

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbarpour, S., Khalili, D., Zeraati, H., Mansournia, M. A., Ramezankhani, A., Ahmadi Pishkuhi, M., Rostami Gooran, S., & Fotouhi, A. (2019). Relationship between lifestyle pattern and blood pressure - Iranian national survey. *Scientific Reports*, 9(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-019-51309-3>
- Al-Fariqi, M. Z. (2021). Hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 02(02).
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Mojolangu Kota Malang. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 25–36. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i1.2018>
- AlShareef, S. M. (2022). The impact of bedtime technology use on sleep quality and excessive daytime sleepiness in adults. *Sleep Science*, 15, 318–327. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20200128>
- Angelina, C., Yulyani, V., & Efriyani, E. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. *E-Indonesian Journal of Helath and Medical*, 1, 2774–5244.
- Asri, I. P., Pitriani Salamah, N., Maryanah Putri, A., Putri Nabila E, S., Khairunnisa, A., Afifah, F., & Kusumastuti, I. (2022). Analisis faktor risiko kejadian hipertensi di Wilayah Kota Depok. *Journal of Public Health Education*, 1(3), 170–184. <https://doi.org/10.53801/jphe.v1i3.51>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*.
- Bahar, K., Syaifuddin, & Kadrianti, E. (2023). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di ruang rawat inap. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3, 2023.
- Bistara, D. N., & Kartini, Y. (2018). Hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 23–28. <http://journal.ugm.ac.id/jkesvo>
- Clariska, W., Yuliana, & Kamariyah. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102. <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI>
- Damanik, E. D. T., & Ediyono, S. (2023). *Pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap kesehatan mental mahasiswa di Indonesia*.
- Dewantri, A. R. (2016). *Gambaran kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro dan STIKES Ngudi Waluyo Semarang* [Skripsi].
- Dismiantoni, N., Triswanti, N., Kriswiastiny, R., & Anggunan. (2020). Hubungan merokok dan riwayat keturunan dengan kejadian hipertensi. *Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 30–36. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.214>

- Ernawati. (2019). *Hubungan aktivitas fisik dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Fadlilah, S., Rahil, H., & Lanni, F. (2020). Analisis faktor yang mempengaruhi tekanan darah dan saturasi oksigen perifer (SPO2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada-Januari*, 2(3), 21–30.
- Faradila, Z., Candra, A., & Yasmin, S. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada siswa-siswi SMA Negeri 3 Banda Aceh. *Kandidat*, 1(2), 29–37. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/kandidat>
- Feriani, D. A. (2020). *Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas X TKJ 2 dan TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun* [Skripsi]. Stikes Bhakti Husana Mulia Madiun.
- Hamdanah, & Surawan. (2022). *Remaja dan dinamika* (Muslimah, Ed.; 1st ed.). K-Media.
- Haryati, Yunaningsi, S. P., & RAF, J. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 22–33.
- Hezkia, S., Kurnia, T., & Malinti, E. (2020). Hubungan kebiasaan konsumsi kopi dan merokok dengan tekanan darah laki-laki dewasa. *Nutrix*, 4(1), 1–6.
- Irfan, Aswar, & Erviana. (2020). Hubungan smartphone dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95–100.
- Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Gaster*, 17(2), 154. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.438>
- Juliana, N., Azmi, L., Effendy, N. M., Mohd Fahmi Teng, N. I., Abu, I. F., Abu Bakar, N. N., Azmani, S., Yazit, N. A. A., Kadiman, S., & Das, S. (2023). Effect of circadian rhythm disturbance on the human musculoskeletal system and the importance of nutritional strategies. In *Nutrients* (Vol. 15, Issue 3, pp. 1–19). MDPI. <https://doi.org/10.3390/nu15030734>
- Kamil, S. M. (2022). *Hubungan stres psikologis dan kualitas tidur terhadap dispepsia fungsional pada mahasiswa tahun pertama preklinik dan mahasiswa tahun pertama klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta* [Skripsi].
- Kemenkes RI. (2020, December 29). *Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan terjadinya komplikasi*. P2PTM Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hipertensi-yang-tidak-terkontrol-dapat-menyebabkan-terjadinya-komplikasi>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
- Khadijah, S., Bachtiar, F., & Prabowo, E. (2023). Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Paninggilan Utara, Ciledug. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1).

- Khairunnissa, K., Norfai, N., & Hadi, Z. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Barabai Tahun 2021. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 165. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.455>
- Kristanto, B., & Diyono. (2021). Hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 73–83.
- Kuciene, R., & Dulskiene, V. (2014). Associations of short sleep duration with prehypertension and hypertension among Lithuanian children and adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-255>
- Kurnia, R., Sari, P., & Murod, A. (2024). Pengaruh pemberian pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi pada lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 921–930. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Kurnianto, A., Kurniadi Sunjaya, D., Ruluwedrata Rinawan, F., & Hilmanto, D. (2020). Prevalence of hypertension and its associated factors among Indonesian adolescents. *International Journal of Hypertension*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/4262034>
- Kusumaningrum, W., Setyoningrum, U., & Rosalina, R. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah. *Indonesian Journal of Nursing Research*, 3(2).
- L.O, E. S., Widyarni, A., & Azizah, A. (2020). Analisis hubungan riwayat keluarga dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Indrasari Kabupaten Banjar. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 1043. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1094>
- Makalew, G. F., Katuuk, M. E., & Bidjuni, H. J. (2023). Faktor risiko peningkatan tekanan darah pada kelompok usia 17-35 tahun di Desa Waleo Dua. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 34–45.
- Muhammad, H. F. L. (2019). Pemanfaatan sekolah sebagai sarana pencegahan obesitas sejak dini pada remaja. *Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.39796>
- Nailufar, N., & Karim, D. (2022). Hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur dengan tekanan darah : literatiure review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 37–45.
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di SMK N 7 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), 262–267. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Nugraheni, A. (2019). *Pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi* [Skripsi].
- Nugroho, P. S., & Sari, Y. (2019). Hubungan tingkat pendidikan dan usia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Palaran. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(4), 233–238.

- Nuraeni, E. (2019). Hubungan usia dan jenis kelamin beresiko dengan kejadian hipertensi di klinik X Kota Tangerang. *Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 4.
- Nursita, I. N. (2023). *Gambaran asupan kafein dan pola tidur pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta* [Skripsi]. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Octarina, H. (2018). *Perancangan kampanye sosial untuk mengurangi permasalahan dleep deprivation pada remaja wanita di Kota Semarang* [Skripsi]. Unika Soegijapranata.
- Pangaila, M., Paturusi, A., & Supit, A. (2020). Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap dalam mencegah hipertensi pada diswa kelas XI dan XII SMK Kristen Kawangkon. *Pidemia*, 01(01).
- Permatasari, A. N. (2020). *Hubungan tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* [Skripsi].
- Purnamasari, I., & Kurniawati, E. (2024). Hubungan pola tidur dengan tekanan darah pada siswa SMA N 2 Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 01(01), 38–44. <https://doi.org/10.35872/jck.v1i01.657>
- Rahman, N. H., & Pase, M. A. (2022). Hubungan antara pola tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa FK USU Tahun 2020. *Majalah Kedokteran Andalas*, 45(3), 244–248. <http://jurnalmka.fk.unand.ac.id>
- Rahmatika, A. F. (2021). Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 2(2), 706–710.
- Rasyid, R. A., Triawanti, & Rosida, A. (2019). Korelasi Indeks Massa Tubuh, waist hip ratio terhadap tekanan darah sistol, diastol, dan kadar kolesterol total serum. *Homeostasis*, 2(1), 161–168.
- Ratnawati, & Aswad, A. (2019). Efektivitas terapi pijat refleksi dan terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1).
- Rochim, N. M., & Tantoso, L. (2024). Hubungan status gizi dengan hipertensi di Puskesmas Karangmulya Kotawaringin Barat 2022-2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 10448–10453.
- Roshifanni, S. (2016). Risiko hipertensi pada orang dengan pola tidur buruk. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(3), 408–419. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i3>
- Runturambi, Y. N., Kaunang, W. P. J., & Nelwan, J. E. (2019). Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Kesmas*, 8(7), 314–318.
- Sabillah, V. S., & Aidha, Z. (2023). Analisis faktor risiko hipertensi pada remaja Puskesmas Langsa Lama. *Suplemen*, 15. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>
- Sajjadih, A., Shahsavari, A., Safaei, A., Penzel, T., Schoebel, C., Fietze, I., Mozafarian, N., Amra, B., & Kelishadi, R. (2020). The association of sleep

- duration and quality with heart rate variability and blood pressure. *Tanaffos*, 19(2), 135–143.
- Saputri, R. K., Al-Bari, A., & Pitaloka, R. I. K. (2021). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Remaja. *Jurnal Gizi*, 10(2), 2021.
- Savero, N., Sayidah, S., Ismah, Q., Firas Tharafa, G., Pawestri, R. V., & Herawati, L. (2023). Faktor-faktor yang berkaitan dengan prevalensi kurang tidur pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(2), 146–153. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Shaumi, N. R. F., & Achmad, E. K. (2019). Kajian literatur: Faktor risiko hipertensi pada remaja di Indonesia. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 115–122. <https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.1106>
- Shintya, L. A., & Adodo, E. C. P. (2023). Hubungan penggunaan smartphone dengan kejadian insomnia pada remaja. *Malahayati Health Student Journal*, 3(6), 1670–1682. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i6.10490>
- Sholati, S. S., Adriani, P., & Handayani, R. N. (2021). Perbedaan kecemasan intraoperasi pasien Sectio Caesarea (SC) sebelum dan sesudah diberikan terapi musik di Ruang Instalasi Bedah Sentral (IBS) RSUD Ajibarang. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*.
- Soim, M. (2022). *Pengaruh pemberian murrotal 'wirid kitab munajat' terhadap tekanan darah dan frekuensi denyut jantung pasien pre operasi di ruang tunggu pasien (holding room) Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang [Skripsi]*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Suciana, F., Wulan Agustina, N., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi lama menderita hipertensi dengan kecemasan penderita hipertensi. *Cendekia Utama*, 9(2).
- Sumarta, N. H. (2020). *Hubungan aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada Lansia di Kota Batu*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat pada remaja tahap akhir. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/abdimas>
- Supriani, A., Riyan Irawan, D., Kushayati, N., Rosyidah, N. N., & Kiftiyah. (2020). Hubungan penggunaan gadget dengan tekanan darah. *Ners Community*, 11(02), 179–186.
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Sainika*, 3(1), 119–124. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Utami, R. J., & Pradanie, R. (2021). Analisa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Uyuun, N., Biahimo, I., & Gobel, I. A. (2021). Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (Insomnia) pada lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Zaitun*.

- Wesselijs, H. M., van den Ende, E. S., Alsmā, J., Ter Maaten, J. C., Schuit, S. C. E., Stassen, P. M., de Vries, O. J., Kaasjager, K. H. A. H., Haak, H. R., van Doormaal, F. F., Hoogerwerf, J. J., Terwee, C. B., van de Ven, P. M., Bosch, F. H., van Someren, E. J. W., Nanayakkara, P. W. B. Quality and quantity of sleep and factors associated with sleep disturbance in hospitalized patients. *JAMA internal medicine*, 178(9), 1201–1208.
- Yazid, N., & Harjoko, A. (2011). Pemantau tekanan darah digital berbasis sensor tekanan. *IJEIS*, 1(1), 35–39.
- Yusni, & Yusuf, H. (2020). Respon akut tekanan darah akibat konsumsi kopi pada wanita sehat. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 9(1), 1858–4942. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/>
- Zou, Y., Xia, N., Zou, Y., Chen, Z., & Wen, Y. (2019). Smartphone addiction may be associated with adolescent hypertension: A cross-sectional study among junior school students in China. *BMC Pediatrics*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1699-9>
- Zuhdi, M., & Busyairi, A. (2024). Sources of error in blood pressure measurement using digital and aneroid tensimeters. *Journal of Science and Technology Innovation*, 3(1), 61–64. <https://doi.org/10.56566/amplitudo.v3i1.137>

