Fitria, N., & Platini, H. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(9), 3852–3861. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.15339>

- Santoso, P., Puspitasari, B., & Darmayanti, R. (2023). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Hipertensi. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 74–81.
- Sarifudin, A., Ekafitri, R., Sholichah, E., Afifah, N., Bayu Nugraha, S., & Sutisna Achyadi, N. (2022). Kajian Konsumsi Minuman Berkafein Pada Petugas Keamanan (SATPAM) Di Kawasan Industri Surya Cipta-Karawang. *Media Ilmiah Teknologi Pangan (Scientific Journal of Food Technology)*, 9(2), 63–74.
- Sharma, S., Hashmi, M. F., & Bhattacharya, P. T. (2023). *Hypotension*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
- Shin, D., Choi, J. M., & Lee, H. Y. (2023). Suboptimal Control Status Of Young Hypertensive Population. *Clinical Hypertension*, 29(1). <https://doi.org/10.1186/s40885-023-00237-6>
- Sihotang, V. A. (2019). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Masyarakat Di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Tahun 2019*. Skripsi. Medan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth.
- Slamet, W., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Nurcahyati, S., & Devriany, A. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian* (M. Seto, Ed.; 1st ed.). CV Science Techno Direct.
- Subagiarta, F. S., Katuuk, M. E., & Paat, T. C. Ch. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Perawat Di Siloam Hospitals Manado. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 89–96.
- Sukanty, N. M. W., Saputra, I. P. B. A., Fajriani, L. N., & Isasih, W. D. (2025). Coffee Consumption, Body Mass Index, and Hypertension Risk: A Study in Coastal Communities. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), 4198–4203. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.7876>
- Sutarjana, M. A. (2021). Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda. *Gizi Indonesia: Journal of The Indonesia Nutrition Association*, 44(2), 145–154. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i2.536>
- Terwindt, L. E., Schuurmans, J., van der Ster, B. J. P., Wensing, C. A. G. C. L., Mulder, M. P., Wijnberge, M., Cherpanath, T. G. V., Lagrand, W. K., Karlas, A. A., Verlinde, M. H., Hollmann, M. W., Geerts, B. F., Veelo, D. P., & Vlaar, A. P. J. (2022). Incidence, Severity and Clinical Factors Associated with Hypotension in Patients Admitted to an Intensive Care Unit: A Prospective Observational Study. *Journal of Clinical Medicine*, 11(22). <https://doi.org/10.3390/jcm11226832>

- Tiatulrami, Putri, S. E., Mulyani, I., & Rinawati. (2025). Hubungan Konsumsi Minuman Berkafein dan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Poli Umum Puskesmas Jeuram. *Biogenerasi: Jurnal Pendidikan Biologi*, 10(3), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.30605/biogenerasi.v10i3.6543>
- Toulasik, Y. A. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Di RSUD Prof Dr. WZ. Johannes Kupang NTT*. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Utari, G. A. M. K. A. (2020). *Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Teras Temu Kopi Tabanan*. Skripsi. Denpasar: Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali.
- Vialenthyna, H., Delfian, T., & Budi, A. (2024). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 21. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3).
- Vicente-Gabriel, S., Lugones-Sánchez, C., Tamayo-Morales, O., Vicente Prieto, A., González-Sánchez, S., Conde Martín, S., Gómez-Sánchez, M., Rodríguez-Sánchez, E., García-Ortiz, L., Gómez-Sánchez, L., & Gómez-Marcos, M. A. (2024). Relationship Between Addictions and Obesity, Physical Activity and Vascular Aging in Young Adults (EVA-Adic study): A Research Protocol of A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1322437>
- Widodo, V. M., & Lontoh, S. O. (2023). Gambaran Konsumsi Minuman Pada Konsumen Dewasa Muda di Kedai Kopi Kawasan Jakarta Timur. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 167–171.
- Windasari, N. (2021). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Remaja di Wilayah Keluarahan Sedati Gede Juanda Sidoarjo*. Skripsi. Surabaya: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah.
- World Health Organization. (2023). *Global Report On Hypertension: The Race Against A Silent Killer*.
- Yang, M., Peng, R., Wang, Z., Li, M., Song, Y., Niu, J., & Ji, Y. (2024). Epidemiology and Risk Factors for Orthostatic Hypotension and Its Severity in Residents Aged > 60 years: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Hypertension*, 2024. <https://doi.org/10.1155/2024/9945051>