

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I.M.S. *et al.* (2021) “Metodologi Penelitian Kesehatan,” *Yayasan Kita Menulis* [Preprint].
- Agung, A.A.P. dan Yuesti, A. (2019) *Metode Penelitian Bisnis Kuantitatif Dan Kualitatif*. 1 ed. Diedit oleh I.N. Suardhika. CV. Noah Aletheia.
- AHA (American Heart Association) (2024a) *American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids*. Tersedia pada: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults> (Diakses: 2 Februari 2024).
- AHA (American Heart Association) (2024b) *Home Blood Pressure Monitoring*. Tersedia pada: <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/monitoring-your-blood-pressure-at-home>.
- Alkhusari *et al.* (2023) “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Pelayanan Home Care Terhadap Perubahan Perilaku Gaya Hidup Penderita Hipertensi,” *Jurnal ‘Aisyiyah Medika*, 8(2), hal. 42–51.
- Allistia, S.C. *et al.* (2021) “The effects of zumba and strong by zumba on body fat and circumference in women aged 20–40,” *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(3), Tersedia pada: https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i3.16778.
- Ambelu, T. dan Teferi, G. (2023) “The impact of exercise modalities on blood glucose, blood pressure and body composition in patients with type 2 diabetes mellitus,” *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15(1), hal. 1–11. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00762-9>.
- Anggreni, D. (2022) *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Anshari, Z. (2020) “Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya,” *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), hal. 54–61. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>.
- Ardiyanto, D. dan Mustafa, P.S. (2021) “Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi,” *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, 5(2), hal. 169–177. Tersedia pada: https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.331.
- Arija, V. *et al.* (2018) “Physical activity, cardiovascular health, quality of life and blood pressure control in hypertensive subjects: Randomized clinical trial 11 Medical and Health Sciences 1102 Cardiorespiratory Medicine and Haematology,” *Health and Quality of Life Outcomes*, 16(1), hal. 1–11.

- Ariyani, H. dan Rosidawati, I. (2023) “Gambaran Obesitas, Hipertensi dan Diabetes Mellitus Majelis Taklim Pimpinan Cabang Aisyiyah Kecamatan Mangkubumi Kota Tasikmalaya,” *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada, Jurnal Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 23, hal. 65–71.
- Aryanti, K. dan Pardede, L. (2021) “Tingkat Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Derajat Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi,” *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(3), hal. 138–143.
- Ayu, D. *et al.* (2022) “Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(2), hal. 136–147. Tersedia pada: <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>.
- Carey, R.M. *et al.* (2018) “Prevention and Control of Hypertension: JACC Health Promotion Series,” *Journal of the American College of Cardiology*, 72(11), hal. 1278–1293. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.008>.
- Carnethon, M.R. *et al.* (2017) *Cardiovascular Health in African Americans: A Scientific Statement From the American Heart Association, Circulation*. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000534>.
- Chasanah, S.U. dan Sugiman (2022) “Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta,” *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), hal. 119. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31602/ann.v9i2.6683>.
- Cleveland Clinic (2023) *Blood Pressure Measurement*. Tersedia pada: <https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/25068-blood-pressure-measurement>.
- Dana, Y.E. (2018) “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia (Studi di Dusun Pajaran Desa Peterongan Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang),” *Insan Cendekia Medika*, hal. 1–93.
- Dewi, P.S. dan Gati, N.W. (2023) “Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), hal. 311–319. Tersedia pada: <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i3.1713>.
- Dinkes DKI Jakarta (2022) “Profile Dinas Kesehatan DKI Jakarta Tahun 2022,” 01.
- Drury, E.R. *et al.* (2023) “Sex differences in blood pressure regulation and hypertension: renal, hemodynamic, and hormonal mechanisms,” *Physiological Journal*, 104(1). Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2022>.
- Ekarini, N.L.P. *et al.* (2020) “Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan

- Hipertensi Pada Usia Dewasa,” *Jkep*, 5(1), hal. 61–73. Tersedia pada: <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>.
- Eliani, N.P.A.I. *et al.* (2022) “Aktivitas Fisik Sehari-hari Berhubungan dengan Derajat Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur,” *Aesculapius Medical Journal* |, 2(3), hal. 188–194.
- ESC (European Society of Cardiology) (2019) *Definition of hypertension and pressure goals during treatment (ESC-ESH Guidelines 2018)*, *E-Journal of Cardiology Practice*. Tersedia pada: <https://www.escardio.org/Journals/E-Journal-of-Cardiology-Practice/Volume-17/definition-of-hypertension-and-pressure-goals-during-treatment-esc-esh-guidelin>.
- Faisal, D.R. *et al.* (2022) “Faktor Risiko Hipertensi Pada Usia Produktif Di Indonesia Dan Upaya Penanggulangannya,” *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 25(1), hal. 32–41. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22435/hsr.v25i1.5124>.
- Firtanto, A.D. dan Maksum, A. (2022) “Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP Pada Masa Pandemi COVID-19,” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10, hal. 91–95. Tersedia pada: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>.
- Franklin, B.A. *et al.* (2023) “Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness as Modulators of Health Outcomes: A Compelling Research-Based Case Presented to the Medical Community,” *Mayo Clinic Proceedings*, 98(2), hal. 316–331. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2022.09.011>.
- Hani, S. dan Martin, A. (2023) “The Relationship Between Physical Activity and The Degree Of Hypertension At The Long Health Center In Bandar Lampung City,” *E-Journal Sean Institute Economic*, 12(02), hal. 1417–1421.
- Hastuti, T.A. *et al.* (2023) “Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X Pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh Di Sma Negeri 3 Salatiga Jawa Tengah,” *Majalah Ilmiah Olahraga*, 29(1), hal. 2023–2031.
- Indonesian Society of Hypertension (InaSH) (2019) *Generasi Milenial Periksa Hipertensi*, *Medcom*. Tersedia pada: <https://www.inash.or.id/>.
- Istiana, D. *et al.* (2022) “The Relationship between Physical Activity and the Incidence of Hypertension at the Work Area of the Ampenan Health Center,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), hal. 45–50. Tersedia pada: <https://doi.org/10.30994/sjik.v11i1.884>.
- Jabani, A.S. *et al.* (2021) “Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari,” *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), hal. 31–42. Tersedia pada: <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/494>.

- Jatinom, P. *et al.* (2021) “Pengetahuan dan Perilaku Kesehatan Penderita Hipertensi Anggota Prolanis Puskesmas Jatinom Kabupaten Klaten,” 10(1), hal. 108–120.
- Jayanti, T.N. *et al.* (2022) “Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia di Kampung Kb Desa Cibiru Wetan,” *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(August), hal. 793–798.
- Jones, N.R. *et al.* (2020) “Diagnosis and management of hypertension in adults: NICE guideline update 2019,” *British Journal of General Practice*, 70(691), hal. 90–91. Tersedia pada: <https://doi.org/10.3399/bjgp20X708053>.
- Kartika, M. *et al.* (2021) “Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi,” *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), hal. 1–9.
- Kemenkes RI (2018a) *Klasifikasi Hipertensi*. Tersedia pada: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi> (Diakses: 2 Februari 2024).
- Kemenkes RI (2018b) “Risksdas 2018,” *Laporan Nasional Riskesndas 2018*, 44(8), hal. 181–222. Tersedia pada: <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>.
- Khasanah, D.N. (2022) “the Risk Factors of Hypertension in Indonesia (Data Study of Indonesian Family Life Survey 5),” *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 5(2), hal. 80. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v5i2.27923>.
- Kiki, R. *et al.* (2021) “Keywords: income; lifestyle; hypertension,” 2(3), hal. 1–13.
- Kusumo, M.P. (2020) *Buku pemantauan aktivitas fisik*.
- Lay, G.L. *et al.* (2019) “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Puskesmas Bakunase,” *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 18, hal. 464–471.
- Liambo, A.A. *et al.* (2021) “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Penduduk Dewasa di Indonesia (Analisis Data Ifls 5 Tahun 2014),” *Jurnal Kesehatan*, 14(2), hal. 118–126. Tersedia pada: <https://doi.org/10.32763/juke.v14i2.295>.
- Lukitaningtyas, D. (2023) “Hipertensi: Artikel Review,” *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2).
- Magdalena, R. *et al.* (2021) “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Situasi Pandemi Covid-19,” *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 21, hal. 99–109. Tersedia pada:

<https://media.neliti.com/media/publications/538134-none-80566455.pdf>.

- Marhabatsar, N.S. dan Sijid, S.A. (2021) “Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular,” *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals*, (November), hal. 72–78. Tersedia pada: <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>.
- Marleni, L. *et al.* (2020) “Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang,” *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), hal. 66–72. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.464>.
- Marlina, D. (2024) “Obesitas Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa (Literature Review),” *Journal Of Health and Medical Research*, 4(1), hal. 141–147.
- Murtaqib *et al.* (2019) “Correlation Between Habits Of Physical Activity With Blood Pressure Of Hypertensive Patients,” *The International Journal of Health, Education and Social (IJHES)*, The Intern(August), hal. 15–24.
- Nawassyarif *et al.* (2020) “Sistem Informasi Pengolahan Data Ternak Unit Pelaksana Teknis Produksi dan Kesehatan Hewan Berbasis Web,” *Jurnal JINTEKS*, 2(1), hal. 32–39.
- Nawi, A.M. *et al.* (2021) “The Prevalence and Risk Factors of Hypertension among the Urban Population in Southeast Asian Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *International Journal of Hypertension*, 2021. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1155/2021/6657003>.
- P2PTM Kemenkes RI (2018a) *Aktivitas Fisik Berat, Kementerian Kesehatan RI*. Tersedia pada: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-berat> (Diakses: 2 Februari 2024).
- P2PTM Kemenkes RI (2018b) *Aktivitas Fisik Ringan, Kementerian Kesehatan RI*. Tersedia pada: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-ringan> (Diakses: 2 Februari 2024).
- P2PTM Kemenkes RI (2018c) *Aktivitas Fisik Sedang, Kementerian Kesehatan RI*. Tersedia pada: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-sedang> (Diakses: 2 Februari 2024).
- Pertiwi, A.D. *et al.* (2019) “Pengaruh Faktor Determinan terhadap Hasil Terapi Hipertensi Pasien pada Tiga Puskesmas di Jakarta Pusat,” *Jurnal Profesi Medika : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(2), hal. 47–53. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33533/jpm.v13i2.902>.
- Prabandaru, R. dan Widodo (2022) “Hubungan Kompetensi dengan Kinerja Pamong Belajar Pada Program Pendidikan Kesetaraan Paket B di SKB Gresik,” *J+PLUS: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah*, 11(2), hal.

105.

- Pranata, D. dan Kumaat, N. (2022) “Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review,” *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), hal. 107–116. Tersedia pada: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>.
- Puspitosari, A. dan Nurhidayah, N. (2022) “Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood di Desa Kemiri Kecamatan Kebak Kramat Kabupaten Karanganyar,” *Jurnal Jikki*, 2(2), hal. 1–5.
- Rhamdika, M.R. *et al.* (2023) “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang,” *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19(1), hal. 91. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.91-97>.
- Riaz, M. *et al.* (2021) “Factors associated with hypertension in Pakistan: A systematic review and meta-analysis,” *PLoS ONE*, 16(1 January), hal. 1–23. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246085>.
- Rifai, M. dan Safitri, D. (2022) “Edukasi Penyakit Hipertensi Warga Dukuh Gebang RT 04/RW 09 Desa Girisuko Kecamatan Panggang Kabupaten Gunungkidul,” *Jurnal BUDIMAS*, 04(02), hal. 1–6.
- Salakory, J.A. (2019) “Asuhan Keperawatan Pemberian Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wamlana Kecamatan Fena Leisela Kabupaten Buru,” *Global Health Science*, 3(4), hal. 339–345.
- Santina, R.O. *et al.* (2021) “Analisis Peran Orangtua Dalam Mengatasi Perilaku Sibling Rivalry Anak Usia Dini,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa ...*, 2(1), hal. 1–13. Tersedia pada: [file:///Users/ajc/Downloads/319-File Utama Naskah-423-1-10-20210810.pdf](file:///Users/ajc/Downloads/319-File%20Utama%20Naskah-423-1-10-20210810.pdf).
- Sari, Y. (2020) “Cucumber As a Complementary Therapy To Help Control Blood Pressure in Families With Hypertension,” *Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1), hal. 7–16.
- Sembiring, T.B. *et al.* (2024) *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori dan Praktik)*.
- Setiandari, E. (2022) “Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi,” *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(4), hal. 457–462. Tersedia pada: <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i4.2386>.
- Shantsila, E. dan Clark, C. (2024) “How to measure blood pressure: focus on general practice,” *British Journal of General Practice*, 74(740), hal. 140–142.

Tersedia pada: <https://doi.org/10.3399/bjgp24X736689>.

- Shariful, M. *et al.* (2021) "Effect of leisure-time physical activity in controlling hypertension: A systematic review and meta-analysis protocol," *BMJ Open*, 11(12), hal. 1–6. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-056270>.
- Sina, I. (2024) *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Untuk Ilmu Sains*.
- Sinaga, D. (2022) *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Penelitian Kuantitatif)*, UKI Press. Tersedia pada: www.penapersada.com.
- Sitoayu, L. *et al.* (2021) "Persepsi Karyawan Terhadap Senam Peregangan di Puskesmas Kebon Jeruk," *Physical Activity Journal*, 3(1), hal. 31. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.4708>.
- Suciana, F. *et al.* (2020) "Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi," *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), hal. 146. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>.
- Sugiyanto, M.P. dan Husain, Fi. (2022) "Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia," *Jurnal Multi Disiplin Dehasen*, 1(4), hal. 543–552.
- Sulistiyono, E. dan Modjo, R. (2022) "Literature Review : Analisis Faktor Terjadinya Hipertensi Pada Pekerja Lapangan," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, hal. 1154–1159.
- Suprayitna, M. dan Hajri, Z. (2022) "Faktor Resiko Terjadinya Perubahan Pada Lansia," *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 17(1), hal. 82–88.
- Telaumbanua, A.C. dan Rahayu, Y. (2021) "Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi," *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), hal. 119. Tersedia pada: <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>.
- Unger, T. *et al.* (2020) "2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines," *Hypertension*, 75(6), hal. 1334–1357. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>.
- WHO (World Health Organization) (2021) *Global physical activity questionnaire (GPAQ)*, 13 November 2021. Tersedia pada: <https://www.who.int/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire> (Diakses: 19 Januari 2024).
- WHO (World Health Organization) (2022) *Physical activity*, 5 Oktober 2022. Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Diakses: 20 Januari 2024).

- WHO (World Health Organization) (2023) *Hypertension*, 16 Maret 2023. Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (Diakses: 16 Januari 2024).
- Wibawa, L. *et al.* (2022) “Implementasi Pengembang Sumber Daya Manusia dalam Upaya Meningkatkan Kompetensi Kinerja Karyawan di PT.Jalur Nugraha Ekakurir Counter Agen Park Royal Sidoarjo,” *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 9(2), hal. 19–24.
- Wulan, E.S. *et al.* (2023) “Physical Activity On Hypertension Incidence In Elderly In Sambung Village , Undaan District , Kudus District,” *Cendekia International Conference on Health & Technology*, hal. 65–72.
- Zaki, M. dan Saiman, S. (2021) “Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian,” *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), hal. 115–118. Tersedia pada: <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>.
- Zhang, W. *et al.* (2023) “Association between physical activity and resistant hypertension in treated hypertension patients: analysis of the national health and nutrition examination survey,” *BMC Cardiovascular Disorders*, 23(1), hal. 1–8. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1186/s12872-023-03303-x>.
- Zurahmi *et al.* (2024) “Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota,” 8(23), hal. 159–166.