

Daftar Pustaka

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89.
- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully Human Being pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 9–11.
- Alkaririn, M. R., Aji, A. S., & Afifah, E. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta. *Pontianak Nutrition Journal*, 5(1), 146–151.
- Al-Taha, M., Al-Delaimy, A., & Alrawi, R. (2020). Prevalence of hypertension among medical students and its lifestyle determinants. *Iraqi Journal of Community Medicine*, 33(2), 85–89.
- Amiarti, N. (2024). *Hubungan antara Status Gizi, Asupan Kafein dan Kecerdasan Emosional dengan Kejadian Pra-Hipertensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Jenderal Soedirman*. Skripsi, Jurusan Ilmu Gizi, Universitas Jenderal Soedirman.
- Amiruddin, M. A., Danes, V. R., & 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(1), 125–129.
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K. A., & Kurnia, R. (2021). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya bagi Kesehatan. *Public Health Journal*, 1(2).
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi dalam Kaitannya dengan Pengetahuan Pasien terhadap Hipertensi dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 44–51.
- Ardian, I., Haiya, N. N., & Sari, T. U. (2018). Signifikansi Tingkat Stres dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. In *Unissula Nursing Conference Call Fo Paprer & National Conference*, 1(1), 152–156.
- Ardiani, S. D., Farapti, F., & Isaura, E. R. (2023). Association between Physical Activity Frequency and Hypertension Incidence among Indonesian Adults based on Indonesian Family Life Survey Wave 4 and 5. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Untuk Wilayah Tropis Dan Pesisir*, 6(3), 91–98.
- Arini, L. A., & Wijana, I. K. (2020). Korelasi antara Body Mass Index (BMI) dengan Blood Pressure (BP) berdasarkan Ukuran Antropometri pada Atlet. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 7(1), 32–40.
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(3).

- Azahra, R. C., Defitrika, F., & Ardaninggar, A. (2025). Pengaruh Pola Konsumsi Cepat Saji terhadap Kesehatan Kardiovaskular pada Remaja. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 5(1), 291–298.
- Bonita, A. (2022). *Pengukuran Tekanan Darah di Rumah (Home Blood Pressure Monitoring)*. Kemenkes, Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan.
- Cahyani, C. W. (2024). *Hubungan Asupan Serat, Durasi Tidur, dan Perilaku Sedentari dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Kost Universitas Jenderal Soedirman*. Universitas Jenderal Soedirman.
- Destiani, A., Isfandiari, M. A., & Fajariyah, R. N. (2021). Risiko Pola Konsumsi dan Status Gizi pada Kejadian Hipertensi Masyarakat Migran di Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 194–199.
- Destra, E., Frisca, F., Santoso, A. H., & Firmansyah, Y. (2022). Hubungan Asupan Makanan Cepat Saji dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa dengan Aktifitas Fisik Ringan Hingga Sedang. *Jurnal Medika Utama*, 3(3), 2525–2529.
- Erdianti, N. P. (2021). Hubungan Pengaruh Teman dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Modern pada Mahasiswa Universitas XYZ di Kota Depok. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 8–18.
- Fadlilah, S., Rahil, H. N., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah dan Saturasi Oksigen Perifer (SPO2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 21–30.
- Fitriani, N., & Nilamsari, N. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Pekerja Shift dan Pekerja Non-Shift di PT. X Gresik. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 2(1), 57–75.
- Garwahasada, E., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan Jenis Kelamin, Perilaku Merokok, Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Pegawai Kantor. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 60–65.
- Hajingo, M. S., Mautang, T., & Bawiling, N. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Mudad di Desa Lolak, Kecamatan Lolak, Kabupaten Bolaang Mongondow. *(JIKMA) Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2), 70–77.
- Hamdi, M. M., Arneliwati, & Nauli, F. A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Excessive Daytime Sleepiness pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(1), 156–164.
- Hanifa, I., Zaki, I., & Farida. (2020). Studi Literatur: Hubungan Pola Konsumsi Makanan Gorengan dengan Penyakit Kardiovaskular Literature Review: Correlation Between Fried Food Intake and Cardiovascular Disease. *Jurnal Riset Gizi*, 8(2), 111–115.

- Hanum, N. F., & Ramadhani, S. I. (2024). Pengaruh Uang Saku pada Keputusan Konsumsi Makanan Cepat Saji di Kalangan Mahasiswa Ketintang. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(12), 3031–5220.
- Harahap, A. L., Pasaribu, S. R., Ismail, W. M., Yusria, A., Siregar, N. P., & Novasyra, A. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul terhadap Tekanan Darah pada Dewasa Muda. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(1), 1–10.
- Harahap, D. A., Aprilla, N., & Muliati, O. (2019). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 97–102.
- Hardiman, R. M., & Siregar, F. M. (2022). Prevalensi dan faktor risiko prehipertensi dan hipertensi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(1), 16–24.
- Hilma, S. R., Mubaiyanah, I., Zahro, K., Firdaus, A., Dinar, I. Y., Setiyawan, H., Qomariyah, W., Mahardika, B. M., Qulby, N. W., & Sihombing, D. A. M. (2022). Perspektif Mahasiswa terhadap Perilaku Mengonsumsi Gorengan (Student Perspectives on Eating Fried Snack Behavior). *Biokultur*, 11(1), 55–66.
- Hulukati, W., & Djibrin, Moh. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bioteknik*, 2(1), 73–114.
- Imelda, Antika, S., Sartika, S., Liatre, & Rahmayani. (2025). Tinjauan Sistematis Literatur Mengenai Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Anak dan Remaja. *Jurnal Hasil Riset Dan Pengembangan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–10.
- Ina, S. H. J., Selly, J. B., & Feoh, F. T. (2020). Analisis Hubungan Faktor Genetik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda (19-24 Tahun) di Puskesmas Bakunase Kota Kupang Tahun 2020. *CHMK Health Journal*, 4(3), 217–221.
- IPAQ. (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short and Long Forms. In *International Physical Activity Questionnaire*.
- Jayanti, I. G. A. N., Wiradnyani, N. K., & Ariyasa, I. G. (2017). Hubungan Pola Konsumsi Minuman Beralkohol terhadap Kejadian Hipertensi pada Tenaga Kerja Pariwisata di Kelurahan Legian. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 65–70.
- Joint National Committee VII. (2003). *The Seventh Report of Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*.

- Karlina, E., & Fitriani, E. (2022). Perilaku Sehat Mahasiswa (Studi Kasus Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang). *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi Dan Pendidikan*, 5(4), 572–581.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*.
- Kemenkes RI. (2018a). *Aktivitas Fisik Berat*. P2PTM Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/42/aktivitas-fisik-berat>
- Kemenkes RI. (2018b). *Aktivitas Fisik Sedang*. P2PTM Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-sedang>
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*.
- Kuna, S. F., Solikhah, L. S., & Nurdiana. (2024). Asupan Lemak, Rasio Lingkar Pinggang-Tinggi Badan dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Universitas Widya Nusantara. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 8(2), 111–118.
- Lestari, P., Yunandar, Y. G., & Saparwati, M. (2020). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Kedu Kabupaten Temanggung. *Jurnal Kesehatan Primer*, 5(2), 91–100.
- Lontoh, S. O., & Gunawan, M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur dan Tekanan Darah Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 28(1), 83–91.
- Lutfiah, U., Soesilo, Y. H., & Rokhmani, L. (2015). Pengaruh Jumlah Uang Saku dan Kontrol Diri terhadap Pola Konsumsi Mahasiswa Jurusan Ekonomi Pembangunan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 8(1), 48–56.
- Mare, A. C. B., & Prasetiani, A. G. (2022). The Relationship between Sedentary Lifestyle and Blood Glucose Levels in Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 7(2), 128–132.
- Medika, T. B. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Melizza, N., Kurnia, D. 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.
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. *Jurnal Gizi Unesa*, 1(1), 60–64.
- Nisa, U. (2015). Gambaran Risiko Penyakit Hipertensi pada Mahasiswa. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 2(1), 015–019.

- Novianti, R., Widjajakusumah, M. D., & Irmarahayu, A. (2020). Perbandingan Pengaruh Aktivitas Fisik dan Pengaruh Asupan Natrium Terhadap Tekanan Darah Mahasiswa Tingkat I Angkatan 2018 FK UPN “Veteran” Jakarta. *Seminar Nasional Riset Kedokteran (SENSORIK)*, 193–201.
- Nuraini, M. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik, Emotional Eating, Pola Makan, dan Genetik dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Universitas Jenderal Soedirman*. Skripsi, Jurusan Ilmu Gizi, Universitas Jenderal Soedirman.
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 363–369.
- Octaviana, E. S. L., 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), 1043–1046.
- Oematan, G., & Oematan, G. (2021). Durasi Tidur dan Aktivitas Sedentari sebagai Faktor Risiko Hipertensi Obesitik pada Remaja. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 147–156.
- Pai, A. C. O., Putri, A. T., Rorisroesra, R., & Aulis, T. C. (2024). Literature Review: Kandungan Gizi Antara Daging Ayam yang Diolah Menjadi Fast Food (Fried Chicken) dengan Daging Ayam yang Diolah Menjadi Healthy Food (Ayam Goreng). *Jurnal Sains Student Research*, 2(6), 46–49.
- Palupi, K. C., Anggraini, A., Sa'pang, M., & Kuswari, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi “Empire” terhadap Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik pada Wanita dengan Gizi Lebih. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 62–73.
- Permana, L., Afiah, N., Ifroh, R. H., & Wiranto, A. (2020). Analisis Status Gizi, Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kesehatan dengan Pendekatan Mix-Method. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 19–35.
- Pertiwi, A., & Nadhiroh, S. R. (2023). Hubungan Tingkat Adiksi Media Sosial dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 176–182.
- Purwaningtyas, D. R., Anggriani, D., & Setyowati, Y. D. (2022). Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Status Gizi dengan Tekanan Darah pada Pekerja Usia 21-40 Tahun di Kelurahan Kutabumi, Kabupaten Tangerang. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(2), 171–180.
- 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, L. R. (2023). *Hubungan Pola Konsumsi Fast Food dan Tingkat Stres dengan Kondisi Prasindrom Metabolik pada Mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman*. Skripsi, Jurusan Ilmu Gizi, Universitas Jenderal Soedirman.
- Putri, W. P. (2023). *Hubungan Pola Konsumsi Fast Food, Asupan Serat, Persen Lemak Tubuh, dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Darah (Studi pada Mahasiswa FIKES Universitas Jenderal Soedirman)*. Skripsi, Jurusan Ilmu Gizi, Universitas Jenderal Soedirman.
- Rizkyanti, A. D., & Mastuti, E. (2022). Peran Kecerdasan Emosional terhadap Kesehatan Mental pada Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 128–136.
- Sabillah, V. S., & Aidha, Z. (2023). Analisis Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja Puskesmas Langsa Lama. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(1).
- Saputri, K. R., Al-Bari, A., & Pitaloka, R. I. K. (2021). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Remaja. *Jurnal Gizi*, 10(2), 10–19.
- Sasanti, S. D., Mufidaturrosida, A., & Utaminingsih, F. (2025). Aktivitas Fisik dan Kejadian Penyakit Tidak Menular Warga PSHT Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum (JIKA)*, 9(2), 39–44.
- Serimbing, T. B., Sirait, A. S., Kesuma, R. N., Khairunisa, E., Syahrani, A. A., & Al Falah, M. Z. (2024). Pengaruh Mie Instan pada Kesehatan Masyarakat. *Innoeatine: Journal of Social Science Research*, 4(6), 7319–7327.
- Serly, V., Sofian, A., & Ernalia, Y. (2015). Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jom FK*, 2(2), 1–14.
- Simalango, E. Y. M. (2021). Hubungan Tekanan Darah dan Tingkat Stress pada Dewasa Muda. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1581–1589.
- Simanjuntak, A. A., Adi, M. S., Hestiningsih, R., & Saraswati, L. D. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap terhadap Pencegahan Hipertensi pada Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 9(4), 504–509.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan* (1st ed.). Kementrian Kesehatan RI.
- UDA. (2024). *Unsoed Dalam Angka*. Universitas Jenderal Soedirman. <https://uda.unsoed.ac.id/>
- Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan Antara Merokok dengan Hipertensi di Puskesmas Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan*, 7(1), 1–8.

- Utama, F., Rahmiwati, A., Alamsari, H., & Lihwana, M. A. (2018). Gmbaran Penyakit Tidak Menular di Universitas Sriwijaya. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 52–64.
- Wahidin, M. D. S., & Sukmana, F. S. (2022). Fastfood dan Rendahnya Aktifitas Fisik Memicu Obesitas Central pada Mahasiswa (studi kasus mahasiswa Fakultas Kedokteran UGJ). *Tunas Medika Jurnal Kedoktera & Kesehatan*, 8(1).
- Wardhana, Melania, A., Nazma, A. N., Syailendra, S. N. A., Azzahra, V., & Naqiya, W. (2023). Promosi Kesehatan untuk Mahasiswa Melalui Media Sosial. *Jurnal Abdimas Sang Buana*, 4(1), 1–9.
- WHO. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. In *World Health Organization*.
- WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/hypertension>
- Widiyatmoko, F. A., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140–147.
- Wijaya, I., Kurniawan, N. R., & Haris, H. (2020). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *MPPKI*, 3(1), 5–11.
- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *STUDIA Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 25–47.
- Yuliana, A. I., Faizah, M., Azimah, F. N., Rofendi, H. A., & Ummah, R. (2023). Edukasi Kesehatan : Bahaya Konsumsi Fast Food pada Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas KH. A. Wahab Hasbullah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 64–67.
- Yunianti, R. (2024). *Hubungan Pengeluaran Pangan dan Konsumsi Fast Food dengan Keragaman Pangan pada Mahasiswa Indekos di Jurusan Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman*. Skripsi, Jurusan Ilmu Gizi, Universitas Jenderal Soedirman.
- Yusup, R. S. A., Citrawati, M., Hadiwiardjo, Y. H., & Widyawardani, N. (2023). Hubungan Daya Tahan Kardiovaskular dan Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah Mahasiswa Usia 18-21. *HEME : Health and Medical Journal*, 5(3), 155–161.
- Zuhdi, M., Kosim, Ardhuha, J., Wahyudi, & Taufik, M. (2020). Keunggulan Pengukuran Tekanan Darah Menggunakan Tensimeter Digital Dibandingkan dengan Tensimeter Pegas. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Fisika Indonesia*, 2(2), 28–31.