

**ANALISIS FAKTOR RISIKO HIPERTENSI PADA IBU
RUMAH TANGGA DI KECAMATAN PANUMBANGAN
KABUPATEN CIAMIS**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi

Oleh
Meisya Maudy Zahrani
NIM 2106808

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2025**

Analisis Faktor Risiko Hipertensi pada Ibu Rumah Tangga di Kecamatan Panumbangan Kabupaten Ciamis

Oleh
Meisya Maudy Zahrani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Gizi pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Meisya Maudy Zahrani 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Mei 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

MEISYA MAUDY ZAHRANI
LEMBAR PENGESAHAN
ANALISIS FAKTOR RISIKO HIPERTENSI PADA IBU RUMAH
TANGGA DI KECAMATAN PANUMBANGAN KABUPATEN CIAMIS

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing 1



Fajria Saliha Puspita Prameswari, S.Gz., M.Si., Dietisien
NIPT. 920200419950419201

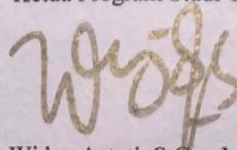
Pembimbing 2



Dr. Syifa F. Syihab, S.TP., M.Si.
NIPT. 920190219840801201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi



Widya Astuti, S.Gz., M.Si.
NIPT. 920200419930102201

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Meisya Maudy Zahrani
NIM : 2106808
Program Studi : Gizi
Judul Karya : Analisis Faktor Risiko Hipertensi pada Ibu Rumah
Tangga di Kecamatan Panumbangan Kabupaten
Ciamis

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, 22 April 2025

Tanda tangan: _____
(Meisya Maudy Zahrani)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Analisis Faktor Risiko Hipertensi pada Ibu Rumah Tangga di Kecamatan Panumbangan Kabupaten Ciamis" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., MA., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia atas arahannya selama menjalani proses akademik.
2. Ibu Widya Astuti, S.Gz, M.Si, selaku Ketua Program Studi Gizi, yang telah memfasilitasi dan mendukung kelancaran studi penulis.
3. Ibu Fajria Saliha Puspita Prameswari, S.Gz., M.Si., RD dan Ibu Dr. Syifa F. Syihab, S.TP., M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi, atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan selama penyusunan skripsi ini.
4. Bapak/Ibu Dosen Penguji, yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, atas ilmu dan pelayanan selama penulis menempuh pendidikan.
6. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Ciamis, Lembaga Pemerintah Kecamatan Panumbangan, Puskesmas Panumbangan, dan Puskesmas Payungsari yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas sebagai tempat pelaksanaan penelitian, sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar.
7. Seluruh responden/informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang berharga dalam penelitian ini.
8. Orang tua tercinta Bapak Cucu Samsu dan Ibu Ratna Suminar, yang selalu mendoakan, mendukung secara moril maupun materiil, serta menjadi sumber semangat utama dalam menyelesaikan studi ini.

9. Sahabat-sahabat dan rekan seperjuangan, khususnya teman-teman di Program Studi Gizi, angkatan 2021 dan sahabat alumni MAN 3 Tasikmalaya angkatan 2021, atas kebersamaan, kerja sama, dan saling menyemangati selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam berbagai bentuk.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi semua pihak

Bandung, 22 April 2025

Penulis

ABSTRAK

ANALISIS FAKTOR RISIKO HIPERTENSI PADA IBU RUMAH TANGGA DI KECAMATAN PANUMBANGAN KABUPATEN CIAMIS

Meisya Maudy Zahrani

2106808

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing :

Fajria Saliha Puspita Prameswari, S.Gz., M.Si., Dietisien, Dr. Syifa F. Syihab,
S.TP., M.Si

Latar Belakang: Hipertensi tidak hanya dialami oleh lanjut usia, tetapi juga semakin banyak terjadi pada dewasa seperti ibu rumah tangga. Faktor-faktor risiko seperti usia, menopause, penggunaan alat kontrasepsi, pola makan, status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat stres. Di Jawa Barat, Kabupaten Ciamis mencatat prevalensi tertinggi, yaitu sebesar 49,62%. **Tujuan:** Menganalisis faktor risiko yang berkontribusi menjadi penyebab terjadinya hipertensi pada ibu rumah tangga di Kecamatan Panumbangan, Kabupaten Ciamis. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 81 ibu rumah tangga melalui teknik pengambilan sampel *proportionate stratified sampling* dari 14 desa di Kecamatan Panumbangan, Kabupaten Ciamis. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan instrumen IPAQ yang telah dimodifikasi terhadap aktivitas fisik, instrumen DASS-42 untuk menilai tingkat stress, serta pengukuran langsung untuk mengukur tekanan darah, berat badan tinggi badan, dan lingkar perut. Data dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square* dan uji regresi logistik. **Hasil Penelitian:** Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga (OR = 0,346, CI = 0,124-0,966; p = 0,043;) dan dapat dikontrol oleh variabel lingkar perut. **Kesimpulan:** Faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian hipertensi yaitu aktivitas fisik. Hasil ini menunjukkan perlunya upaya peningkatan aktivitas fisik untuk mencegah hipertensi di kalangan ibu rumah tangga.

Kata Kunci: Hipertensi, ibu rumah tangga, status gizi, pola makan, aktivitas fisik

ABSTRACT

ANALYSIS OF RISK FACTORS FOR HYPERTENSION AMONG HOUSEWIVES IN PANUMBANGAN SUBDISTRICT CIAMIS REGENCY

Meisya Maudy Zahrani

2106808

Faculty of Sports and Health Education

Indonesian Education University

Supervisor :

**Fajria Saliha Puspita Prameswari, S.Gz., M.Si., Dietisien, Dr. Syifa F. Syihab,
S.TP., M.Si**

Background: Hypertension is not only experienced by the elderly, but it is also increasingly seen in adults such as housewives. Risk factors include age, menopause, the use of contraceptives, dietary habits, nutritional status, physical activity, and stress levels. In West Java, Ciamis Regency has recorded the highest prevalence, at 49.62%. **Purpose:** To analyze the risk factors that contribute to the development of hypertension among housewives in Panumbangan District, Ciamis Regency. **Methods:** This study uses a cross-sectional design. The sample consists of 81 housewives through a proportionate stratified sampling technique from 14 villages in Panumbangan District, Ciamis Regency. Data collection was conducted through interviews using a modified IPAQ instrument for physical activity, the DASS-42 instrument to assess stress levels, as well as direct measurements to assess blood pressure, weight, height, and waist circumference. Data were analyzed using chi-square tests and logistic regression tests. **Results:** Physical activity is related to the incidence of hypertension in housewives ($OR = 0.346$, $CI = 0.124-0.966$; $p = 0.043$;) and can be controlled by the waist circumference variable. **Conclusion:** The risk factor that has the most influence on the incidence of hypertension is physical activity. These results show the need for increased physical activity efforts to prevent hypertension among housewives.

Keywords: Hypertension, housewives, nutritional status, dietary intake, physical activity

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	i
KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	4
BAB II.....	5
2.1 Hipertensi	5
2.2 Ibu Rumah Tangga sebagai Kelompok Rentan Hipertensi	11
2.3 Status Gizi dan Klasifikasinya	13
2.4 Zat Gizi yang Berhubungan dengan Hipertensi	15
2.5 Aktivitas Fisik	19
2.6 Stress	21
2.7 Penelitian Terdahulu	22
2.8 Kerangka Teori.....	25
2.9 Kerangka Konsep	26
2.10 Definisi Operasional.....	27

2.11	Hipotesis.....	31
BAB III		33
3.1	Desain Penelitian.....	33
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	33
3.3	Populasi dan Sampel	33
3.4	Teknik Pengumpulan Data	36
3.5	Pengolahan Data.....	39
3.6	Analisis Data	40
3.7	Isu Etik	41
BAB IV		42
4.1	Hasil	42
4.2	Pembahasan.....	52
BAB V.....		69
5.1	Simpulan	69
5.2	Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA		71
LAMPIRAN.....		82

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi hipertensi berdasarkan JNC-8	5
Tabel 2. 2 Klasifikasi status gizi menurut Kemenkes RI	15
Tabel 2. 3 Penelitian terdahulu.....	22
Tabel 2. 4 Definisi operasional.....	27
Tabel 3. 1 Hasil perhitungan proporsi sampel.....	35
Tabel 3. 2 Pengkategorian tingkat stress	39
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden	42
Tabel 4. 2 Distribusi kejadian hipertensi.....	43
Tabel 4. 3 Distribusi Status Gizi Responden.....	43
Tabel 4. 4 Distribusi asupan zat gizi 1 x 24 jam	44
Tabel 4. 5 Frekuensi kebiasaan makan.....	45
Tabel 4. 6 Distribusi aktivitas fisik	45
Tabel 4. 7 Distribusi tingkat stres.....	46
Tabel 4. 8 Hubungan karakteristik responden dengan kejadian hipertensi	46
Tabel 4. 9 Hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi	47
Tabel 4. 10 Hubungan asupan zat gizi dengan kejadian hipertensi.....	47
Tabel 4. 11 Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian.....	48
Tabel 4. 12 Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi	48
Tabel 4. 13 Hasil uji regresi logistik	48
Tabel 4. 14 Perhitungan perubahan OR saat lingkar perut dikeluarkan dari model	49
Tabel 4. 15 Perhitungan perubahan OR saat IMT dikeluarkan dari model.....	50
Tabel 4. 16 Perhitungan perubahan OR saat asupan lemak dikeluarkan dari model	50
Tabel 4. 17 Perhitungan perubahan OR saat asupan natrium dikeluarkan dari model	51
Tabel 4. 18 Perhitungan perubahan OR saat aktivitas fisik dikeluarkan dari model	51
Tabel 4. 19 Model akhir	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	26
Gambar 3. 1 Kerangka konsep	27

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BB	: Berat Badan
BDD	: Berat dapat dimakan
BMR	: Basal Metabolic Rate
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
DKBM	: Daftar Komposisi Bahan Makanan
DM	: Diabetes Mellitus
HDL	: High Density Lipoprotein
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
IRT	: Ibu Rumah Tangga
IUD	: <i>Intra Uterine Device</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
JNC	: <i>Joint National Committee</i>
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
MSG	: <i>Monosodium Glutamat</i>
NaCl	: Natrium Klorida
SQ-FFQ	: <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Peneliti	82
Lampiran 2. Lembar Pengesahan Proposal dan Skripsi.....	83
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Kampus	85
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian dari Lokasi Penelitian.....	89
Lampiran 5. Sertifikat Ethical Clearance	90
Lampiran 6. Instrumen Penelitian	91
Lampiran 7. Pedoman Skoring Instrumen Penelitian	101
Lampiran 8. Output SPSS	104
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	113
Lampiran 10. Draft Artikel Ilmiah	114
Lampiran 11. Bukti Turnitin Skripsi (Plagiarisme < 20%)	122
Lampiran 12. Bukti Turnitin Draft Artikel Ilmiah (Plagiarisme < 15%)	123

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A. G. A., Nelwan, J. E., & Wariki, W. M. V. (2018). Kejadian Hipertensi dan Riwayat Keluarga Menderita Hipertensi di Puskesmas Paceda Kota Bitung. *Jurnal KESMAS*, 7(5).
- Akhtar, N., Hafeez, S., Khadim, R., Khan, S., Sharif, R., & Rahim, Y. (2023). Risk factors associated with obesity among housewives residing in urban areas of Punjab, Pakistan. *International Journal of Health Sciences*, 7(S1), 2375–2380. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v7ns1.14512>
- Al Haqiqi, I., Kinanti, R. G., & Andiana, O. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dan Lingkar Perut dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan di Malang Raya. *Jurnal Sport Science*, 51–57.
- Ali, M., Mahejabin, F., Farah, S., Shakil Ahmed, M., & Shahnaz Orin, F. (2023). *Association between Oral Contraceptive Pill and Hypertension among Reproductive-Aged Women*. 1–16. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24070.75849>
- Almatsier. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama .
- Almatsier, & Sunita. (2005). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- 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, D. D., Hapsari, W., Hutabarat, J., Nardina, E. A., Sinaga, L. R. V., Sitorus, S., Azizah, N., Argaheni, N. B., Wahyuni, Samaria, dora, & Hutomo, C. S. (2021). *Pelayanan Kontrasepsi*. Yayasan Kita Menuli.
- Anwar, T. B. (2004). Dislipidemia Sebagai Faktor Resiko Penyakit Jantung Koroner. *E-USU Repository*, 1–10.
- Aristoteles. (2018). Korelasi Umur dan Jenis Kelamin dengan Penyakit Hipertensi di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1).
- Ayu, M. S. (2021). Analisis Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(2), 131. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i2.8246>
- Azrimaidaliza, Resmiati, Famelia, W., Purnakarya, I., Firdaus, & Khairany, Y. (2020). *Buku Ajar Dasar Gizi Ilmu Kesehatan Masyarakat* (1st ed.). LPPM – Universitas Andalas.
- Az-Zahra, N. K. (2017). *Hubungan Asupan Lemak Jenuh Pada Makanan Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur (WUS) Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kendalsari Kelurahan Tulusrejo Kota Malang*. Universitas Brawijaya.

- Bellah, R. (2018). *Konsumsi Kopi, Status Gizi, dan Tekanan Darah pada Masyarakat Nelayan di Desa Puger Kulon dan Puger Wetan (Studi di Desa Puger Kulon dan Puger Wetan Kecamatan Puger Kabupaten Jember)*.
- Bistara, D. N., & Kartini, Y. (2018). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1). <http://journal.ugm.ac.id/jkesvo>
- Boitchia, A., Naher, S., Pervez, S., & Hossain, M. (2021). Prevalence of Hypertension and Associated Risk Factors Among Women in a Rural Community in Bangladesh: A Cross-Sectional Study. *Millennium Journal of Humanities and Social Sciences*, 1–19. <https://doi.org/10.47340/mjhss.v2i2.1.2021>
- BPS Kabupaten Ciamis. (2024). *Kecamatan Panumbangan dalam Angka Tahun 2024: Vol. XIV*.
- Bujawati, E., Damayati, D., Aeni, S., Nurmaghfirawati, & Basri, S. (2019). The Relationship Between Hormonal Contraception Use with the Occurrence of Hypertension Among Women at reproductive age at Kassi-Kassi Health Center Makassar. *ICER-PH*. <https://doi.org/10.4108/eai.26-10-2018.2288623>
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pencegahan Hipertensi pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(1). <https://jurnal.unimor.ac.id>
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Yunita Indriarini, M. (n.d.). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(1), 2021. <https://jurnal.unimor.ac.id>
- Darmawan, H., Tamrin, A., & Nadimin. (2018). Asupan Natrium dan Status Gizi terhadap Tingkat Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Kota Makassar. *Media Gizi Pangan*, 25.
- Du, P., Luo, K., Wang, Y., Xiao, Q., Xiao, J., Li, Y., & Zhang, X. (2021). Intake of Dietary Fiber From Grains and the Risk of Hypertension in Late Midlife Women: Results From the SWAN Study. *Frontiers in Nutrition*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.730205>
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *JKEP*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Fahad, M. (2013). *Hubungan Pola Makan Dengan Metabolic Syndrome Dan Gambaran Aktivitas Fisik Anggota Klub Senam Jantung Sehat Kampus II Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Tahun 2013*. Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah.
- Fakhriadi, R., & Fadillah, N. A. (2024). Hubungan Obesitas Central, Aktivitas Fisik dan Berat Badan Lebih dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia 15-45

- Tahun di Kabupaten Banjar. *Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah*, 9(2), 343–353.
- Fatmasari, Y., Dian Saraswati, L., Sakundarno Adi, M., & Udiyono, A. (2018). Gambaran Penggunaan Kontrasepsi Hormonal pada Kejadian Hipertensi (Studi pada Wanita Pasangan Usia Subur di Kelurahan Tembalang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 2356–3346. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Febryanti, S. K., Jafar, N., & Indriasari, R. (2014). Studi Validasi SQ-FFQ dan Food Recall Asupan Zat Gizi Pasien Rawat Jalan DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Makassar. *Universitas Hasanuddin*, 1–11.
- Fuadah, N. N. (2018, December 27). *Cek Tekanan Darah Saat Menstruasi*. Alodokter.
- Hafni, R. P., & Faridi, A. (2024). Hubungan Konsumsi Makanan Berlemak, Aktivitas Fisik, dan Kelebihan Berat Badan dengan Hipertensi pada Wanita Usia Subur di Bintang Metropol Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(2), 96–100.
- Harahap, N., Cahyani, R., Lubis, S. A., Farhani, N., Jayanti, P. D., & Harahap, R. A. (2023). Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Perkebunan Ramunia Kecamatan Pantai Labu. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2131. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.2989>
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi* (1st ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Herinasari, N. N. V., Wibawa, A., Nugraha, M. H. S., & Pramana Putra, I. P. Y. (2022). Persentase Lemak Total Tubuh dan Lingkar Perut Terhadap Tekanan Darah pada Wanita Usia 35-54 Tahun di Desa Dauh Puri Klod. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(2), 68. <https://doi.org/10.24843/mifi.2022.v10.i02.p02>
- Heryana, A. (2020). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31268.91529>
- Ikhsan, H. (2022a). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada IRT Pada Masa Pandemi Di Puskesmas Bua Tahun 2021. *Mega Buana Journal of Nursing*, 1(1), 17–21. <https://e-jurnal.umegabuana.ac.id/index.php/MBJN>
- Ikhsan, H. (2022b). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada IRT Pada Masa Pandemi Di Puskesmas Bua Tahun 2021 Herawati Ikhsan*. *Mega Buana Journal of Nursing*, 1(1), 17–21. <https://e-jurnal.umegabuana.ac.id/index.php/MBJN>
- IPAQ. (2002). *International Physical Activity Questionnaire (October 2002) Long Last 7 Days Self-Administered Format For Use With Young And Middle-Aged Adults (15-69 Years)*. www.ipaq.ki.se

- Ismuningsih, R. (2013). *Pengaruh Konsumsi Lemak terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Rawat Jalan di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta*.
- Iswandari, N. D., & Hasanah, S. N. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi Wanita Menopause di Puskesmas Terminal. *Midwifery and Complementary Care*, 2(2), 1–15.
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Dennison-Himmelfarb, C., Handler, J., Lackland, D. T., LeFevre, M. L., MacKenzie, T. D., Ogedegbe, O., Smith, S. C., Svetkey, L. P., Taler, S. J., Townsend, R. R., Wright, J. T., Narva, A. S., & Ortiz, E. (2014). 2014 Evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults: Report from the panel members appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). In *JAMA* (Vol. 311, Issue 5, pp. 507–520). American Medical Association. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.284427>
- Johansyah, T. K. P., Herawati, S., & Lestari, A. A. W. (2020). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tekanan Darah pada Pengunjung Lapangan Renon pada Tahun 2018. *Jurnal Medika Udayana*, 9(3), 1–4. <https://doi.org/10.24843/10.24843.MU.2020.V09.i3.P01>
- Kautsar, F., Syam, A., & Salam Bagian Prodi Ilmu Gizi FKM Unhas, A. (2014). Obesitas, Asupan Natrium dan Kalium terhadap Tekanan Darah. *Jurnal MKMI*, 187–192.
- Kemenkes RI. (2013). *Peraturan Menteri Kesehatan Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan, Gula, Garam, Dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan Dan Pangan Siap Saji*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2018a). *Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kemenkes RI. (2018b, November 7). *Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT*. <https://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Infographic-P2ptm/Obesitas/Klasifikasi-Obesitas-Setelah-Pengukuran-Imt>.
- Kemenkes RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2021). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/4634/2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kendariah, A., & Fairuz. (2023). Analisis Faktor Risiko Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Muda Di Kota Jambi. *E-SEHAD*, 4(1), 1–7. <https://online-journal.unja.ac.id/e-sehad>

- Khafifah, F. N. (2019a). *Hubungan Menopause Dan Aktivitas Fisik Terhadap Hipertensi Pada Wanita Peserta Posyandu Lansia Di Kecamatan Kartasura*.
- Khafifah, F. N. (2019b). *Hubungan Menopause dan Aktivitas Fisik Terhadap Hipertensi pada Wanita Peserta Posyandu Lansia di KEcamatan Kartasura*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kholifah, F. N., Bintanah, S., & Handarsari, E. (2014). *Serat dan Status Gizi Kaitannya dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Daerah Tugurejo Semarang*.
- Kristina, Pangaribuan, L., & Bisara, D. (2015). Hubungan Index Massa Tubuh dengan Hipertensi pada Wanita Usia Subur (Analisis Data Riskesdas 2013). *Pusat Teknologi Intervensi Kesehatan Masyarakat*, 117–127.
- Kurniansyah, M. R. T. (2020). Hubungan Antropometri Dengan Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola SMA. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1).
- Kurniasih, D., Pangestuti, D. R., & Aruben, R. (2017). Hubungan Konsumsi Natrium, Magnesium, Kalium, Kafein, Kebiasaan Merokok, Dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia (Studi di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Duren Kabupaten Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 2356–3346. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Kurniawan, R. A. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tekanan darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) di RSUD Katsa Husada Kota Batu*.
- Lestari, A. D., Putri, R. H., & Yunitasari, E. (2020a). Hipertensi pada wanita menopause. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 309. <https://wellness.journalpress.id/wellness>
- Lestari, A. D., Putri, R. H., & Yunitasari, E. (2020b). Hipertensi pada Wanita Menopause; Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(2), 309–313. <https://wellness.journalpress.id/wellness>
- Lestari, D. (2010). *Hubungan Asupan Kalium, Kalsium, Magnesium, dan Natrium, Indeks Massa Tubuh, serta Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia 30-40 Tahun*.
- Lidiyawati, & Kartini, A. (2014). Hubungan Asupan Asam Lemak Jenuh, Asam Lemak Tidak Jenuh dan Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Menopause di Kelurahan Bojongsalaman. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 612–619.
- Lisnawaty, Sularsih, N. K., & Fithria. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Rumah Tangga di Desa Andoolo Utama Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2021. *Seminar Nasional Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo 2022: Optimalisasi Potensi Digital Health Di Masa Pascapandemi COVID-19*, Kendari, 30 Oktober 2022, 125–136.

- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2).
- Mafaza, R. Iaily, Wirjatmadi, B., & Adriani, M. (2016). Analisis Hubungan Antara Lingkar Perut, Asupan Lemak, dan Rasio Asupan Kalsium Magnesium dengan Hipertensi. *Media Gizi Indonesia*, 11(02), 127–134.
- Maisya, D. (2014). *Studi Mengenai Stres dan Coping Stres pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja*.
- Maring, F. N. A., Purnawan, S., & Ndun, H. J. N. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kerja Puskesmas Naibonat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 19–26.
- Martiani, A., & Lelyana, R. (2012). Faktor Risiko Hipertensi Ditinjau dari Kebiasaan Minum Kopi. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 78–85.
- Maskanah, S., Suratun, Sukron, & Tiranda, Y. (2019). Muhammadiyah Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2).
- Matahari, R., Utami, F. P., & Sugiharti, S. (2018). *Buku Ajar Keluarga Berencana dan Kontrasepsi* (1st ed.). CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Melini, D. O. C. W., & Tanuwijaya, R. R. (2021). Status Gizi, Pola Konsumsi Natrium dan Serat dengan Kejadian Hipertensi: A Cross Sectional Study. *Jurnal Nutrisia*, 23(2), 101–108. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v23i2.241>
- Melizza, N., Kurnia, A. D., 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(01), 10–15. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i01.140>
- Mulyasari, E. W., & Srimati, M. (2020). Macro Nutrition Intake, Physical Activity and Level of Stress with Event of Hypertension for Adults (18-60 Years). *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(2), 83–92. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.2>
- Mulyasari, I., Afiatna, P., Maryanto, S., & Aryani, A. N. (2023). Indeks Massa Tubuh sebagai Prediktor Hipertensi: Perbandingan Standar World Health Organization dan Asia-Pasifik. *Amerta Nutrition*, 7(2), 247–251.
- Muniroh, L., Wirjatmadi, B., & Kuntoro. (2007). Pengaruh Pemberian Jus Buah Belimbing dan Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Penderita Hipertensi. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(1).
- Mutumanikam, R. (2016). *Hubungan Asupan Kalium, Asupan Kalsium, dan Rasio Lingkar Pinggul Pinggul dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Wanita Menopause Rawat Jalan di RSUD Sukoharjo*.

- Najmah, Mutahar, R., & Yeni. (2015). Pengetahuan dan Riwayat Penyakit Tidak Menular Pada Ibu Rumah Tangga di Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2013. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6(1).
- Nasruddin, N. I. (2022). Validasi SQ-FFQ Dengan FR 24 Jam untuk Menilai Asupan Zat Gizi Makro dan Total Flavonoid Wanita Usia Subur dengan Obesitas. *Medula*, 9(2), 145–154.
- Nofia, V. R., Yanti, E., & Andra, H. (2017). Hubungan Kadar Kolesterol dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 2(1), 115–124. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Nugroho, K., Gresty, M., & Masi, N. M. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *E-Journal Keperawatan(e-Kp)*, 4(2), 1–5.
- Nunumete, H. J. (2021). Pelabelan Peran Perempuan sebagai Ibu Rumah Tangga. *NOUMENA: Jurnal Ilmu Sosial Keagamaan*, 2(2).
- 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. <https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/prosidingfkm>
- Olinto, M., Nacul, L., Gigante, D., Costa, J., Menezes, A., & Macedo, S. (2004). Waist circumference as a determinant of hypertension and diabetes in Brazilian women: a population-based study. *Public Health Nutrition*, 7(5), 629–635. <https://doi.org/10.1079/phn2003582>
- Pangesti, U. N., Aisah, A., & Sari, M. T. (2023). The Correlation Between Nutritional Status and The Incidence of Hypertension in Productive Age. *Journal of Health and Nutrition Research*, 2(3), 140–145. <https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v2i3.178>
- Pratiwi, R., Sudiarti, T., & Mizan, S. (2024). Hubungan Obesitas Sentral dan Asupan Zat Gizi dengan Hipertensi pada Wanita. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 6(1), 1–12. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>
- Putri, E. H. D., & Kartini, A. (2014). Hubungan Asupan Kalium, Kalsium dan Magnesium dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Menopause di Kelurahan Bojongsalaman, Semarang. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 580–586.
- Rahmah, A. D., Rezal, F., & Rasma. (2017). Perilaku Konsumsi Serat Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6).

- Rahma, N. D., Ajda, S. A., Paramitha, T. H., & Nufus, W. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3).
- Renda, B. W., & Sumarmi, S. (2023). Tingkat Stres dan Pola Konsumsi terhadap Kejadian Hipertensi pada Pasien Dewasa: Studi Cross-Sectional. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 995–1001. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023>
- Rochmawati, D. H. (2014). Management Stress. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 52(133).
- Romadhona, N. F. (2022). “Menopause” Permasalahan dan Manfaat Senam untuk Wanita Menopause. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Sagita, P., Hutabarat, J., & Sitorus, S. (2024). Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pasangan Usia Subur. *Jusindo*, 6(2), 661–670.
- Sailan, N. P., Masi, G., & Kunder, R. (2019). Penggunaan Metode Kontrasepsi pada Wanita Usia Subur dengan Siklus Menstruasi di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 7(2).
- Salsabila, T., Muhlishoh, A., & Kusumawati, D. (2023). Hubungan Asupan Lemak, Serat, Kalsium, dan Magnesium dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 190–200. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.224>
- Sangadah, K. (2022). Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro (Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium) Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi. *Nutrizione*, 2(3), 12–20. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Santika, I. G. P. N. A. (2016). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester IV FPOK IKIP PGRI Bali Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 89–98.
- Santoso, A. (2011). Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Magistra*.
- Santoso, P., Puspitasari, B., & Darmayanti, R. (2023). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Hipertensi. *Jurnal Kebidanan*, 12(1).
- Saputri, R. K., Al-Bari, A., & Pitaloka, R. I. K. (2021). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Remaja. *Jurnal Gizi*, 10(2).
- Sari, N., Rahmawati, W., Nugroho, A., & Wirawan, N. N. (2016). Asupan Serat dan Tekanan Darah WUS Madura Penderita Tekanan Darah Tinggi di Malang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 1–10. www.ijhn.ub.ac.id
- Setiyowati, E., & Ronoatmodjo, S. (2019). Hubungan Kontrasepsi Hormonal dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita di Indonesia (Analisis Data IFLS 5 tahun 2014). *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(1).
- Sinaga, D. (2014). *Statistik Dasar*. UKI Press.

- Sinaga, S., Manan, S., & Amalia, V. (2022). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKanan DARAH PADA IBU RUMAH TANGGA PENDERITA HIPERTENSIDI RW 05 DESA BONGAS KECAMATAN CILILIN KABUPATEN BANDUNG BARAT. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(2), 49–57.
- Situmorang, F. D., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Parongpong. *Klabat Journal Of Noursing*, 2(1). <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Steavano, D. (2020). *Hubungan Status Menopause terhadap Peningkatan Kejadian Risiko Penyakit Kardiovaskuler*. Universitas Sumatera Utara.
- Strazzullo, P., & Leclercq, C. (2014). Sodium. *Advances in Nutrition*, 5(2), 188–190. <https://doi.org/10.3945/an.113.005215>
- Sudaryanto, S., Rahardjo, S. S., & Indarto, D. (2019). Risk Factors of Hypertension among Women in Sragen, Central Java. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 4(2), 127–137. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2019.04.02.08>
- Sugiatmi, & Fauziah, M. (2021). Body Mass Index and Abdominal Circumference Towards Hypertension in Adolescent in A Senior High School of South Tangerang, Indonesia. *Advances in Health Sciences Research*, 59–63.
- Sumardiyono, Poncorini Pamungkasari, E., Giri Mahendra, A., Saraswati Utomo, O., Mahajana, D., Ryan Cahyadi, W., & Ulfia, M. (2018). Hubungan Lingkar Pinggang dan Lingkar Panggul dengan Tekanan Darah pada Pasien Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). *Smart Medical Journal*, 1(1), 2621–0916.
- Supriyono, & Andriyanto, A. (2020). Relationship of Characteristics (Age, Sex, Level of Education) With Hypertension In Training of Healthy Family Trainers. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 76–81.
- Taslima, & Husna, A. (2017). Hubungan Riwayat Keluarga dan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kuta Alam Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 3(1), 121–131.
- Tatali, C. S., Kundre, R. M., & Bataha, Y. B. (2016). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Pil KB Kombinasi dengan Hipertensi pada Akseptor Pil KB di Puskesmas Enemawira Kabupaten Sangihe. *EJournal Keperawatan (EKp)*, 4(1).
- Triwinarto, A., Muljati, S., Abas, D., & Jahari, B. (2012). *Cut-Off Point Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Perut Sebagai Indikator Risiko Diabetes dan Hipertensi pada Orang Dewasa di Indonesia* (Vol. 35, Issue 2).
- Tulungnen, R. S., Sapulete, I. M., & Pangemanan, D. H. C. (2016). Hubungan Kadar Kalium Dengan Tekanan darah Pada Remaja Di Kecamatan Di Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal Kedokteran Klinik (JKK)*, 1(2).

- Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan Antara Merokok dengan Hipertensi di Puskesmas Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 7(1).
- Usfa, M. Da, Hasni, D., Birman, Y., & Febrianto, B. Y. (2023). Hubungan Asupan Kalium dengan Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau. *Jurnal Gizi*, 12(2).
- Walukouw, C. S. J., Lampah, C., & Gessal, J. (2019). Hubungan Perilaku Sedentary dengan Indeks Massa Tubuh dan Tekanan Darah serta Denyut Jantung pada Pegawai Struktural dan Administrasi RSUD Provinsi Sulawesi Utara. *E-CliniC*, 8(1). <https://doi.org/10.35790/eccl.8.1.2020.27357>
- Wati, H. H., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2023a). Hubungan Asupan Natrium, Karbohidrat, Protein, dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Nutriture Journal*, 2(2), 114. <https://doi.org/10.31290/nj.v2i2.3956>
- Wati, H. H., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2023b). Hubungan Asupan Natrium, Karbohidrat, Protein, dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *NUTRITURE JOURNAL*, 2(2), 114. <https://doi.org/10.31290/nj.v2i2.3956>
- Wiardani, N. K., Sugiani, P. P. S., & Gumala, N. M. Y. (2011). Konsumsi Lemak Total, Lemak Jenuh, dan Kolesterol sebagai Faktor Risiko Sindroma Metabolik pada Masyarakat Perkotaan di Denpasar. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 7(3), 107–114.
- Widiyono, Indriyati, & Astuti, T. B. (2022). *Aktivitas Fisik untuk Mengatasi Hipertensi* (1st ed.). Lembaga Chakra Brahmanda Lentera. <https://pub.candle.or.id/index.php/pub>
- Widjaya, N., Anwar, F., Laura Sabrina, R., Rizki Puspawati, R., & Wijayanti, E. (2018). Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 26(3), 131–138.
- Wiliyanarti, P. F. (2018). *Buku Ajar Gizi dan Diet*. UMSurabaya Publishing.
- World Health Organization. (2022, October 5). *Physical Activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Yeni, Y., Nur Djannah, S., & Solikhah. (2009). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia Subur di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta Tahun 2009. *KES MAS*, 94–102.
- Yulanda, B., & Diani, Y. H. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Hipertensi di Puskesmas Barimba Kapuas Hilir Kabupaten Kapuas Tahun 2020. *Majalah Kedokteran UKI*, 37(2).
- Yusni, & Yusuf, H. (2020). Respon akut tekanan darah akibat konsumsi kopi pada wanita sehat. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 9(1), 1858–4942. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/>