

DAFTAR PUSTAKA

- Abaa, Y. P., Polii, H., Wowor, P, M. (2017) ‘Gambaran Tekanan Darah, Indeks Massa Tubuh, dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kedokteran Umum Angkatan Tahun 2014’, *Jurnal e-Biomedik*, 5(2).
- Alfi, W. N. and Yuliwar, R. (2018) ‘The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension’, *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), p. 18. doi: 10.20473/jbe.v6i12018.18-26.
- Alifariki, L. O., Susanty, S., Sukarni, S., and Siagian, H, J. (2022) ‘Analisis Bibliometrik Penelitian Pengobatan Herbal Penderita Hipertensi di Indonesia Menggunakan VOS-Viewer’, *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), pp. 764–771. doi: 10.31539/jks.v5i2.3448.
- Almatsier (2009) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Amiruddin, M. A., Danes, V. R. and Lintong, F. (2015) ‘Analisa Hasil Pengukuran Tekanan Darah antara Posisi Duduk dan Posisi Berdiri pada Mahasiswa Semester VII (Tujuh) TA. 2014/2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi’, *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(4), pp. 125–129.
- Anggriani, B. R. and Agus Arswimba, B. (2023) ‘Perbedaan Tingkat Kesepian Mahasiswa Yang Tinggal Di Kost Dan Yang Tinggal Bersama Orang Tua/Keluarga Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma’, 5(2), pp. 83–91.
- Aristoteles (2018) ‘Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi’, *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), pp. 9–16.
- Ayuningtyas, H. and Nadhiroh, S. R. (2023) ‘Hubungan Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019’, *Media Gizi Kesmas*, 12(1), pp. 297–308. doi: 10.20473/mgk.v12i1.2023.297-308.
- Barber, T. M., Kabisch, S., Pfeiffer, A, F, H., and Weickert, M, O. (2020) ‘The Health Benefits of Dietary Fibre’, *Nutrients*, 12(3209), pp. 1–17.
- Battegay, Gregory and Bakris (2013) *Hypertension*.
- BPOM RI (2016) ‘Peraturan kepala badan pengawas obat dan makanan Republik Indonesia nomor 13 tahun 2016 tentang pengawasan klaim pada label dan

- iklan pangan olahan’, *Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia*, (13), pp. 1–56.
- Destira, F. and Mariani, M. (2021) ‘Hubungan Perilaku Sedentari terhadap Nilai Tekanan Darah pada Mahasiswa’, *Sriwijaya Journal of Medicine*, 4(1), pp. 46–54. doi: 10.32539/sjm.v4i1.205.
- Edelmann, D., Pfirrmann, D., Heller, S., Dietz, P., and Reichel, J. L. (2022) ‘Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students–The Role of Gender, Age, Field of Study, Targeted Degree, and Study Semester’, *Frontiers in Public Health*, 10(June), pp. 1–12. doi: 10.3389/fpubh.2022.821703.
- Febriyanti, H., Anwar, S. and Nurhayati (2022) ‘Analisis Perbedaan Hubungan Self Care Dan Health Belief Terhadap Kepatuhan Pengobatan Pada Pasien Hipertensi’, *Jurnal Keperawatan*, 14(September), pp. 555–566.
- Ferencia, C., Rahayu, N. S. and Purwaningtyas, D. R. (2023) ‘Hubungan Konsumsi Gula, Garam, Lemak dan Sedentary Lifestyle Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Dewasa’, *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), pp. 117–128. doi: 10.24853/mujg.4.2.117-128.
- Foundation, N. S. (2015) ‘National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times’, *The National Sleep Foundation*, (c), pp. 12–14.
- Gosal, D., Firmansyah, Y. and Ernawati (2022) ‘Pengaruh Durasi Tidur dengan Klasifikasi Tekanan Darah pada Usia Produktif di Kota Medan’, *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan*, 6(1), pp. 119–128.
- Guyton, A. C. and Hall, J. E. (2014) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 12*.
- Hartono, A. (2012) *Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit*. Jakarta.
- Harun, O. (2019) ‘Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan’, *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan*, 12(2), pp. 164–171.
- Homaedi, R., Mafruhah, M. and Yuliana, A. T. (2022) ‘Profil Mahasiswa Dengan Tugas Ganda Kuliah Dan Bekerja’, *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), pp. 125–137. doi: 10.36379/shine.v2i2.217.
- Husna, D. S. and Puspita, I. D. (2020) ‘Jurnal Riset Gizi’, *Jurnal Riset Gizi*, 8(1),

pp. 76–84.

- Ina, S. H. J., Selly, J. B. and Feoh, F. T. (2020) ‘Analisis Hubungan Faktor Genetik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (19-49 Tahun) Di Puskesmas Bakunase Kota Kupang Tahun 2020’, *Chmk Health Journal*, 4(3), p. 220.
- Irfan Khakim, M., Brahma Adiputra, F. and Martha Indria, D. (2022) ‘Hubungan Usia, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan dan Jenis Kelamin dengan Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sedenter Usia Dewasa di Kota Malang’, *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 9(1), pp. 1–6.
- Isral, G. N., Afriwardi, A. and Sulastri, D. (2014) ‘Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Nitric Oxide (NO) Plasma pada Masyarakat di Kota Padang’, *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), pp. 173–177. doi: 10.25077/jka.v3i2.77.
- Kartika, J. and Purwaningsih, E. (2020) ‘Hubungan Obesitas pada Pra Lansia dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Senen Jakarta Pusat Tahun 2017-2018’, *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 16(1), p. 35. doi: 10.24853/jkk.16.1.35-40.
- Kemendes RI (2018) *Klasifikasi Hipertensi*.
- Khotimah, A., Purnomo, P. S. and Amry, R. Y. (2021) ‘Pengaruh Keturunan, Obesitas dan Gaya Hidup yang Mempengaruhi Risiko Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pandak II Bantul DIY Tahun 2019’, *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), pp. 34–40. doi: 10.52022/jikm.v13i1.106.
- Kristian Dwi Cahya (2019) ‘Faktor Risiko Hipertensi Bagi Mahasiswa Terhadap Perilaku dan Pergaulan Sehari-Hari’, pp. 3–5. Available at: doi:10.31219/osf.io/aezju.
- Lastary, L. D. and Rahayu, A. (2018) ‘Hubungan Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau Yang Berkuliah Di Jakarta’, *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), pp. 17–23.
- Lee, P. H. and Wong, F. K. Y. (2015) ‘The association between time spent in sedentary behaviors and blood pressure: a systematic review and meta-

- analysis', *Sports medicine*, 45, pp. 867–880.
- Magnon, V., Dutheil, F. and Auxiette, C. (2018) 'Sedentariness: A need for a definition', *Frontiers in Public Health*, 6(DEC), pp. 55–58. doi: 10.3389/fpubh.2018.00372.
- Makawekes, E., Suling, L. and Kallo, V. (2020) 'Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun', *Jurnal Keperawatan*, 8(1), p. 83. doi: 10.35790/jkp.v8i1.28415.
- Mawitjere, Omega, T., Onibala, F. and Ismanto, Yudi, A. (2017) 'Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Siswa Siswi di SMA Negeri 1 Kawangkon', *e-journal Keperawatan*, 5(1).
- Muharni, M., Mairyani, H. and Ryanti, S. (2018) 'Perbedaan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Antara Mahasiswa Indekos Dan Tidak Indekos Poltekkes Kemenkes Riau', *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 4(1), pp. 7–14. doi: 10.36929/jpk.v4i1.27.
- Nisa, U. (2015) 'Gambaran Risiko Penyakit Hipertensi pada Mahasiswa', *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 2(1), pp. 015–019. doi: 10.26699/jnk.v2i1.art.p015-019.
- Noveliani, F., Sumadikarya, I, K., and William, W. (2017) 'Pengaruh Durasi Jam Tidur terhadap Tekanan Darah pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana Angkatan 2023', *Jurnal Kedokteran*, 23(62)
- Nurahmani, U. (2012) *Stop Hipertensi!* Familia.
- Nurdin., Syafria, N., Rosall, Ellisa, and Putri, R, S.. (2020) 'Pemanfaatan Jus Wortel Terhadap Penderita Hipertensi di RT 002 RW 004 Kelurahan Tarok Dipo Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi', *Empowering Society Journal*, 1(1), pp. 34–37.
- Nurjanah, D. I., Kurnia, Nengsih, and Awwaliyah, N.. (2023) 'Survei Biaya Hidup Mahasiswa berdasarkan Pengeluaran Konsumsi dan Nonkonsumsi', *Sosiosaintika*, 1(2), pp. 103–111. doi: 10.59996/sosiosaintika.v1i2.174.
- Nuryamah, S., and Frianto, D. (2023) 'Pengecekan tekanan darah dan informasi kesehatan kepada lansia di desa sumberjaya', *Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), pp. 1630–1637.
- Oematan, Grouse and Oematan, Gustaf (2021) 'Durasi tidur dan aktivitas sedentari

- sebagai faktor risiko hipertensi obesitik pada remaja’, *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), p. 147. doi: 10.35842/ilgi.v4i2.208.
- Pratiwi, R. dan N. (2023) ‘Pengetahuan dan Uang Saku Mempengaruhi Pola Makan Remaja’, *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 7(1), pp. 2599–0128.
- Purwono, J. *et al.* (2020) ‘Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia’, *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), p. 531. doi: 10.52822/jwk.v5i1.120.
- Putri, R. A., Suzan, R. and Mulyadi, D. (2022) ‘Korelasi Asupan Serat terhadap Rasio Lingkar Pinggang-Panggul dan Tekanan Darah pada Overweight dan Obesitas di Civitas Akademika Prodi Kedokteran FKIK Universitas Jambi’, *Journal of Medical Studies*, 2(2), pp. 24–37.
- Putri, R. V. I. P. and Rachman, T. A. (2023) ‘Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Raden’, *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(3), pp. 58–64.
- Rachmadiani, and Purpita, I. K. (2020). ‘Hubungan Asupan protein, Serat dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa S-1 Ilmu Gizi’, *Jurnal Riset Gizi*, 8(2)
- Rahmah, A., Rezal, F. and Rasma, R. (2017) ‘Perilaku Konsumsi Serat Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2017’, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), pp. 1–10.
- Restia, Pintaningrum, Y. and Warnaini, C. (2023) ‘The Effect of Food on the Incident of Hypertension’, *Jurnal Biologi Tropis*, 23(4b), pp. 259–264.
- RI, K. (2017) *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta.
- Rinda, Hariyanto, T. and Ardiyani, V. M. (2017) ‘Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Putera Di Asrama Sanggau Landungsari Malang’, *Who*, 2013, 2, pp. 607–618.
- Riskesdas Kementerian Kesehatan RI (2013) ‘Riset Kesehatan Dasar’, *Science*, 127(3309), pp. 1275–1279. doi: 10.1126/science.127.3309.1275.
- Riskesdas Kementerian Kesehatan RI (2018) ‘Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf’, *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Riyadi, S. and Widuri, H. (2015) ‘Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat

Diagnosis Nanda', *Goysen Publishing*.

- Sabbahi, A., Arena, R., Elokda, A., and Phillips, S. A. (2016) 'Exercise and Hypertension: Uncovering the Mechanisms of Vascular Control', *Progress in Cardiovascular Diseases*, 59(3), pp. 226–234. doi: 10.1016/j.pcad.2016.09.006.
- Saraswati, S. S. (2019) 'Faktor-faktor Psikologis yang Memengaruhi Kesehatan Tidur pada Mahasiswa', *UIN Jakarta*, p. 49.
- Sari, N., Rahmawati, W., Nugroho, F. A., and Wirawan, N. N. (2016) 'Asupan serat dan tekanan darah WUS Madura penderita tekanan darah tinggi di Malang', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), pp. 1–10.
- Sluggett, Wagner, Shannon, H. R. L. (2019) 'Sleep Duration and Obesity in Children and Adolescents', *Canadian Journal of Diabetes*, 43(2), pp. 146–152.
- Stock, A. A., Lee, S., Nahmod, N. G., and Chang, A. M. (2020) 'Effects of sleep extension on sleep duration, sleepiness, and blood pressure in college students', *Sleep Health*, 6(1), pp. 32–39. doi: 10.1016/j.sleh.2019.10.003.
- Susanti, R., Pratiwi, A. C. and Athika, G. (2021) 'Pemenuhan Gizi Mahasiswa Indekos dan Indekos Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), pp. 36–42. doi: 10.46772/jigk.v2i02.455.
- Tamamilang, C. D., Kandou, G. D. and Nelwan, J. E. (2018) 'Hubungan Antara Umur dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi di Kota Bitung Sulawesi Utara', *jurnal KESMAS*, 7(5), pp. 1–8.
- Tarwani, D. M., RR, K., Chaudhari, S., and Batwal, C. (2019) 'Number of Hours of Sleep with Changes in Blood Pressure Amongst Medical Students in Western Maharashtra', *International Journal of Clinical and Biomedical Research*, pp. 73–77. doi: 10.31878/ijcbr.2019.52.15.
- Timm, M., Offringa, L. C., Klinken, and Slavin, J. (2023) 'Beyond Insoluble Dietary Fiber: Bioactive Compounds in Plant Foods', *Nutrients*, 15(19), pp. 1–27. doi: 10.3390/nu15194138.
- Wahyuni, Y. (2016) 'Tekanan Darah Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul', *Nutrire Diaita*, 8(2), pp. 58–64.

- Widjaja, F. F., Santoso, L. and Estetika, C. (2013) 'Prehypertension and hypertension among young Indonesian adults at a primary health care in a rural area Prehypertension and hypertension among young Indonesian adults at a primary health care in a rural area', (February). doi: 10.13181/mji.v22i1.519.
- Wulandari, A. N. and 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), pp. 377–386. doi: 10.25105/pdk.v8i2.16220.
- Wulandari, S. and Pranata, R. (2024) 'Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), pp. 101–108. doi: 10.59672/jpkr.v10i1.3414.
- Yuningrum, H. (2019) 'Perbedaan Pemeriksaan Tekanan Darah Menggunakan Sphygmomanometer Air Raksa dan Tensimeter Digital', *Prosiding Seminar Nasional*, 1(1).
- Yunus, M., Aditya, I. W. C. and Eksa, D. R. (2021) 'Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kabupaten Lampung Tengah', *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 8(3), pp. 229–239.
- Yuriah, A., Astuti, A. T. and Inayah, I. (2019) 'Hubungan asupan lemak, serat dan rasio lingkaran pinggang pinggul dengan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta', *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), p. 115. doi: 10.35842/ilgi.v2i2.103.
- Zahra, N. and Siregar, F. M. (2023) 'Prevalensi Prehipertensi dan Hipertensi pada Mahasiswa Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2020', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19(1), p. 50. doi: 10.24853/jkk.19.1.50-64.
- Zuhdi, M., Kosim, K., Ardhuha, J., Wahyudi, W., and Taufik, M. (2020) 'Keunggulan Pengukuran Tekanan Darah Menggunakan Tensimeter Digital Dibandingkan dengan Tensimeter Spring dan Tensimeter Raksa', *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Fisika Indonesia*, 2(2), pp. 4–7. doi: 10.29303/jppfi.v2i2.58.