

DAFTAR PUSTAKA

- Abriani, A. A. 2019. Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Jember. Skripsi. Universitas Jember
- Adam, Lusiane. 2019. Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2): 2656-2863
- Ady, D. D. W., dan Sumarmi, S. 2019. Kebiasaan Membaca Label Gizi Berhubungan dengan Asupan Natrium pada Wanita Dewasa. *Amerta Nutrition*, 3(3): 158.
- Agustini, R. 2019. Mineral: Fungsi dan Metabolisme. Cetakan I. Surabaya: Penerbit Karunia
- Ahmad, D.F.N. 2020. Hubungan antara Presentase Partisipasi Peserta dalam Kegiatan Prolanis dengan Tingkat Kecukupan Natrium, Kalium dan Magnesium Pasien Hipertensi di Puskesmas Kota Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Almatsier, S. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Anggriani, L. M. 2018. Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga Rt 05 Rw 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 4(2): 151.
- Aristi, D. L. A., Rasni, H., Susumaningrum, L. A., Susanto, T., dan Siswoyo, S. 2020. Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Buruh Tani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 23(1): 53–60.
- Arminiati, N. P. 2020. Asupan Natrium dan Kalium dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Sustainability (Switzerland)*, 4(1): 1–9.
- Arrisandi, et. al. 2019. Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Hipertensi Lansia di Desa Sei Kapitan Kabupaten Kota Waringin Barat. *Jurnal Borneo Cendekia*,

3(2): 82-88

Arum, Y.T.G. 2019. Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *HIGEIA*, 3(3): 345-356

Atun, L., Siswati, T., dan Kurdanti, W. 2014. Asupan Sumber Natrium, Rasio Kalium Natrium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi MGMI. *Food Quality and Preference*, 6(1): 63–71.

Ayu, *et. al.* 2022. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Hipertensi di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2): 649-664

Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., dan Sekeon, S. A. S. 2018. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5): 5–10.

Cahyahati, J. S., Kartini, A., dan Rahfiludin, M. Z. 2018. Hubungan Asupan Makanan (Lemak, Natrium, Magnesium) Dan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Daerah Pesisir (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Barat Kota Tegal). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5): 395–403.

Dafriani, P. 2019. Pendekatan Herbal Dalam Menangani Hipertensi. Jilid 1. Padang: CV. Berkah Prima

Darmawan, H., Tamrin, A., dan Nadimin. 2018. Hubungan Asupan Natrium dan Status Gizi terhadap Tingkat Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Kota Makassar. *Media Gizi Pangan*, 25(1): 11.

Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. 2022. Surveilens PTM 2021. Jember: Dinas Kesehatan.

Dominguez, L. J., Veronese, N., dan Barbagallo, M. 2021. Magnesium and hypertension in old age. *Nutrients*, 13(1): 1–32.

Fadhli, W. M. 2018. Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. *Jurnal KESMAS*, 7(6): 1–14.

- Gröber, U., Schmidt, J., dan Kisters, K. 2015. Magnesium in prevention and therapy. *Nutrients*, 7(9): 8199–8226.
- Harianti, M. 2020. Gambaran Kadar Magnesium Pada Beras Putih Dan Beras Merah. Karya Tulis Ilmiah. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
- Harsismanto, Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., dan Sartika, A. 2020. Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. 2: 1–11.
- Hastuti, A. P. 2020. Hipertensi. Penerbit Lakeisha.
- Irwan. 2016. Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. *Wacana, Journal of the Humanities of Indonesia*, 2(1): 1–88.
- Kasiati dan Rosmalawa, N. W. D. 2016. Kebutuhan Dasar Manusia 1. In *Syria Studies* (Vol. 7, Issue 1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1–7.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Kebutuhan Tidur. In *Istirahat Cukup* (p. 2).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Tabel Komposisi Pangan Indoensia 2017. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Krisnanda, M. Y. 2017. Laporan Penelitian Hipertensi. *Laporan Penelitian Hipertensi, 1102005092*, 18.
- Lestari, D. 2019. Hubungan Asupan Kalsium dan Magnesium dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa. *Ilmu Gizi Indonesia*, 03(01): 1–12.
- Lestari, Y.I dan Nugroho, P. 2019. Hubungan Tingkat Ekonomi dan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Tahun 2019. *Borneo Student Research*. 269-273
- Lubis, E., dan Setyaningsih, W. 2021. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi

- Peningkatan Tekanan Darah atau Hipertensi pada Usia Produktif (20 – 59 Tahun) di Wilayah Jabodetabek. Universitas Binawan Jakarta.
- Magfirah, I. 2016. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswi Program Studi S1 Fisioterapi Angkatan 2013 dan 2014 di Universitas Hasanuddin. *Skripsi*. Universitas Hasanuddin Makasar.
- Malingkas, C. V., Paruntu, M. E., dan Assa, Y. A. 2015. Gambaran Kadar Magnesium Serum pada Orang Lanjut Usia dengan Umur 60-74 Tahun. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1): 2–5.
- Martini, S., Roshifanni, S., dan Marzela, F. 2018. Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3): 297.
- Mutmainnah, B., Djalal, D., dan Suyuti, A. 2021. Edukasi Bahaya Hipertensi , “ The Silent Killer ” dan Cara Pemeriksaan Tekanan Darah pada Mahasiswa FIK UNM. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*, 284–286.
- Norberta, J. 2016. Hubungan Asupan Magnesium dengan Tekanan Darah pada Guru Sekolah Budi Murni-3 Medan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9): 1689–1699.
- Nuraini, B. 2015. Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5): 10–19.
- P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *13_Mei_02*.
- Pinem, C. P. 2021. Literatur Rivew : Hubungan Ganggguan Pola Tidur terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Vol. 3, Issue March).
- Polii, R., Engka, J. N. A., dan Sapulete, I. M. 2016. Hubungan Kadar Natrium dengan Tekanan Darah pada Remaja di Kecamatan Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2).
- Prianggoro, H. R. 2022. Tingkat Pengetahuan Fungsi Magnesium Bagi Tubuh. *Edukasimu*, 2(2): 1–8.

- Purnamasari, A.C. 2021. Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. *Karya Tulis Ilmiah*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Putri, H. 2015. Studi Deskriptif Gangguan Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun di SD Negeri Pisangan 1 Ciputat Tahun 2015. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Rahma, A. dan Baskari, P. 2019. Pengukuran Indeks Massa Tubuh, Asupan Lemak dan Asupan Natrium Kaitannya dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Dewasa di Kabupaten Jombang. *Ghidza Media Journal*, 1(1): 53-62.
- Rahman, N. H. 2021. Hubungan Antara Pola Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara pada Tahun 2020. *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota*, 1(3): 82–91.
- Ratnasari, C. D. 2016. Gambaran Kualitas Tidur pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro. Skripsi. Universitas Diponegoro Semarang, 6(3): 14–15.
- RI No. 43 20Permenkes19. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. 2, 1–13.
- Rohatin, A. dan Prayuda, C.W. 2020. Hubungan Asupan Natrium, Kalium dengan Hipertensi pada Lansia di Poliklinik Penyakit Dalam. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan*, 1(1): 10-14.
- Saifullah, M. 2017. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur pada Anak Sekolah di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan. *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 1–56.
- Sangadah, K. 2022. Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro (Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium) dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi. *Nutrition Research and Development Journal*, 2(3): 12-20.

- Santi, A. M., E.W, L. F., dan Arifah, S. L. 2014. Mineral_Magnesium. Universitas Negeri Surabaya.
- Santoso, A. P. 2013. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Asupan Magnesium dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan Rsud Dr. Moewardi di Surakarta. *Occupational Medicine*, 53(4): 130.
- Sari. 2017. Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Setrorejo. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 15(2): 93.
- Sari, Y. H., Usman, Majid, M., dan Sari, R. W. 2019. Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab.Enrekang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(1): 68–79.
- Septiananda, Rahmita. 2021. Hubungan Asupan Natrium, Magnesium dan Kalium dengan Kadar Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kendari.
- Sugiharti, M., Marlina, L., dan Purnama, R. 2021. Hubungan Pola Tidur dengan Hipertensi pada Lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*, 5: 16–25.
- Suiraoaka, I. 2012. Penyakit Degeneratif: Mengenal, Mencegah dan Mengurangi faktor resiko 9 Penyakit Degenaratif. In *Nuha Medica*.
- Susanti, M. R. 2017. Hubungan Asupan Natrium dan Kalium dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Pajang. *Ilmu Kesehatan*, 3(1): 1–21.
- Sutarga, I Made. 2017. Hipertensi dan Penatalaksanaannya. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. 10–22.
- Sutrisno, R., Faisal, F., dan Huda, F. 2017. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2): 73–79.

- Vonsa, L. D., dan Anshari, Z. 2022. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan dengan Kejadian Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Rumah Sakit Umum Sundari Medan Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 21(1): 129–133.
- Wati, Retno. 2018. Hubungan Tingkat Kecukupan Serat, Magnesium dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di RW 04 Kedungmudu Kota Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- (WNPG), Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi X. 2012. Pemantapan Ketahanan Pangan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal. Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Yaswir, R., dan Ferawati, I. 2012. Fisiologi dan Gangguan Keseimbangan Natrium, Kalium dan Klorida serta Pemeriksaan Laboratorium. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 1(2): 80–85.
- Zaini, N. binti. 2016. Apa Itu Insomnia. *Jurnal Keperawatan*, 7–14.