

**HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN ZAT GIZI, DAN GAYA HIDUP
DENGAN KEJADIAN PREHIPERTENSI PADA REMAJA
(Studi Kasus di SMAN 17 Kota Bandung)**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Disusun Oleh:
Riska Damayanti
NIM. 2100668

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

Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi, dan Gaya Hidup dengan Kejadian Prehipertensi pada Remaja (Studi Kasus di SMAN 17 Kota Bandung)

Oleh:
Riska Damayanti

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

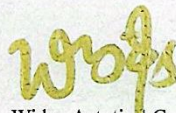
© Riska Damayanti 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2025

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

RISKA DAMAYANTI
HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN ZAT GIZI, DAN GAYA HIDUP
DENGAN KEJADIAN PREHIPERTENSI PADA REMAJA
(Studi Kasus di SMAN 17 Kota Bandung)

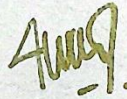
disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Dosen Pembimbing I



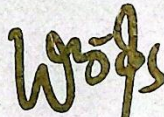
Widya Astuti, S.Gz., M.Si
NIPT.920200419930102201

Dosen Pembimbing II



Hurry Mega Insani, S.Pd., M.Si
NIPT. 920200419930718201

Mengetahui,
Ketua Program Studi Gizi



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

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riska Damayanti

NIM : 2100668

Program Studi : Gizi

Judul Karya : Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi, dan Gaya Hidup dengan
Kejadian Prehipertensi pada Remaja (Studi Kasus di SMAN 17
Kota Bandung)

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, 10 Juli 2025

Riska Damayanti

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "[Judul Skripsi Anda]" 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., M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia atas arahnya selama menjalani proses akademik.
2. Ibu Widya Astusti, S.Gz., M.Si., selaku Ketua Program Studi Gizi dan juga sebagai pembimbing, yang telah memfasilitasi, mendukung kelancaran studi penulis dan penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Hurry Mega Insani, S.Pd., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi dan pembimbing akademik, atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan selama penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Fajria Saliha Puspita Prameswari, S.Gz., M.Si., RD., selaku 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. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang berharga dalam penelitian ini.
7. Orang tua tercinta Bapak Lamin dan Ibu Henti Heranti, yang selalu mendoakan, mendukung secara moril maupun materiil, serta menjadi sumber semangat utama dalam menyelesaikan studi ini.
8. Sahabat-sahabat dan rekan seperjuangan, khususnya teman-teman Gizi 21 atas kebersamaan, kerja sama, dan saling menyemangati selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

9. 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, 10 Juli 2025

Penulis

ABSTRAK

Latar belakang: Prehipertensi merupakan masalah kesehatan yang serius karena dapat meningkat menjadi hipertensi apabila diabaikan. Kota Bandung merupakan salah satu kota dengan angka hipertensi tertinggi di Jawa Barat, yaitu sebesar 23,6%. Prehipertensi pada remaja dapat muncul yang disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat yang ditandai dengan pola makan tidak sehat, status gizi berlebih, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, dan faktor sosial ekonomi. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan antara status gizi, asupan zat gizi, dan gaya hidup dengan kejadian prehipertensi pada remaja di SMAN 17 Bandung. **Metode:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dimulai pada bulan Oktober 2024 sampai April 2025 yang berlokasi di SMA Negeri 17 Bandung. Sebanyak 60 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel asupan zat gizi diukur menggunakan *food recall* 2x24 jam. Variabel aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner *Physical Activity Level*. Variabel tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales*. Analisis data bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Berdasarkan hasil penelitian, prevalensi kejadian prehipertensi pada remaja SMAN 17 Kota Bandung adalah 53,3%. **Hasil:** Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh ($p\text{-value}<0,05$) antara asupan natrium, aktivitas fisik, dan tingkat stres terhadap kejadian prehipertensi pada remaja, sedangkan status gizi, asupan makronutrien dan serat dengan kejadian prehipertensi tidak terdapat hubungan ($p\text{-value}>0,05$). **Kesimpulan:** terdapat hubungan antara asupan natrium, aktivitas fisik, dan tingkat stres terhadap prehipertensi pada remaja SMAN 17 Bandung. Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara status gizi, asupan makronutrien, dan serat dengan kejadian prehipertensi pada remaja.

Kata Kunci : aktivitas fisik, natrium, prehipertensi, remaja, tingkat stres

ABSTRACT

Background: Prehypertension is a serious health problem because it can progress to hypertension if left untreated. Bandung is one of the cities with the highest hypertension rates in West Java, at 23.6%. Prehypertension in adolescents can occur due to unhealthy lifestyles characterized by unhealthy eating patterns, excessive nutritional status, lack of physical activity, genetic factors, and socioeconomic factors. **Objectives:** to determine the relationship between nutritional status, nutrient intake, and lifestyle with the occurrence of prehypertension among adolescents at SMAN 17 Bandung. **Methods:** This is a quantitative study using a cross-sectional design. The study was conducted from October 2024 to April 2025 at SMA Negeri 17 Bandung. A total of 60 respondents were selected using purposive sampling. Nutrient intake was measured using a 2x24-hour food recall. Physical activity was measured using the Physical Activity Level questionnaire. Stress levels were measured using the Depression Anxiety Stress Scales questionnaire. Bivariate data analysis was performed using the Chi-Square. **Results:** Based on the research results, the prevalence of prehypertension among adolescents at SMAN 17 Bandung was 53.3%. Bivariate analysis results showed that there was a significant association ($p\text{-value} < 0.05$) between sodium intake from food sources, physical activity, and stress levels with the occurrence of prehypertension among adolescents, while there is no association between nutritional status, micronutrient intake, and fiber intake with prehypertension ($p\text{-value} > 0.05$). **Conclusion:** there is a relationship between sodium intake, physical activity, and stress levels with prehypertension among adolescents. Meanwhile, there is no relationship between nutritional status, micronutrient intake, and fiber intake with prehypertension among adolescents.

Keywords: physical activity, sodium, prehypertension, adolescents, stress levels

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Praktis.....	4
1.4.2 Manfaat Teoritis.....	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Remaja.....	6
2.1.1 Karakteristik Remaja.....	6
2.1.2 Masalah Gizi Remaja.....	7
2.2 Prehipertensi.....	8
2.2.1 Klasifikasi Prehipertensi.....	8
2.2.2 Faktor Risiko Prehipertensi.....	10
2.3 Status Gizi.....	11
2.3.1 Faktor yang Memengaruhi Status Gizi.....	12
2.3.2 Penilaian Status Gizi.....	13
2.4 Asupan Zat Gizi.....	14
2.4.1 Kebutuhan Zat Gizi.....	14
2.5 Gaya Hidup.....	17
2.5.1 Tingkat Stres.....	17
2.5.2 Aktivitas Fisik.....	18
2.5.3 Pola Makan.....	18
2.6 Penelitian Terdahulu.....	19
2.7 Kerangka Teori.....	22
2.8 Kerangka Konsep.....	24
2.9 Definisi Operasional.....	24
2.10 Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Jenis Penelitian.....	28

3.2	Populasi dan Sampel.....	28
3.2.1	Populasi Penelitian.....	28
3.2.2	Rumusan Besar Sampel.....	28
3.2.3	Teknik Penarikan Sampel.....	29
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	30
3.4.2	Tahapan Pengumpulan Data.....	31
3.5	Pengolahan Data.....	33
3.6	Analisis Data.....	34
3.6.1	Analisis Univariat.....	35
3.6.2	Analisis Bivariat.....	35
3.7	Etik Penelitian.....	35
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1	Hasil Penelitian.....	37
4.1.1	Gambaran Karakteristik Responden, Kejadian Prehipertensi, Status Gizi, Asupan Zat Gizi, dan Gaya Hidup pada Remaja.....	37
4.1.2	Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Prehipertensi pada Remaja.....	41
4.1.3	Hubungan antara Asupan Zat Gizi dengan Kejadian Prehipertensi pada Remaja.....	42
4.1.4	Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Prehipertensi pada Remaja.....	44
4.1.5	Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Prehipertensi pada Remaja.....	44
4.2	Pembahasan.....	45
4.2.1	Karakteristik Responden.....	45
4.2.2	Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Prehipertensi.....	46
4.2.3	Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Kejadian Prehipertensi.....	47
4.2.4	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Prehipertensi.....	51
4.2.5	Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Prehipertensi.....	52
4.2.6	Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN.....	55
5.1	Simpulan.....	55
5.2	Saran.....	55
DAFTAR	PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN		67

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi pada Remaja	9
Tabel 2.2 Klasifikasi Status Gizi Menurut IMT/U Usia ≤ 18 tahun	13
Tabel 2.3 Penelitian Terdahulu	19
Tabel 2.4 Definisi Operasional	24
Tabel 3.1 <i>Coding Data</i>	33
Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Responden	37
Tabel 4.2 Gambaran Kejadian Prehipertensi	38
Tabel 4.3 Gambaran Status Gizi	39
Tabel 4.4 Gambaran Tingkat Kecukupan Zat Gizi	39
Tabel 4.5 Gambaran Gaya Hidup	41
Tabel 4.6 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Prehipertensi	42
Tabel 4.7 Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Kejadian Prehipertensi	42
Tabel 4.8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Prehipertensi	44
Tabel 4.9 Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Prehipertensi	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	24

DAFTAR SINGKATAN

AAP	: <i>American Academy of Pediatrics</i>
ACC	: <i>American College of Cardiology</i>
AHA	: <i>American Heart Association</i>
AKG	: Angka Kebutuhan Gizi
CDC	: <i>Central of Disease Control</i>
DASH	: <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
FAO	: <i>Food and Agriculture Organization</i>
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
ISH	: <i>International Society of Hypertension</i>
PAHO	: <i>Pan American Health Organization</i>
PAL	: <i>Physical Activity Level</i>
PAR	: <i>Physical Activity Rate</i>
SD	: Standar Deviasi
UMK	: Upah Minimum Kabupaten/Kota
UMR	: Upah Minimum Regional
UNU	: <i>United Nations University</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Peneliti.....	67
Lampiran 2. Lembar Pengesahan Proposal.....	68
Lampiran 3. Izin Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 4. Sertifikat Ethical Clearence.....	70
Lampiran 5. Instrumen Penelitian.....	71
Lampiran 6. Pedoman Skoring Instrumen Penelitian	81
Lampiran 7. Output SPSS.....	83
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan.....	92
Lampiran 9. Draft Artikel Ilmiah.....	93
Lampiran 10. Bukti Turnitin Skripsi.....	106
Lampiran 11. Bukti Turnitin Draft Artikel.....	107

DAFTAR PUSTAKA

- 'Ainiy, Q., & Syahrul, F. (2022). Hubungan status gizi, aktivitas fisik, konsumsi natrium, tingkat stres, dan tempat tinggal dengan tekanan darah remaja: Studi cross-sectional. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 1–14. doi: <https://doi.org/10.22487/preventif.v13i1.226>
- Abadi, E., Memah, H. P., Andriyani, D., & Rotua, M. (2023). *Ilmu Gizi*. Surabaya: Pustaka Aksara.
- Afifah, N. N., Hardiansyah, A., & Darmuin, D. (2024). Asupan lemak, asupan serat, persepsi body image dan status gizi siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. *Nutrition Scientific Journal*, 3(1), 8–18. doi: <https://doi.org/10.37058/nsj.v3i1.6426>
- Al Fariqi, M. Z. (2021). Hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat. *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(2), 15–22. doi: <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i2.1584>
- Alfianur, & Novikasari, B. Y. (2023). Hubungan aktifitas fisik terhadap tekanan darah pada Penderita hipertensi. *The Journal of Medical Surgical Concerns*, 3(2), 94–100.
- Amanda, P. C., & Satiningsih. (2022). Studi kasus: kelelahan (burnout) akademik pada siswa kelas xii pasca kematian orangtua. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 127–137. doi: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.48136>.
- Amin, M. M., & Sulaiman, S. (2025). Tren konsumsi fast food dan dampaknya terhadap obesitas di kalangan remaja perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 91–103. doi: <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i1.4130>
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K. A., & Kurnia, R. (2024). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Health Journal*, 1(2), 144. doi: <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Asmoro, M. P., & Wahyudi, C. T. (2021). Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada guru saat work from home (Wfh) dimasa pandemi Covid. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(3), 297–308. doi: <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i3.9210>
- Astuti, V. W., Tasman, T., & Amri, L. F. (2021). Prevalensi dan analisis faktor risiko hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), 1–9. doi: <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.185>
- Astutik, N. D., Sri, F. A., Sakti, I. P., & Indriyani, O. (2022). *Buku Ajar Hipertensi & Fungsi Kognitif*. Malang: Literasi Nusantara Abadi.
- Aulia, S. N., Sukmawati, & Rosidin, U. (2024). Sedentary lifestyle berhubungan dengan status gizi pada remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 61–69.
- Azrimaidaliza, Famelia, W., Purnakarya, I., Firdaus, & Yasirly, K. (2020). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Padang: LPPM Universitas

Andalas.

- Badriyah, L., & Pratiwi, R. I. R. (2024). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi dan hiperglikemia di Indonesia. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 33–38. doi: <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i1.1021>
- Blowey, D., Falkner, B., & Gidding, S. S. (2017). Clinical Practice Guideline for Screening and Management of High Blood Pressure in Children and Adolescents. *American Academy of Pediatrics*, 140(3), 1–72. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1904>
- CDC. (2024). *About High Blood Pressure in Kids and Teens*. [Online]. Diakses dari <https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/about/about-high-blood-pressure-in-kids-and-teens.html>
- Damayanti, A., Setiawan, A., Rizky, M., & Ratumbuysang, M. F. N. G. (2025). Pengaruh Uang Saku, Teman Sebaya, dan Pengelolaan Keuangan Terhadap Pengeluaran Keuangan Siswa di SMAN 1 Anjir Pasar. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 13(1), 44–56. doi: <https://doi.org/10.26740/jupe.v13n1.p44-56>
- Delavera, A., Siregar, K. N., Jazid, R., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia ≥ 15 tahun di Indonesia. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(3), 148. doi: <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i3.5249>
- Dewi, A. S. (2021). Pengaruh penggunaan website brisik.id terhadap peningkatan aktivitas jurnalistik kontributor. *Komunika*, 17(2), 1–14. doi: <https://doi.org/10.32734/komunika.v17i2.7560>
- Dewi, P. I. S., Putra, M. M., Pratama, A. A., & Lestari, P. I. W. (2022). Latihan fisik intensitas tinggi menurunkan tekanan darah. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 169–178. doi: <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i1.971>
- Diana, T. S., & Hastono, S. P. (2023). Pengaruh gaya hidup terhadap hipertensi pada remaja: Literature review. *Faletehan Health Journal*, 10(02), 169–177. doi: <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.590>
- Dinkes Kota Bandung. (2023). *Profil Kesehatan Bandung*. Bandung: Dinas Kesehatan Kota Bandung.
- Ekasari, M. F. *et al.* (2021). *Hipertensi: kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*. Tasikmalaya: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan.
- Erlena, & Sulistyo Cahyaningsih, D. (2022). Analisis faktor instrinsik terhadap kejadian hipertensi pada remaja. *Indogenius*, 1(2), 52–57. doi: <https://doi.org/10.56359/igj.v1i2.65>
- Eryanti, N. F. (2023). Gambaran kandungan natrium pada bumbu instan varian rawon di Surabaya: Survei pasar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 6487–6494. doi: <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.20384>
- Fadilla, T. C. *et al.* (2024). Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(3), 387–395. doi: <https://doi.org/10.36565/jak.v6i3.591>
- Fadillah, H. (2023). Hubungan tingkat konsumsi energi dan status gizi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Loa Janan Kabupaten Kutai Kartanegara. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9),

- 2659–2673. doi: <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.531>
- Fajar, I., Sandy Yudasmara, D., Novita Sari, Z., & Paulina Heynoek, F. (2023). Aktivitas sedentary dan tingkat aktivitas fisik: studi kasus pada siswa tingkat sekolah dasar dengan tingkat perbedaan status sosio-ekonomi di Kota Malang. *Sport Science and Health*, 5(12), 1290–1304. doi: <https://doi.org/10.17977/um062v5i122023p1290-1304>
- Fajarwati, A., Dewi, M., & Fauziyah, R. N. (2022). Asupan buah sayur, asupan makanan tinggi natrium, dan hipertensi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 915–926. doi: <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.896>
- Fajrianti, R. C., & Aprianti, A. (2023). Gambaran pola konsumsi serat, natrium, aktivitas fisik, dan status gizi pada wanita penderita hipertensi (studi di wilayah kerja UPT Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar). *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 36–41. doi: <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6465>
- Farahdini, Y. (2020). Hubungan asupan lemak, asupan garam dan status gizi dengan tekanan darah penderita hipertensi di UPT. Puskesmas Singkawang Timur I. *Jurnal Borneo Akcaya*, 6(2), 111–120. doi: <https://doi.org/10.51266/borneoakcaya.v6i2.171>
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, M., & Sofiany, I. R. (2021). Pola makan dan kebiasaan olahraga remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 115–122. doi: <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.51971>
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Jakarta: Rajawali Press.
- Fitri, D. Y., Puteri, A. D., & Widawati, W. (2023). Asupan protein, serat, natrium, dan hipertensi pada dewasa pertengahan 45-59 tahun (middle age) di Desa Palung Raya, Kampar, Riau. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 199–206. doi: <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.199-206>
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/i SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29. doi: <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.24810>
- Halim, R., & Sutriyawan, A. (2022). Studi retrospektif gaya hidup dan kejadian hipertensi pada usia produktif. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 121–128. doi: <https://doi.org/10.37676/jnph.v10i1.2376>
- Hamdanah, & Surawan. (2022). *Remaja dan Dinamika: Tinjauan Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: K-Media.
- Hardani, et al. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hartina, S., Hafiz, A. P., & Fufita, N. (2024). Pengaruh perilaku teman sebaya, penggunaan media sosial, dan gaya hidup terhadap perilaku konsumtif siswa-siswi SMKN 1 Tanjung Jabung Barat tahun ajaran 2023/2024. *Journal Economic Excellence Ibnu Sina*, 2(1), 266–280. doi: <https://doi.org/10.59841/excellence.v2i1.1021>
- Hayeeteh, H., Asrizal, C. W., & Inggriyani, C. G. (2023). Hubungan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada mahasiswi yang tinggal di asrama pendidikan

- profesi guru Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 6(3), 11–17. doi: <https://doi.org/10.35324/jknamed.v6i3.261>
- Hermawati, D., Alfarisi, R., Purwaningrum, R., & Anggraini, M. (2024). Hubungan status gizi berlebih dengan tekanan darah pada karyawan di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(3), 585–592.
- Indriana, H., & Inrawati, V. (2024). Hubungan asupan zat gizi makro, natrium, dan status gizi dengan tekanan darah pada wanita lansia di Desa Mojowarno Jombang. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 4(4), 761–770.
- Indriani, M. H., Djannah, S. N., Ruliyandari, R., & Kunci, K. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(4), 1–5.
- Iqbal, M., Puspaningtyas, D. E., & Suslia, A. (2018). *Penilaian status gizi ABCD*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irwanto, S. F., Hasni, D., Anggraini, D., & Yulhasfi Febrianto, B. (2023). Hubungan pola konsumsi lemak dan sodium terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi perempuan etnis Minangkabau. *Scientific Journal*, 2(2), 63–74. doi: <https://doi.org/10.56260/sciena.v2i2.82>
- Isfaizah, & Widyaningsih, A. (2021). Hubungan indeks massa tubuh dengan tekanan darah pada remaja di SMK NU Ungaran. *Indonesian Journal of Midwifery*, 4(1), 68–75.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan masa remaja. *Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan dan Humaniora*, 3(2), 259–273.
- Jingga, D. P., & Indarjo, S. (2022). Gaya Hidup yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Andalas. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(3), 303–310. doi: <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i3.49740>
- Julianty, S. M., Zebua, N. F., Dasopang, E. S., & Margata, L. (2024). Cegah dan hindari hipertensi dengan pola hidup sehat. *Pietas: Jurnal Pengabdian ABDIMAS*, 1(1), 46–51. doi: <https://doi.org/10.36490/jp.v1i1.7>
- Kaluku, K., Junieni, Mahmud, & Ruaida, N. (2023). Faktor yang mempengaruhi kebiasaan ngemil terhadap prestasi belajar dan status gizi (studi literatur). *Global Health Science*, 8(2), 69–74. doi: <https://dx.doi.org/10.33846/ghs8204>
- Kamaruddin, I. *et al.* (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat*. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. Kementerian Jakarta: Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2024). *Buku Pedoman Hipertensi 2024*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku..
- Kurniyanti, N., Aryanti, A., Makmun, A., Nesyana, N., & Daeng Kanang, I. L. (2022). Hubungan Asupan Makronutrien dan Mikronutrien terhadap

- Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Indonesian Journal of Health*, 2(03), 147–154. doi: <https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i03.71>
- Kusparlina, E. P. (2022). Analisis Faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan: Suara Forikes*, 13(7), 124–131. doi: <https://doi.org/10.33846/sf.v13i7.163>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69. doi: <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>
- Lestari, S. A., Siregar, A., Telisa, I., & Hartati, Y. (2021). Pengaruh pemberian smoothies pisang dan melon terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Sukarami Kota Palembang. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 1(2), 52–61. doi: <https://doi.org/10.36086/jgk.v1i2.1066>
- Lindratno, N. E. N., & Anasrulloh, M. (2022). Pengaruh gaya hidup dan pengendalian diri terhadap perilaku konsumtif masyarakat tulungagung (studi kasus pada Rumah Putih Coffee House). *Jurnal Economina*, 1(2), 272–284. doi: <https://doi.org/10.55681/economina.v1i2.43>
- Lubis, I. A. P., Siregar, S. R., Khairunnisa, K., & Fauzan, A. (2024). Diet rendah garam pada pasien hipertensi. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(1), 68. doi: <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v3i1.14973>
- Lydia, A., Setiati, S., Soejono, C. H., Istanti, R., Marsigit, J., & Azwar, M. K. (2021). Prevalence of prehypertension and its risk factors in midlife and late life: Indonesian family life survey 2014–2015. *BMC Public Health*, 21(1), 1–10. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10544-y>
- Mantuges, S. H., Widiyany, F. L., & Astuti, A. T. (2021). Pola konsumsi makanan tinggi natrium, status gizi, dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mantok, Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 97. doi: <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i2.161>
- Mardalena, I. (2021). *Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Marlita, Lestari, R. M., & Ningsih, F. (2022). Hubungan gaya hidup (lifestyle) dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 24–30. doi: <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3850>
- Marwah, S. F., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi usia dewasa pada masa pandemi covid-19 di Kelurahan Pabuaran Cibinong Bogor. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 45. doi: <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.38849>
- Maziyah, D. S., Nugroho, T. W., Tsani, A. F. A., & Dieny, F. F. (2023). Konsumsi jajanan kaitannya dengan asupan gula, garam, lemak pada remaja Jepara selama pandemi covid-19. *Journal of Nutrition College*, 12(2), 113–120. doi: <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i2.35679>
- 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. doi: <https://doi.org/10.29238/jnutri.v23i2.241>
- Moussouni, A., Sidi-yakhlef, A., Hamdaoui, H., Aouar, A., & Belkhatir, D. (2022). Prevalence and risk factors of prehypertension and hypertension in Algeria.

- BMC Public Health*, 22(1), 1–17. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13942-y>
- Mujito, & Sepdianto, T. C. (2021). *Cekal Hipertensi pada Keluarga dengan Terapi Non Farmakologis dan Perilaku Cerdik Cetakan Pertama*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Muliana, S., Utami, S., & Leonaviri, M. (2024). Hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur, pola makan, dan obesitas dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Kelurahan Turida Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kota Mataram. *Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(20), 801–814. doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14483435>
- 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. doi: <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.2>
- Nariswari, N. F., Sholikhah, D. M., & Rahma, A. (2023). Hubungan pola konsumsi dengan status gizi anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Kecamatan Manyar. *Ghizda Media Journal*, 5(1), 28–40. doi: <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v5i1.6195>
- Navia, S. (2024). Literature Review : Analisis hubungan tingkat aktivitas fisik dan tingkat stress dengan premenstrual syndrome (PMS). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4855–4861. doi: <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.28791>
- Nuradina, R. A. A., Lestari, W. A., & Arumsari, I. (2023). Overweight and high sodium intake increased risk of hypertension among adolescents: A case-control study in urban setting. *Amerta Nutrition*, 7(2), 274–278. doi: <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.274-278>
- 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(9), 10–17. doi: <https://doi.org/10.26714/pskm.v1i9.186>
- PAHO. (2018). *Implementation of The Regional Strategy and Plan of Action on Adolescent and Youth Health 2010-2018*. Washington, D.C: PAHO
- Pebriyani, U., Triswanti, N., Prawira, W. F., & Pramesti, W. (2022). Hubungan antara tingkat stres dengan angka kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. *Medula*, 12(2), 261–267. doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.53089/medula.v12i2.339>
- Permatasari, N., Kusumayanti, G. A. D., & Wiardani, N. K. (2024). Hubungan asupan protein dan status gizi dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Mengwi II. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 13(1), 38--45. doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.33992/jig.v13i1.2747>
- Permenkes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak*. Jakarta: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia
- Permenkes. (2019). *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi Pembunuh Terselubung di Indonesia*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan

Pengembangan Kesehatan (LPB)

- Puriastuti, E. A., Yunita, F. A., Suratih, K., Hutomo, C. S., & Megasari, A. L. (2024). Skrining status gizi balita melalui pengukuran berat badan menurut umur di posyandu kelurahan Mojo Kota Surakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 3(1), 1–7.
- Putri, A. L., Arini, F. A., Amar, M. I., & Fatmawati, I. (2023). Hubungan asupan natrium, asupan lemak, status gizi (imt/u), dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(1), 1–10. doi: <https://doi.org/10.35842/mr.v18i1.833>
- Putri, E. B. A., Dhewi, T. S. N. S., Badi'a, R. E. B. C. A., & Afrinis, N. (2023). *Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan)*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Rachmawati, E., Rahmadhani, F., Ananda, M. R., Salsabillah, S., & Pradana, A. A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan keluarga terhadap penyakit hipertensi: Telaah narasi. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 14–19. doi: <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.98>
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2020). Review article eating behaviour of Indonesian adolescents: A systematic review of the literature. *Public Health Nutrition*, 24(2), 84–97. doi: <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Rahayu, H. K. et al. (2023). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Banyumas: Zahira Media Publisher.
- Rahma, S. A., & Noerfitri. (2022). Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Uang Saku dengan Sikap dalam Memilih Makanan oleh Siswa SMA Islam PB Soedirman Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(1), 69–72.
- Rasmaniar, Rofiqoh, Kristiano, Y., Zulfatunnisa, N., Kafiar, R. E., Petrus, Tinah, Rosnah, & Purba, D. H. (2023). *Kesehatan dan Gizi Remaja*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Robby, S. S., & Rosmi, F. (2024). Pentingnya sarana dan prasarana dalam pembelajaran olahraga untuk meningkatkan hasil belajar siswa di kelas 3.1 SD Labschool FIP UMJ. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 1(1), 2822–2828
- Rokhmah, L. N., Setiawan, R. B., Purba, D. H., & Anggraeni, N. (2022). *Pangan dan Gizi*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Rompas, N. A., Assa, Y. A., & Tiho, M. (2025). Hubungan kadar natrium darah dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. *E-Clinic*, 13(2), 166–170. doi: <https://doi.org/10.35790/ecl.v13i2.60872>
- Salsabila, A., Sugih Wijayati, & Sri Widiyati. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(5), 594–600. doi: <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i5.1668>
- Salsabila, H. H., Syagata, A. S., & Ciptanurani, C. (2025). Hubungan asupan lemak dengan status gizi remaja putri di MA Muallimaat Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyah Yogyakarta*, 3(1), 209–219.
- 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. doi: <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.224>
- Salsabilah, H., Rahma, A., & Supriatiningrum, D. N. (2024). Pemilihan makanan sehat dan hubungannya dengan status gizi remaja karang taruna Desa Manyarejo berdasar besar uang saku. *Journal of Food Safety and Processing Technology*, 2(1), 107–108. doi: <https://doi.org/10.30587/jfspt.v2i1.8467>
- 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), 10–19. doi: <https://doi.org/10.33086/mtphj.v2i2.566>
- Sarfika, R., & Saifudin, I. M. M. Y. (2024). *Perawatan Diri Penderita Hipertensi Usia Dewasa: Berbasis Teori dan Riset*. Yogyakarta: Deepublish Digital.
- Sari, E. I., Utami, K. D., & Resky, S. (2022). Hubungan tingkat konsumsi lemak dan rasio lingkaran pinggang panggul dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Rapak Mahang Tenggara. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, 1(5), 447–458. doi: <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i5.1231>
- Sari, Y. N. I. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Shabrina, S. Q., & Koesyanto, H. (2023). Kejadian hipertensi pada pekerja bagian machining. *HIGEIA: Journal of Public Health Research and Development*, 7(1), 12–18. doi: <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.59204>
- Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2020). Status gizi dan merokok sebagai determinan kejadian hipertensi pada remaja SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(2), 177–184.
- Siswanto, Y., Sri Wahyuni, & Sigit Ambar Widyawati. (2023). Perilaku berisiko hipertensi pada remaja di Kabupaten Semarang. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 284–290. doi: <https://doi.org/10.35473/proheallth.v5i1.2131>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsono., et al. (2025). Upaya pencegahan penyakit tidak menular melalui penyuluhan dan deteksi dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat BESIRU*, 2(6), 530–541.
- Sumartini, E. (2022). Gambaran perilaku makan remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(1), 46–59.
- Swihasnika, M. E., Sugiharti, R. K., & Haniyah, S. (2021). Gambaran perubahan tekanan darah lansia yang melakukan senam lansia di Rojinhom Ai Wai Kai Okinawa Jepang. *Prosiding UHB*, 1(1), 1273–1280.
- Syarif, S. (2022). Faktor risiko pre-hipertensi dewasa muda di beberapa negara: sistematik review & meta analisis. *Jurnal Endurance*, 7(3), 524–536. doi: <https://doi.org/10.22216/jen.v7i3.1617>
- Tania, M., Irawan, E., Soewignjo, P., & Saputra, A. (2024). Gambaran tingkat stres pada remaja di SMAN 10 Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 12(2), 138–142.
- Tarigan, R. (2020). Hubungan Ketidaksukaan dan Ketersediaan dengan Konsumsi

- Sayur dan Buah pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 43–50.
- Trisnawan, A. (2019). *Mengenal Hipertensi*. Semarang: Mutiara Aksara
- Trista, N., Sofianita, N. I., & Fauziyah, A. (2024). Faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada remaja SMA di Depok, Jawa Barat. *Amerta Nutrition*, 8(3), 353–361. doi: <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.35>
- Tukiman, Mauliddina, S., & Jayusman, D. D. K. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada siswa di SDN 101774 Desa Sampali Tahun 2023. *Exellent Midwifery Journal*, 6(2), 29–39.
- Ufrida, K., & Harianto, S. (2022). Konsumerisme Makanan Siap Saji Sebagai Gaya Hidup Remaja di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi SMA Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. *Jurnal Analisa Sosiologi Januari*, 11(1), 137–156.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., & Poulter, N. R. (2020). 2020 international society of hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. doi: <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Wahyudin, Bayu Sela Priyatna, & Sarinih. (2023). hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kiajaran Wetan Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 8(2), 132–140. doi: <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i1.968>
- 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. doi: <https://doi.org/10.31290/nj.v2i2.3956>
- Wedri, N. M., Windayanti, K. A., & Ari Rasdini, I. (2021). Tingkat aktivitas fisik berhubungan dengan tekanan darah pekerja di rumah selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Gema Keperawatan*, 14(1), 16–26. doi: <https://doi.org/10.33992/jgk.v14i1.1571>
- WHO. (2024). *Physical Activity*. [Online]. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wiani, U. A. A., Koerniawati, R. D., & Siregar, M. H. (2024). The association between nutrient intake with blood pressure in adults at Singandaru Community Health Center. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(1), 129–137.
- Widnatusifah, E., Battung, S., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 17–29. doi: <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10155>
- Widyasari, N. (2021). Faktor yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi pada Remaja di Indonesia. *Medicinus*, 34(2), 65–74. doi: <https://doi.org/10.56951/medicinus.v34i2.75>
- Wijaya, S. M., Komala, R., Nasution, S. H., & Febriyani, W. (2024). Faktor –faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja putri di Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung. *Darussalam Nutrition Journal*, 8(1), 13–23. doi: <https://doi.org/10.21111/dnj.v8i1.10963>

- Wirayani, P. D. A., Cintari, L., & Wiardani, N. K. (2020). Hubungan asupan serat, status obesitas dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Tabanan Iii. *Journal of Nutrition Science*, 8(2), 66–74.
- Zola, N. I. R., Nauli, F. A., & Utami, G. T. (2021). Gambaran stres psikososial dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada remaja. *Jkep*, 6(1), 40–50. doi: <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.406>