

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia Determinants Of Hypertension In Elderly. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2): 82-89.
- Afiliani, L. (2023). *Hubungan Asupan Natrium, Konsumsi Minuman Berkafein Dan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngaliyan Kota Semarang*. Skripsi. Universitas Islam Semarang Negeri Walisongo.
- Agustini. T. S. (2019) . *Gambaran Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Ciracas Kota Serang Periode Januari-Maret 2019*. Tugas Akhir. Poltekkes Kemenkes Jakarta II
- Angelica Yemima, R. (2024). *Hubungan Asupan Kalium Dan Serat Dengan Tekanan Darah Pada Nelayan Hipertensi Di Banjar Kemuning Sedati Sidoarjo*. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.
- Angesti, A. N., Triyanti, T., & Sartika, R. A. D. (2018). Riwayat Hipertensi Keluarga Sebagai Faktor Dominan Hipertensi pada Remaja Kelas XI SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2017. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(1), 1–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v46i1.41>
- Anggraini, V. T., & Mochartini, T. (2025). Penerapan Relaksasi Benson dan Aroma Terapi Bunga Lavender pada Pasien Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah di Posbindu Kampung Kapitan Jakarta Timur. *Malahayati Health Student Journal*, 5(4): 1643–1655. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.17072>
- Ayundasari, V. C. Q., & Widiyawati, A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi, Asupan Lemak, Natrium, Dan Kalium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Gucialit Lumajang. *Jurnal Svasta Harena Raflesia*, 2(1): 83-93.
- Azizah, W., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Implementation Of Slow Deep Breathing On Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4): 607-616
- Bertalina, B., & suryani, A. N (2017). Hubungan Asupan Natrium, Gaya Hidup, dan Faktor Genetik dengan Tekanan Darah pada Penderita Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Kesehatan*, 8(2): 240-249.
- Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public*

*Health Research and Development*), 7(1): 123–134.  
<https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213>

- Castello, A., Cascio, G. Lo, Ferraro, C., Pantano, L., Costa, A., Butera, G., Oliveri, G., Rizzuto, M. L., Alduina, R., & Cardamone, C. (2023). Food risk associated with vegetable consumption, exposure to antimicrobial-resistant strains and pesticide residues. *Italian Journal of Food Safety*, 12(2). <https://doi.org/10.4081/ijfs.2023.11134>
- Cholifah, N. (2022 ). Pengaruh Diet Tinggi Serat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2): 412-420.
- Dellyana, D., Ady, W., & Sumarmi, S. (2019). Kebiasaan Membaca Label Gizi Berhubungan Dengan Asupan Natrium Pada Wanita Dewasa. *Amerta Nutr*, 3(3): 158–163. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i3.2019.158-16>
- Fitri. F., Ihsan, H., & Ananda, S. H (2022). Hubungan Konsumsi Natrium Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Lingkungan Lemo-Lemo Kabupaten Bombana. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 9(2): 01-07.
- Fitria, Y., Desreza, N., & Mulfianda, R. (2025). Penerapan Diet Dash Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*. 6(1): 118-126. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Furqonia, A. W., Farapti, F., & Notobroto, H. B. ( 2023). Apakah asupan natrium berlebih merupakan faktor risiko overweight?. *Amerta Nutrition*, 7(2), 459-467.
- Hastuti, N. (2020). *Pengaruh Pemberian Lemon Dan Jahe Merah Terhadap tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pandansari Kecamatan Kojaran Tahun 2020*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Magelang
- Ina, S. H. J., Selly, J. B., & 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): 217-221.
- Jamaluddin, M. (2024). Hubungan Antara Asupan Garam Harian Dengan Keseimbangan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bantimurung. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(1): 1-7.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [www.peraturan.go.id](http://www.peraturan.go.id)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) Peraturan Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khairani, M., Anggraini, A. S., Aulia, A. R., Saragih, F. E., & Khairuddin, F. (2024). Analisis Kelainan Genetik. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(4): 3047–9673. <https://doi.org/10.61722/jinu.v1i4.1826>
- Kurnia, A. (2020). *Self-Management Hipertensi*. Surabaya. Jakad Media Publishing.  
[https://books.google.co.id/books?id=a18XEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=a18XEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Lia Octarini, D., Meikawati, W., & Astuti Purwanti, I. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1: 10-17.  
<https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/prosidingfkm>
- Lukitaningtyas, D., & Agus Cahyono, E. (2023). Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2): 100-117.
- Manik, N. M. RB. (2023). *Hubungan Statutus Gizi Pola Makan Dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Usia 45-64 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru Samarinda*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Masitoh, S. (2024). *Pengaruh Bermain Vegetable Eating Motivation (VEM) Terhadap Minat Konsumsi Sayuran Pada Anak Di TK Rainbow Kids Sabah Balau*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Nopriani, Y., & Wati, R. (2024). Aplikasi Model Keperawatan Callista Roy Dengan Penerapan Pursed Lip Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Talang Jambe. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2): 4244-4252.
- Nurshahb, M.M., & Fahmi Ichwansyah, A. (2022). Faktor Risiko Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Meuraxa Kecamatan Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2022. *Journal Of Health And Medical Science*, 1(4): 162-170.

- Parellangi, A., Prayogi, B., Rizani, K., & Utama, R. D. (2025). Analisis Faktor Determinan Kejadian Hipertensi Di Kota Banjar Baru Tahun 2024. *Jurnal Skala Kesehatan*, 16(1): 41–53. <https://doi.org/10.31964/jsk.v16i1.443>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1): 513-542.
- Rachmasari, S. I., & Mardiana, M. (2022). Penggunaan Media Booklet Dalam Konseling Gizi Terhadap Skor Pengetahuan, Sikap, Asupan Natrium Dan Kalium Pada Pasien Hipertensi. *Journal Of Nutrition Collage*. 11(2): 143–153. <Http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jnc/>
- Rahma, A., & Setyaning 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.
- Rahmadhani, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 4(1): 52-62.
- Ramdany, E.S. (2022). *Gambaran Kadar Elektrolit Serum (Na + , K + , Cl-) Pada Pasien Diare Anak Usia 1 Sampai 5 Tahun Di Rsud Depok*. Doctoral Dissertation. Universitas Binawan.
- Riana Putri, R., Widiarini, R., & Sakufa Marsanti, A. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Abimanyu Kelurahan Tawangrejo Kota Madiun. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(2): 82  
<Http://Openjurnal.Unmuhpnk.Ac.Id/Index.Php/Jkmk?Page=Index>
- Rihi Leo, A. A. (2020). Hubungan Konsumsi Laru, Garam, Sayur, Dan Buah Terhadap Resiko Hipertensi Pria Dewasa Kupang. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan(JIGK)*, 1(02): 1–9.
- Ritaningsih, S. B. (2020). *Hubungan Faktor Genetik Dan Asupan Natrium Dengan Resiko Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Puskesmas Sukorejo Kabupaten Jember*. Tugas Akhir. Universitas Muhammadiyah Jember.  
<Http://Fikes.Unmuhjember.Ac.Id>
- Satira, M., Afrinis, N., & Safitri, Y. (2024). Aktifitas Fisik, Gizi Lebih, Konsumsi Buah, Sayur, Natrium, dengan Hipertensi Lansia di Palung Raya. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(4), 236–243.  
<https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.4.236-243>

- Sigit Priyambada, B. (2024). *Pengaruh Obstruksi Ureter Akut Terhadap Kadar Natrium Dan Kalium Darah Tikus. Doctoral Dissertation*. Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
- Sumarni, S., Sari, L. M., Syafrullah, H., Wahidah, N. J., & Vanchapo, A. R. (2023). Faktor Genetik Dan Kebiasaan Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3): 230–237. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.10246>
- Syaidah Marhabatsar, N., & Aisyah Sijid, S. (2021) Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals with Biodiversity in Confronting Climate Change*, 7(1): 72-78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Syamsu, R. F., Nuryanti, S., & Semme, M. Y. (2021). Karakteristik Indeks Massa Tubuh Dan Jenis Kelamin Pasien Hipertensi Di Rs Ibnu Sina Makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2): 64-74. <https://doi.org/10.35329/Jkesmas.V7i1>
- Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2019). <https://www.andrafarm.com/andra.php?i=daftartkpi&jobs=&perhal=40&urut=1&asc=0000000000&sby=&no1=1041&no2=1080&kk=28>
- Wati, H. H., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2023). Hubungan Asupan Natrium, Karbohidrat, Protein, dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Nutriture Journal*, 2(2): 114-123. <https://doi.org/10.31290/nj.v2i2.3956>
- Wiyono, J., Arif, T., Dwi Pramesty, A., & Sulastyawati, S. (2024). Hubungan Riwayat Hipertensi pada Keluarga dan Usia dengan Peningkatan Tekanan Darah Post Hemodialisa pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 22(2), 137–149.
- Wulandari, A., Atika Sari, S., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2023). Implementation Of Benson Relaxation On Blood Pressure In Hypertension Patients At The General Hospital Ahmad Yani, Metro City In 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2): 163-171.