

DAFTAR PUSTAKA

- Anindea, N. M., Ambarwati, R., Tursilowati, S., & Supadi, J. (2019). Pengaruh pemberian buah melon terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi usia 41–64 tahun. *Jurnal Riset Gizi*, 7(1), 9–14.
- Carey, R. M., & Whelton, P. K. (2018). Prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: Synopsis of the 2017 ACC/AHA hypertension guideline. *Annals of Internal Medicine*, 168(5), 351–358.
- Cholifah, N., & Sokhiatun, S. (2022). Pengaruh diet tinggi serat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2), 412–420.
- Devi, I., Wulandari, S., & Fitriani, R. 2020. Hubungan Usia dan Jenis Kelamin terhadap kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*.
- Dewi, R., dkk. 2017. Konsumsi Sayur dan Buah sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*.
- Fitri, A., dkk. 2018. Hubungan Asupan Natrium dengan Tekanan Darah pada Dewasa. *Jurnal Gizi Klinik*.
- Gill, S. K., Rossi, M., Bajka, B., & Whelan, K. (2021). Dietary fibre in gastrointestinal health and disease. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 18, 101–116.
- Golzarand, M., dkk. 2024. *Consumption of Ultra-Processed Foods and the Incidence of Hypertension: A Cohort Study*. Nutrition Journal.
- Ghavami, A., dkk. 2023. Dietary Fiber Intake and Blood Pressure Control. *Nutrients*. <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/3/645>
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2021). *Guyton and Hall textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- He, F., Tan, M., Ma, Y. et al. Salt Reduction to Prevent Hypertension and Cardiovascular Disease: JACC State-of-the-Art Review. *JACC*. 2020 Feb, 75(6), 632–647.
- Irwanto, I., dkk. 2023. Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Hipertensi. *Jurnal Gizi Masyarakat*.

- Kadir, A. 2015. Patofisiologi Hipertensi. *Jurnal Kedokteran*.
- Karim, F. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap kejadian Hipertensi pada Dewasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. *Buku kesehatan lanjut usia*. <https://repository.kemkes.go.id/book/163>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2025. *Kalender Kesehatan 2025 Versi Meja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada 11 September 2026.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2025. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/509/2025 tentang Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. *Standar Antropometri Anak dan Dewasa Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2024. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2192/pentingnya-konsumsi-sayur-dan-buah pada 25 Mei 2026.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. 2023. Hipertensi sebagai Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Mahdalena, M., dkk. 2021. Peran Serat dalam Diet Sehat. *Jurnal Pangan dan Gizi*.
- Madsen, H., Sen, A., & Aune, D. (2023). *Fruit and vegetable consumption and the risk of hypertension: A systematic review and meta-analysis of prospective studies*. *European Journal of Nutrition*, 62(5), 1941–1955. <https://doi.org/10.1007/s00394-023-03145-5>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2019). *Ultra-processed foods: What they are and how*

to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936–941.
<https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>.

Muacevic, A., dkk. 2023. Role of Dietary Fiber in Cardiovascular Health. *Cureus*.

Nahda, S. M., dkk. 2021. Faktor Risiko Hipertensi pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan*.

Nashwa, N., & Isnaeni, F. N. 2025. *Hubungan Kualitas Tidur dan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Prolanis Puskesmas Grogol*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.

NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). (2021). *Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: A pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants*. *The Lancet*, 398(10304), 957–980.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01330-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01330-1).

Nuraini, B. 2015. Risk Factors of Hypertension. *Jurnal Majority*.

Oladele, C. R., Khandpur, N., Johnson, S., Wambugu, V., Yuan, Y., Plante, T. B., Lovasi, G. S., & Judd, S. (2024). Ultra Processed Food consumption and hypertension risk in the REGARDS Cohort Study. *Hypertension*, 81(12), 2520–2528.
<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.123.22341>

Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. 2019. *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi di Indonesia*. Jakarta: PERHI.

Pradono, J., dkk. 2020. Hipertensi di Indonesia dan Faktor Risikonya. *Buletin Penelitian Kesehatan*.

Rajagukguk, dkk. 2025. *Hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap kejadian Hipertensi Pada Pasien di RSUD Royal Prima Medan Tahun 2025*. *Jurnal Kesehatan*.

Sabrina, A., & Rahayu, S. 2024. Faktor Risiko Hipertensi pada Usia 45–59 tahun (Pralansia). *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.

Sari, M., dkk. 2023. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Dewasa. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.

Sadler, C. R., dkk. (2021). Processed food classification: Conceptualisation and challenges. *Trends in Food Science & Technology*, 112, 149–162.

- Shin, J., Kim, H., & Lee, J. S. 2022. Association Between Ultra Processed Food Intake and Hypertension Risk. *Clinical Nutrition Research*.
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suiraoaka, I. 2016. *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Shariq, O. A., & McKenzie, T. J. (2020). Obesity-related hypertension: A review of pathophysiology, management, and the role of metabolic surgery. *Gland Surgery*, 9(1), 80–93.
- Wang M, Du X, Huang W, Xu Y. Ultra-processed Foods Consumption Increases the Risk of Hypertension in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Am J Hypertens*. 2022 Oct 3;35(10):892-901.
- World Health Organization. 2020. Body Mass Index (BMI) Classification. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/body-mass-index>
- World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. 2023. Hypertension Fact Sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yuriah, S., dkk. 2019. Serat Pangan dan Penurunan Kolesterol. *Jurnal Gizi Indonesia*.
- Yanita, N. I. S. 2017. *Epidemiologi hipertensi*. Yogyakarta: Nuha Medika.