

DAFTAR PUSTAKA

- Agho, A. V, Jiwo, H. L., Oni, T. B., Ayo, O. O., Oghenebrume, P. I., Nansimbi, S., ... Okobi, O. E. (2025). Trends in Hypertension Diagnosis and Self-Reported Cases: A Retrospective Analysis of National Health Interview Survey (NHIS) Database. *Cureus Journal of Medical Science*, 17(3), 1–13.
- Amin, B. F., & Musa, M. (2022). Hubungan Antara Gaya Hidup dan Tingkat Kebugaran Volunteer Penggerak Olahraga Provinsi DKI Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6, 81–87.
- Anggraeni, R., Marbun, R. A. T., Siagian, H. S., & Lubis, A. H. (2024). Pengaruh Lingkar Perut dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Hipertensi. *Jurnal Farmasimed (JFM)*, 7(1), 68–72.
- Anies. (2023). *Gaya Hidup Penyebab Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Arruzz Media.
- Arefirad, T., Seif, E., Sepidarkish, M., Khonsari, N. M., Mousavifar, S. A., Yazdani, S., ... Qorbani, M. (2022). Effect of exercise training on nitric oxide and nitrate/nitrite (NOx) production : A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 13, 1–12.
- Asmara, I. G. Y. (2019). Tatalaksana Farmakologi Hipertensi pada Hiperaldosteronisme Primer. *Continung Medical Education*, 46(2), 67–73.
- Atika, & Nur, A. (2024). Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pegawai Pesantren Dar El Hikmah. *Journal Of Social Science Research*, 4, 3953–3962.
- Azzahra, A., Syam, F. M., Setyawan, B., Mutiara, E., Sanusi, S. R., & Santosa, H. (2025). Korelasi Lingkar Perut dengan Tekanan Darah Sistolik Pada Kelompok Pasien Hipertensi di Puskesmas Kota Matsum Medan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6, 18017–18025.
- [BPS]. Badan Pusat Statistik (2023). Statistik Pendapatan Income Statistics. *Badan*

Pusat Statistik Indonesia, 10(2), 1–202.

- Castelli, R., Gidaro, A., Casu, G., Merella, P., Profili, N. I., Donadoni, M., ... Delitala, A. P. (2023). Aging of the Arterial System. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(8), 1–15.
- Dahriza, M. I., Indriarti, W., & Machmud, A. (2024). Hubungan Asupan Lemak, Lingkar Perut dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 2(11), 1244–1258.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*. (A. Jubaedi, Ed.), *Hipertensi*. Jakarta.
- FAO/WHO/UNU. (2001). *Human energy requirements. WHO Technical Report Series*. Geneva : World Health Organization.
- Fenton, A. (2021). Weight, Shape, and Body Composition Changes at Menopause. *Journal of Mid-life Health*, 12(3), 187–192.
- Fikriana, R. (2018). *Sistem Kardiovaskular*. Yogyakarta: Deepublish.
- Fitranti, D. Y., Wijayanti, H. S., Tsani, A. F. A., & Panunggal, B. (2020). *Panduan Praktikum Penilaian Status Gizi*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Gariballa, S., Al-Bluwi, G. S. M., & Yasin, J. (2023). Mechanisms and Effect of Increased Physical Activity on General and Abdominal Obesity and Associated Metabolic Risk Factors in a Community with Very High Rates of General and Abdominal Obesity. *Antioxidants*, 12(4), 1–14.
- Grassi, G. (2021). The Sympathetic Nervous System in Hypertension: Roadmap Update of a Long Journey. *American Journal of Hypertension*, 34, 1247–1254.
- Halim, L. E., Tjhay, F., Prastowo, N. A., Vetinly, & Widjaja, N. T. (2023). Physical Activity Levels and Total Food Intake among Preclinical Students at a School

- of Medicine and Health Sciences. *Folia Medica Indonesiana*, 59(3), 256–261.
- Handani, D. A. S., Ikawati, Z., & Hermawan, A. (2023). The role of angiotensin I - converting enzyme (ACE) insertion/deletion gene polymorphism in hypertension and ACE inhibitor therapy: a narrative review. *Indonesian Journal of Pharmacology and Therapy*, 4(3), 1–12.
- Haqiqi, I. Al, Kinanti, R. G., & Andiana, O. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Lingkar Perut Dengan Kejadian Hipertensi Pada Perempuan Obesitas Di Malang Raya. *Jurnal Sport Science*, 11(1), 51–57.
- Hayes, P., Ferrara, A., Keating, A., Mcknight, K., & Regan, A. O. (2022). Physical Activity and Hypertension. *Rev. Cardiovasc. Med*, 23(9), 1–13.
- Islam, M. S., Fardousi, A., Sizear, M. I., Rabbani, M. G., Islam, R., & Saif-Ur-Rahman, K. M. (2023). Effect of leisure-time physical activity on blood pressure in people with hypertension: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 13(1), 1–11.
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Fisioterapi : Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(01), 51–57.
- Kajikawa, M., & Higashi, Y. (2022). Obesity and Endothelial Function. *Biomedicines*, 10(7), 1–19.
- [Kemenkes RI]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Aktivitas fisik dan manfaatnya. Diambil 18 Mei 2025, dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/aktivitas-fisik-dan-manfaatnya>
- [Kemenkes RI]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023a). *Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023: Potret Kesehatan Indonesia* (Vol. 11). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diambil dari <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5537/>
- [Kemenkes RI]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023b). Mengatasi

Ancaman Sedentary Lifestyle untuk Kesehatan. Diambil 31 Maret 2026, dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengatasi-ancaman-sedentary-lifestyle-untuk-kesehatan>

[Kemenkes RI]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023c). *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan tingkat pertama 2024*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

[Kemenkes RI]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023d). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 dalam angka*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

[Kemenkes RI]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024a). Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. Diambil 11 Mei 2025, dari <https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>

[Kemenkes RI]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024b). Menkes Budi: Kalau Ingin Berumur Panjang Harus Rutin Cek Kesehatan. Diambil 26 Mei 2025, dari <https://kemkes.go.id/id/menkes-budi-kalau-ingin-berumur-panjang-harus-rutin-cek-kesehatan>

Khairani, N., Saputri, N. A., Syavani, D., & Effendi, S. U. (2024). Hubungan Usia, Pekerjaan, dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita Usia 25-54 Tahun. *Jurnal Sains Kesehatan*, 31(1), 51–58.

Kotwal, A., & Joseph, P. (2023). Conquering the Silent Killer: Hypertension prevention and management in India. *Indian Journal of Community Medicine*, 48(1), 1–3.

Lay, G. L., Wungouw, H. P. L., & Kareri, D. G. R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Bakunase. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 18(3), 464–471.

Lemeshow, S., Jr, D. W. H., Klar, J., Lwanga, S. K., Pramono, D., & Kusnanto, H. (1997). *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada

University Press.

- Lestari, N. L. M. A., Wiardani, N. K., & Juniarsana, I. W. (2024). Hubungan Asupan Lemak Jenuh Dan Status Obesitas Terhadap Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Pukesmas I Denpasar Timur. *Journal of Nutrition Science*, 13(2), 72–79.
- Li, Q., Jiang, J., Duan, A., Hu, J., Li, L., & Chen, W. (2024). Physical activity experience of patients with hypertension: a systematic review and synthesis of qualitative literature. *BMC Public Health*, 24(1), 1–17.
- Li, S., Fan, W., Liu, Y., Li, S., & Yu, W. (2025). Combined effects of dietary inflammatory index and vigorous physical activity on abdominal adipose tissue: analysis of NHANES 2011–2018. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 44(1), 1–11.
- Lontoh, S. O., Novendy, Irawaty, E., Putra, M. D. D., & Razaan, M. N. (2025). Edukasi Pentingnya Skrining Pencegahan Obesitas Dikalangan Tenaga Pengajar KB-TK Atisa Dipamkara. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 4(1), 28–33.
- Masfalah, F., Saputra, B., & Lita. (2023). Pengendalian Hipertensi dalam Pemanfaatan Sumber Literasi Kesehatan di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Provinsi Riau. *Journal of Nursing Sciences*, 12(1), 36–50.
- Monfared, V., Hashemi, M., Kiani, F., Javid, R., Yousefi, M., Hasani, M., ... Hasani, M. (2024). The effect of physical activity intervention on blood pressure in 18 low and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Hypertension*, 30(1), 1–28.
- Mousavi, M., Amiri, M., Azizi, F., & Tehrani, F. R. (2025). Cardiometabolic risk factors and hypertension progression in women according to the 2017 ACC/AHA guideline for the detection of high blood pressure: a multi-state modeling approach. *Clinical Hypertension*, 31(1), 1–14.

- Novitasari, E., Wardani, H. E., Tama, T. D., Gayatri, R. W., & Hapsari, A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Natrium, dan Lingkar Perut dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batu. *Sport Science and Health*, 6(11), 1186–1196.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (3 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Ostchega, Y., Seu, R., Sarafrazi, N., Zhang, G., Hughes, J. P., & Miller, I. (2019). *Waist Circumference Measurement Methodology Study: National Health and Nutrition Examination Survey, 2016*. Department of Health and Human Services (2 ed.).
- Parasiliti-caprino, M., Bollati, M., Merlo, F. D., Ghigo, E., Maccario, M., & Bo, S. (2022). Adipose Tissue Dysfunction in Obesity : Role of Mineralocorticoid Receptor. *Nutrients*, 14(22), 1–16.
- [PERHI]. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (2021). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021: Update Konsensus PERHI 2019*. (A. A. Lukito, E. Harmeiwaty, T. D. Situmorang, N. M. Hustrini, A. S. Kuncoro, R. Barack, & E. D. Yulianti, Ed.). Jakarta: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.
- Pherenis, H. S., Katmawanti, S. K., & Nilasari, K. N. (2023). Hubungan Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi pada Penderita Hipertensi Usia 45 – 69 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(3), 1228–1238.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Pratista, D., Sartika, R. A. D., & Putri, P. N. (2024). Prevalensi dan Faktor Risiko Obesitas Sentral pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kemiri Muka, kota Depok, Jawa Barat. *Journal of The Indonesian Nutrition*

Association, 47(2), 195–208.

Rasyid, R. S. P., Susilawati, S., Diba, M. F., Syifa, S., Hasbi, A., Hidayatullah, M. W., & Syahranni, D. (2022). Skrining obesitas dan pemeriksaan kadar glukosa darah pada masyarakat di Posyandu Lansia Raflesia Kelurahan 20 Ilir Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 3(2), 116–124.

Rhamdika, 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.

Russo, B., Menduni, M., Borboni, P., Picconi, F., & Frontoni, S. (2021). Autonomic nervous system in obesity and insulin-resistance— the complex interplay between leptin and central nervous system. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(10), 1–12.

Saat, N. Z. M., Hanawi, S. A., Farah, N. M. F., Hanafiah, H., & Zuha, A. A. (2022). Relationship between physical activity and musculoskeletal disorders among low income housewives in Kuala Lumpur: A cross sectional study. *PLOS ONE*, 17(10), 1–13.

Saraswati, A. P., Nurhidayat, S., & Sari, R. M. (2025). The Role of Active Range of Motion Exercises in Improving Activity Tolerance in the Elderly. *Journal of Health (JoH)*, 12(1), 044–051.

Saraswati, I. A. P. P., Ambartana, I. W., & Kencana, I. K. (2023). Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dan Status Gizi Dengan Daya Tahan Otot Atlet Judo Di Satria Jaya Judo Club Kota Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi : Journal of Nutrition Science*, 11(4), 233–240.

Septiyanti, & Seniwati. (2020). Obesitas dan Obesitas Sentral pada Masyarakat Usia Dewasa di Daerah Perkotaan Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(3), 118–127.

- Setiorini, A. (2021). Kekuatan otot pada lansia. *JK Unila*, 5(3), 69–74.
- Soeharto, I. (2001). *Kolesterol dan Lemak Jahat, Kolesterol dan Lemak Baik, dan Proses terjadinya Serangan Jantung dan Stroke*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Suarjana, I. W. G., Sudirham, Manopo, J. E., Pongoh, L. L., & Supit, A. S. A. (2023). Differences in physical activity based on individual characteristics in south minahasa society. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 12(2), 414–426.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Sutopo, Ed.). Bandung: ALFABETA.
- Susetyowati, Huriyati, E., Kandarina, B. J. I., & Faza, F. (2018). *Peranan Gizi dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Suwaryo, P. A. W., Septiani, A., & Waladani, B. (2024). Role of Sedentary Behavior as a Risk Factor for Hypertension and Obesity. *International Journal of Pharmaceutical and Bio-Medical Science*, 4(5), 416–420.
- Tasić, T., Tadić, M., & Lozić, M. (2022). Hypertension in Women. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 9, 1–7.
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119–124.
- [WHO]. World Health Organization (2008). *WHO | Waist Circumference and Waist–Hip Ratio. Report of a WHO Expert Consultation*. World Health Organization.
- [WHO]. World Health Organization (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.
- [WHO]. World Health Organization (2023). Hypertension. Diambil 11 Mei 2025, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

- [WHO]. World Health Organization (2024). Physical Activity. Diambil 18 Mei 2025, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Widia, C., Kurniasih, E., & Alifiar, I. (2021). Literature Review: Pengaturan Tekanan Darah Dengan Low Impact Exercise Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 100–113.
- Wijaya, P. D. R., Setiarini, R., & Mulianti, R. (2026). Hubungan antara lingkar perut, indeks massa tubuh dan kolesterol total terhadap kejadian hipertensi pada usia produktif di puskesmas karang pule. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(April), 513–521.
- Wong, M. C. S., Huang, J., Wang, J., Chan, P. S. F., Lok, V., Chen, X., ... Zheng, J. (2020). Global, regional and time-trend prevalence of central obesity : a systematic review and meta - analysis of 13.2 million subjects. *European Journal of Epidemiology*, 35(7), 673–683.
- Yelsa, P. L., Apriza, & Harmia, E. (2025). Hubungan Status Ekonomi dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 45-54 Tahun di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kampa. *Journal of Health and Science*, 1(1), 1–6.
- Yulianto, & Arismawati, D. F. (2022). Edukasi pada masyarakat usia produktif terkait kondisi lingkar perut sebagai faktor risiko hipertensi. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, V(2), 27–38.