

DAFTAR PUSTAKA

- Abigael, A. (2024). Efek Makan Gorengan bagi Kesehatan, Perlu Diwaspadai. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/efek-makan-gorengan>
- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Alim, B. R. (2025). 13 Buah Penurun Darah Tinggi Ini Efektif Menurunkan Tensi. <https://ciputrahospital.com/buah-penurun-darah-tinggi/#:~:text=Cara menurunkan darah tinggi bisa, darah tetap stabil dan normal.>
- Almatsier, S. (2017). Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Alost, M. R., Oweidat, I., Alsadi, M., Alsaraireh, M. M., Oleimat, B., & Othman, E. H. (2024). Predictors and disturbances of sleep quality between men and women: results from a cross-sectional study in Jordan. *BMC Psychiatry*, 24(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05662-x>
- Amelia, Fajrianti, G., & Murniani. (2024). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1487–1498.
- Anisah, C., & Soleha, U. (2019). Gambaran Pola Makan pada Penderita Hipertensi yang Menjalani Rawat Inap di Irna F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan – Madura. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yarsi Surabaya*.
- Ayunita, D. (2018). Modul Uji Validitas dan Reliabilitas. Universitas Diponegoro.
- Bella, A. (2022). Makanan untuk Hipertensi yang Sebaiknya Dikonsumsi dan Dihindari. <https://www.alodokter.com/makanan-untuk-hipertensi-yang-sebaiknya-dikonsumsi-dan-dihindari>
- Budi, A., Rahman, A., & Maulana, S. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat. <https://plazamedis.id/faktor-yang-mempengaruhi-pola-hidup-sehat/>
- Darmojo, B. (2018). Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). FKUI.
- 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 Hutama*, 3(3), 2525–2529.
- Dinkes Prop. Jateng. (2024). *Profil Kesehatan Propinsi Jawa Tengah Tahun 2023*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Ernawati, I., Fandinata, S. S., & Permatasari, S. ana N. (2020). *Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi (Pengukuran dan Cara Meningkatkan Kepatuhan)*. Gresik: Graniti.
- Fadli, R. (2025). *Gaya Hidup Tidak Sehat*. https://www.halodoc.com/kesehatan/gaya-hidup-tidak-sehat?srltid=AfmBO_oqsoApc2d9jQQ7_pW1dabsEt-yZIHmSfWNbvIV9v0WPW5C9PLfdD
- Fahriza, J. (2022). *Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Sesetan Kecamatan Denpasar Selatan*. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/JOANTIKA_FAHRIZA.pdf
- Febriana, S. J. (2024). *Gambaran Gaya Hidup dan Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi di RSI Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang. https://repository.unissula.ac.id/33586/2/30902000206_fullpdf.pdf
- Gea, W. S. (2022). *Gambaran Kepatuhan Diet pada Pasien Hipertensi di RSUP Haji Adam Malik Medan Tahun 2022*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2023/06/032018045_SKRIPSI_WILDA-SATRIANA-GEA.pdf
- Gischa, S. (2023). *Pengertian Gaya Hidup Menurut Ahli*. <https://www.kompas.com/skola/read/2023/06/08/120000369/pengertian-gaya-hidup-menurut-ahli>
- Goenawan, L. A. (2025). *Tidur Berkualitas, Aktivitas Lancar*. <https://www.rspondokindah.co.id/id/news/tidur-berkualitas--aktivitas-lancar>
- Hall, S. (2023). *Why Do Older Adults Sleep So Much?* <https://thevillagesmurfreesboro.com/why-do-older-adults-sleep-so-much/#:~:text=Efisiensi Tidur & Tidur Terfragmentasi,tidur agar merasa cukup istirahat>.
- Hamzah, B., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). *Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia*. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194–201. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039>

- Handayani, V. V. (2020). Benarkah Sering Minum Kopi Tingkatkan Risiko Hipertensi? <https://www.halodoc.com/artikel/benarkah-sering-minum-kopi-tingkatkan-risiko-hipertensi>
- Hidayat, A. (2018). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis*. Salemba Medika.
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Jara, W., & Pati, M. (2020). Pengaruh Sleep Hygiene terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 3(2), 35–41. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Jehani, Y., Hepilita, Y., Krowa, Y. R. R., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa Menengah Di Wilayah Kerja Puskesmas Wangko Kecamatan Rahong Utara Tahun 2022. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 7(1), 2548–4702.
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Kemenkes RI. (2018). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*.
- Kemenkes RI. (2019a). Apa Definisi Aktivitas Fisik? Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Kemenkes RI. (2019b). Apa sajakah bahan makanan yang harus dihindari untuk mencegah dan mengendalikan Hipertensi? Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-sajakah-bahan-makanan-yang-harus-dihindari-untuk-mencegah-dan-mengendalikan-hipertensi#:~:text=Makanan yang diolah dengan garam,sayuran dan buah dalam kaleng>
- Kemenkes RI. (2021). Mengenal Penyakit Hipertensi. Unit Pelayanan Kesehatan KEMENKES RI. <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>
- Kemenkes RI. (2022). Penyakit Tidak Menular (PTM). https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/761/penyakit-tidak-menular-ptm
- Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Kemenkes RI. (2024). Mengenal Diet Rendah Garam. Ditjen Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan. <https://rsupsoeradji.id/mengenal-diet-rendah-garam/>
- Khoirunnisa, R. (2023). Hubungan Pola Tidur dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Kholifah, S. H., Budiwanto, S., & Katmawanti, S. (2020). Hubungan antara Sosioekonomi, Obesitas dan Riwayat Diabetes Melitus (DM) dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Janti Kecamatan Sukun Kota Malang. *Donesia*, 1(2), 157–165. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmiURL:https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmi/article/view/41419/173>
- Kresniari, N. K. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Pada Masa Pandemi Covid-19. Institut Teknologi Dan Kesehatan (Itekes) Bali Denpasar.
- Kustiani, A., & Jayadi, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Penderita DM Tipe 2 Terkontrol Peserta Prolanis Puskesmas. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 1(1), 71–77. <https://doi.org/10.57084/jigzi.v1i1.362>
- Lakoro, A., Handian, F. I., & Susanti, N. (2023). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pralansia di Puskesmas Bualemo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 12(1), 15–25.
- Latifah, A. (2024). Buah-buahan Untuk Penderita Hipertensi. <https://web.rshs.go.id/buah-buahan-untuk-penderita-hipertensi/>
- Lim, V. (2023). Diet DASH, Pola Makan Sehat untuk Menurunkan Tekanan Darah. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/editor-board>
- Lopez-Jimenez, F. (2024). Sleep deprivation: A cause of high blood pressure? <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/expert-answers/sleep-deprivation/faq-20057959>
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Manik, L. A., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(2), 228–236.
- Mardianto, M., Darwis, D., & Suhartatik, S. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi. *JIMPK: Jurnal Ilmiah ...*, 1, 507–512.

<http://119.235.25.74/index.php/jimpk/article/view/663%0Ahttp://119.235.25.74/index.php/jimpk/article/download/663/612>

- Mufida, I. (2019). Hipertensi, “The Silent Killer” yang Sering Terabaikan. Universitas Negeri Malang. <https://um.ac.id/berita/hipertensi-the-silent-killer-yang-sering-terabaikan/>
- Muhadi. (2016). JNC 8 : Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 43(1), 54–59.
- Musliana, & Meutia, N. (2022). Hubungan Faktor-Faktor Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 21(1), 83–90.
- Nareza, M. (2020). Diet DASH untuk Penderita Hipertensi. <https://www.alodokter.com/diet-dash-untuk-penderita-hipertensi>
- Nawawi, H. (2018). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Ningrum, D. P. (2024). Minum Kopi dan Makan Gorengan Bersamaan, Apa Dampaknya untuk Tubuh? https://health.grid.id/read/354111995/minum-kopi-dan-makan-gorengan-bersamaan-apa-dampaknya-untuk-tubuh?page=all#google_vignette
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhikmawati, N., Widiyastuti, N. F., Syahrudin, F. I., Wisudawan, W., & Wahyu, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *UMI Medical Journal*, 9(1), 41–47. <https://doi.org/10.33096/umj.v9i1.271>
- Octarini, D. L., Meikawati, W., & Purwanti, I. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(September), 10–17. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1iseptember.186>
- Praptini, M. N. (2021). Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi: Ketahui Gejala, Penyebab, dan Cara Pengobatannya! *EMC Healthcare*. <https://www.emc.id/id/care-plus/hipertensi-atau-tekanan-darah-tinggi-ketahui-gejala-penyebab-dan-cara-pengobatannya>
- Pratama, B. A. (2023). Berantas Hipertensi dengan Diet. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2984/berantas-hipertensi-dengan-diet

- Pratama, I. B. A., Fathnin, F. H., & Budiono, I. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 3(1), 408–413.
- Puji, A. (2025). Idealnya Lansia Tidur Berapa Jam per Hari? Ini Jawabannya. <https://helohehat.com/lansia/perawatan-lansia/lamanya-waktu-tidur-lansia/>
- Putri, B. L. (2019). Hubungan Keaktifan Kunjungan Ke Posyandu Dengan Kualitas Hidup Lansia di Ngudi Waras Sapen Umbulmartani Ngemplak Sleman. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4319/1/Naskah Publikasi.pdf>
- Putri, S. D., Sutresna, I., & Rahmat, D. Y. (2023). Gambaran Pola Makan pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 932–938.
- Rahmadhani, M. (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. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.91-97>
- Riadi, M. (2019). Pengertian, Komponen dan Pengaturan Pola Makan. <https://www.kajianpustaka.com/2019/06/pengertian-komponen-dan-pengaturan-pola-makan.html>
- Riyanto, A. (2017). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Santosa, S. (2022). Literature Review Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pola Makan Pasien Hipertensi. *Repository Universitas Muhammadiyah Ponorogo*. <http://eprints.umpo.ac.id/8861/>
- Saputri, N. K. W. (2020). Status Kegemukan, Asupan Natrium dan Tekanan Darah Sistolik Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. *Repository Politeknik Kesehatan Denpasar*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4342/>
- Sari, S., & Hersianda. (2019). Hubungan Tingkat Stress dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara Palembang. *Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 9(2), 116–121.
- Sarnila, S. (2022). Gambaran Asupan Natrium, Pola Makan dan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi Rawat Inap di RSUD Kota Kendari. *Repository Poltekkes Kendari*. <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/3416/>

- Saryono. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Seno, S., Diana, S., & Syurandhari, D. H. (2024). Pengaruh Olahraga Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Posyandu Lansia Desa Sedati Kecamatan Ngoro Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto*, 16(2), 235–242. <https://doi.org/10.55316/hm.v16i2.1073>
- Setiawati, T. (2021). Hubungan Pola Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Yang Menjalani Ujian Akhir Semester 2 S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Samarinda. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda*.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dengan Perilaku Pengaturan Diet Hipertensi Di Puskesmas Guntur Garut. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 192–202. <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i3.287>
- Soenarta, A. A., Erwinanto, Mumpuni, A. S. S., Barack, R., Lukito, A. A., Hersunarti, N., Lukito, A. A., & Pratikto, R. S. (2016). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfa Beta.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>
- Susilawati, Ganya Tri Utami, & Bayhakki. (2022). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 87–95. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i1.182>
- Susilawati, Utami, G. T., & Bayhakki. (2022). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 87–95. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i1.182>
- Sutrisno, Widayanti, C. N., & Radate. (2018). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Sikap Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi Pada Lansia di Desa Jono Kecamatan Tawangharjo Kabupaten Grobogan. *Ners. STIKES An Nur Purwodadi*.
- Suyanto & Salamah, U. (2020). *Riset Kebidanan Metodologi dan Aplikasi*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.

- Syafriani, Afiah, Aprilla, N., Santika, M. D., & Wahyuni, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Pola Makan di Posyandu Lansia Langgini Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota Tahun 2022. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Medan: CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Tambuwun, A. A., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2021). Hubungan Karakteristik Individu Dengan Kepatuhan Berobat Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Wori Kabupaten Minahasa Utara. *Kesmas*, 10(4), 112–121.
- Tamher, S., & Noorkasiani. (2019). Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Salemba Medika.
- Tatineny, P., Shafi, F., Gohar, A., & Bhat, A. (2020). Sleep in the Elderly. *Missouri Medicine*, 117(5), 490–495.
- Triyanto, E. (2019). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. *Graha Ilmu*.
- Walida, S., Anam, H. K., & Fauzan, A. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022. Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin, 1–7. [http://eprints.uniska-bjm.ac.id/16699/1/ARTIKEL SOPIA.pdf](http://eprints.uniska-bjm.ac.id/16699/1/ARTIKEL%20SOPIA.pdf)
- WHO. (2021). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO. (2022a). Ageing and Health. World Healt Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- WHO. (2022b). Physical Activity. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- WHO. (2023a). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO. (2023b). Noncommunicable Diseases. World Healt Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Wibowo, A. M. (2023). Hubungan pengetahuan hipertensi dengan pola makan pada dewasa muda di Dusun Gedongan Trirenggo Bantul. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/6844/>

- Widiastuti, W. R. N. (2022). Aktivitas Fisik Lansia Selama Pandemi Covid- 19 di Dusun Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- Widjayanti, Y. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Wanita Menopause. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(1), 45–49. <https://journal.stikvinc.ac.id/index.php/jpk/article/download/125/100>
- Widyawati. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hiperten-si-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2385>
- Yuniarti, A. M. (2019). Gambaran Kualitas Hidup Lansia di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2019. UPT. PERPUSTAKAAN Universitas Esa Unggul. <https://digilib.esaunggul.ac.id/gambaran-kualitas-hidup-lansia-di-panti-tresna-werdha-budi-mulia-2-cengkarengjakarta-barat-tahun-2019-13908.html>