

DAFTAR PUSTAKA

- Alpert, B.S. and Wilmore, J.H. (1994) 'Physical Activity and Blood Pressure in Adolescents', *Pediatric Exercise Science*, 6(4), pp. 361–380. Available at: <https://doi.org/10.1123/pes.6.4.361>.
- Altevogt, B.M. and Colten, H.R. (2006) '*Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*'. Washington, DC: The National Academies Press. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.17226/11617>.
- Asmadi (2008) *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Astorino, T.A. *et al.* (2013) 'Caffeine Ingestion and Intense Resistance Training Minimize Postexercise Hypotension in Normotensive and Prehypertensive Men', *Research in Sports Medicine*, 21(1), pp. 52–65. Available at: <https://doi.org/10.1080/15438627.2012.738443>.
- Aulia, Z.P. (2022) '*Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022*'. UIN Syarif Hidayatullah.
- Ayuningtyas, H. and Nadhiroh, S.R. (2023) 'Hubungan Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019', *Media Gizi Kesmas*, 12(1), pp. 297–308. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.297-308>.
- BPOM (2005) '*Keputusan Kepala Badan Pengawasan Obat dan Makanan Republik Indonesia Nomor HK.00.05.23.3644 tentang Ketentuan Pokok Pengawasan Suplemen Makanan*'.
- Buysse, D.J. *et al.* (1989) 'The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research.', *Psychiatry research*, 28(2), pp. 193–213. Available at: [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4).
- Cahyati, Y. *et al.* (2021) '*Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Pedoman Bagi Kader Dan Masyarakat)*'. Yogyakarta: Deepublish.
- Calhoun, D.A. and Harding, S.M. (2010) 'Sleep and hypertension.', *Chest*, 138(2), pp. 434–43. Available at: <https://doi.org/10.1378/chest.09-2954>.
- Devi, A.V.S. (2016) '*Hubungan Asupan Kafein dengan Tekanan Darah pada Pekerja Bagian Produksi PT Tiga Serangkai Surakarta*'. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Dharmadi, N.L.G.A.C., Purnawati, S. and Adiputra, L.M.I.S.H. (2021) 'Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Peluang Kelulusan Ujian Blok Mahasiswa PSSKPD Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(3), p. 21. Available at: <https://doi.org/10.24843/MU.2021.V10.i3.P04>.
- Djamalilleil, S.F., Rosmaini and Dewi, N.P. (2021) 'Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018', *Health & Medical Journal*, 3(1), pp. 43–50.
- Elvivin, Hariati, L. and Ibrahim, K. (2016) 'Analisis Faktor Risiko Kebiasaan Mengonsumsi Garam, Alkohol, Kebiasaan Merokok dan Minum Kopi Terhadap Kejadian Hipertensi pada Nelayan Suku Bajo Di Pulau Tasipi Kabupaten Muna Barat Tahun 2015', *JIM Kesmas*, 1(3).
- FAO/WHO/UNU (2001) *Human Energy Requirements*. Rome.
- Fatoni, A. (2015) 'Analisa Secara Kualitatif Dan Kuantitatif Kadar Kafein Dalam Kopi Bubuk Lokal Yang Beredar Di Kota Palembang Menggunakan Spektrofotometer UV-Vis'. Palembang.
- Febytia, N.D. and Dainy, N.C. (2023) 'Hubungan Kualitas Tidur, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UMJ', *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 1(3), pp. 204–209. Available at: <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.204-209>.
- Firmansyah, D. and Dede (2022) 'Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review', *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), pp. 85–114. Available at: <https://doi.org/10.55927>.
- Food and Drug Administration. (2017) 'FDA Food Code 2017'.
- Gangwisch, J.E. *et al.* (2006) 'Short Sleep Duration as a Risk Factor for Hypertension', *Hypertension*, 47(5), pp. 833–839. Available at: <https://doi.org/10.1161/01.HYP.0000217362.34748.e0>.
- Garcia, L. *et al.* (2022) 'Barriers and facilitators of domain-specific physical activity: a systematic review of reviews', *BMC Public Health*, 22(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14385-1>.
- Ghosh, S., Mukhopadhyay, S. and Barik, A. (2016) 'Sex differences in the risk profile of hypertension: a cross-sectional study', *BMJ Open*, 6(7), p. e010085. Available at: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010085>.
- Gillis, E.E. and Sullivan, J.C. (2016) 'Sex Differences in Hypertension', *Hypertension*, 68(6), pp. 1322–1327. Available at: <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.116.06602>.

Putri Zahra Nurulaini, 2024

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI KAFEIN, TINGKAT AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA ANGKATAN 2021-2023

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id - www.library.upnvj.ac.id - www.repository.upnvj.ac.id]

- Gunawan, D.H. *et al.* (2015) '*Hubungan antara Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Tekanan Darah pada Mahasiswa Tingkat Akhir Kedokteran Unswagati Tahun Akademik 2015/2016*'.
- Hall, J.E. and Guyton, A.C. (2014) '*Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 12*'. 12th edn. Elsevier.
- Hanafi, A. (2016) '*Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang*'. Universitas Diponegoro.
- Hartaji, D. (2012) '*Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*'. Universitas Gunadarma.
- Hasanah, N. (2022) '*Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenore pada Mahasiswi Gizi Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*'. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Hasanah, S.N. (2022) '*Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kecamatan Kalisat*'. Universitas dr. Soebandi.
- Hasanudin, Ardiyani, V.M. and Perwiraningtyas, P. (2018) '*Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*', *Nursing News*, 3(1), pp. 787–799.
- Hastuti, A.P. (2019) '*Hipertensi*'. Klaten: Penerbit Lakeisha.
- Heriyanto, H. (2018) '*Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif*', *Anuva*, 2(3), p. 317. Available at: <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>.
- Hidayat, A.A. (2009) '*Kebutuhan Dasar Manusia*'. Jakarta: Salemba Medika.
- Hinton, T.C. *et al.* (2020) '*Investigation and Treatment of High Blood Pressure in Young People*', *Hypertension*, 75(1), pp. 16–22. Available at: <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.13820>.
- Hulukati, W., D.M.R. (2018) '*Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*', *Jurnal Bikotetik*, 2(1), pp. 73–80.
- Joint National Committee (2004) *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*.
- Julianti, M. (2020) '*Hubungan Antara Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Desa Aromantai Wilayah Kerja Puskesmas Jarai Kabupaten Lahat*'. Universitas Sriwijaya.

- Kemendikbud RI (2016) '*KBBI VI Daring*'.
- Kemenkes RI (2013) '*Riset Kesehatan Dasar*'. Jakarta.
- Kemenkes RI (2015) '*Infodatin: Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*'. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI (2018) '*Manfaat Aktivitas Fisik*'.
- Kemenkes RI (2019) '*Laporan Nasional Riskesdas 2018*'. Jakarta.
- Khoerunisa, S., Hermanto, R.A. and Aminarista (2019) 'Hubungan Antara Asupan Kafein, Kualitas Tidur, dan Status Gizi dengan Tekanan Darah', *Journal of Holistic and Health Science*, 3(1), pp. 31–39.
- Kokkinos, P.F. *et al.* (2009) 'Physical activity in the prevention and management of high blood pressure.', *Hellenic journal of cardiology: HJC = Hellenike kardiologike epitheorese*, 50(1), pp. 52–9.
- Köksal, E. *et al.* (2017) 'Relationship between dietary caffeine intake and blood pressure in adults', *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 68(2), pp. 227–233. Available at: <https://doi.org/10.1080/09637486.2016.1226276>.
- Kozier, B. *et al.* (2010) '*Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik*'. 7th edn. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- KPKN Periode 2014-2019 (2019) '*Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik*'. 1st edn. Edited by S.A. Gondhowiardjo and C.P. Aranie.
- Kusumaningrum, W. (2020) '*Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa PSIK Reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran*'. Universitas Ngudi Waluyo.
- Lontoh, S.O. and Gunawan, M. (2022) 'Gambaran Kualitas Tidur dan Tekanan Darah Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara', *Ebers Papyrus*, 28(1), pp. 83–91. Available at: <https://doi.org/10.24912/ep.v28i1.19424>.
- Maharani, A. (2018) '*Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Tingkat Tiga Fakultas Kedokteran Universitas Pembanguna Nasional "Veteran" Jakarta Angkatan 2015*'. UPN 'Veteran' Jakarta.
- Maramis, R.K. (2013) 'Analisis Kafein Dalam Kopi Bubuk di Kota Manado Menggunakan Spektrofotometri UV-Vis', *PHARMACON*, 2(4).

- Misra, H. *et al.* (2008) ‘Study of extraction and hptlc - UV method for estimation of caffeine in marketed tea (*Camellia sinensis*) granules’, *International Journal of Green Pharmacy*, pp. 47–51.
- Niu, M. *et al.* (2021) ‘Lifestyle Score and Genetic Factors With Hypertension and Blood Pressure Among Adults in Rural China.’, *Frontiers in public health*, 9, p. 687174. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.687174>.
- Nursita, I.N. (2023) ‘*Gambaran Asupan Kafein dan Pola Tidur pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*’.
- Nuryana, R.E., Hakim, A.F. and Arismunandar, P. (2022) ‘Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecanduan Smartphone dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa Tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi’, *SOSAINS*, 2(2), pp. 322–333.
- Octausgoraputry, D. (2022) ‘*Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2022*’. UPN ‘Veteran’ Jakarta.
- O’Keefe, J.H. *et al.* (2013) ‘Effects of Habitual Coffee Consumption on Cardiometabolic Disease, Cardiovascular Health, and All-Cause Mortality’, *Journal of the American College of Cardiology*, 62(12), pp. 1043–1051. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2013.06.035>.
- Oktaria, S. (2019) ‘Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur pada Mahasiswa Teknik’, *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT & GIZI (JKG)*, 1(2), pp. 10–15. Available at: <https://doi.org/10.35451/jkg.v1i2.110>.
- Permana, L. *et al.* (2020) ‘*Analisis Status Gizi, Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kesehatan Dengan Pendekatan Mix-Method*’, *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*.
- Permata, Y.N., Sriwiyati, K. and Affanin, S. (2023a) ‘Hubungan kebiasaan minum kopi dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran’, *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1). Available at: <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i1.957>.
- Permata, Y.N., Sriwiyati, K. and Affanin, S. (2023b) ‘Hubungan kebiasaan minum kopi dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran’, *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1). Available at: <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i1.957>.
- Potter, P. and Perry, A.G. (2005) ‘*Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, & Praktik*’. 4th edn. Jakarta: EGC.

- Purdiani, M. (2014) 'Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein terhadap Pola Tidur dan Pengaruhnya pada Tingkah Laku Mahasiswa/i Universitas Surabaya', *Calyptra*, 3(1).
- Putri, A.O.F.A., Batubara, L. and Arsyad (2022) 'Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2018', *Junior Medical Journal*, 1(1), pp. 24–35.
- Rachmawati, D.A. (2017) '*Pengaruh Pemberian Minuman Kopi Robusta, Susu, dan Campuran Keduanya Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto*'. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Samudra, A.B. (2023) '*Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Kualitas Tidur dan Tekanan Darah pada Mahasiswa di UPN 'Veteran' Jakarta*'. UPN 'Veteran' Jakarta.
- Saraswati, M., Astuti, A. and Octavia, D. (2022) 'Konsumsi Kopi Dan Kualitas Tidur Meningkatkan Tekanan Darah Pada Hipertensi', *Indonesian Journal of Health Community*, 3(1), pp. 12–19.
- Saraswati, M.A.P. *et al.* (2020) 'Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lansia di Denpasar Timur', *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(1), p. 44. Available at: <https://doi.org/10.24843/MIFI.2020.v08.i01.p10>.
- Scanlon, V. and Sanders, T. (2007) '*Essentials of Anatomy and Physiology*'. 5th edn. Edited by L. Deitch et al. Philadelphia: Davis Company.
- Shahsavarani, A.M. *et al.* (2015) '*Stress: Facts and Theories through Literature Review, International Journal of Medical Reviews Systematic Review International Journal of Medical Reviews*'.
- Sherwood, L. (2013) '*Introduction to Human Physiology*'. 8th edn. Yolanda Cossio.
- Shintya, N. (2022) '*Hubungan Mengonsumsi Minuman Kopi dan Screen Time Terhadap Pola Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta pada Era New Normal Tahun 2021*'. UPN 'Veteran' Jakarta.
- Sidhu, S. *et al.* (2017) 'Hypertension in asymptomatic, young medical students with parental history of hypertension', *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(11), pp. CC05–CC08. Available at: <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/31792.10867>.

- Sigarlaki, H. (2006) 'Karakteristik dan Faktor Berhubungan Dengan Hipertensi di Desa Bocor, Kecamatan Bulus Pesantren, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah, Tahun 2006', *Makara Kesehatan*, 10(2), pp. 78–88.
- Siswoyo, D. (2007) '*Ilmu Pendidikan*'. Yogyakarta: UNY Press.
- Soraya, N. (2008) '*Isolasi Kafein dari Limbah Teh Hitam CTC Jenis Powdery Secara Ekstraksi*'. IPB.
- Sugeha, F.Z., Mahmudiono, T. and Rochmania Bella Kartini (2023) 'Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Kebiasaan Minum Kopi dan Tekanan Darah pada Mahasiswa Universitas Airlangga', *Amerta Nutrition*, 7(2), pp. 267–273.
- Sulastri, D., Elmatris, E. and Ramadhani, R. (2012) 'Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Etnik Minangkabau di Kota Padang', *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(2), p. 188. Available at: <https://doi.org/10.22338/mka.v36.i2.p188-201.2012>.
- Sutarjana, M.A. (2021) 'Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda', *GIZI INDONESIA*, 44(2), pp. 145–154. Available at: <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i2.536>.
- Suyanto *et al.* (2018) '*Analisis Data Penelitian: Petunjuk Praktis Bagi Mahasiswa Kesehatan Menggunakan SPSS*'. Edited by D.R. Hartono. Semarang: UNISSULA PRESS.
- Triyanto, E. (2014) '*Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*'. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tsioufis, C. *et al.* (2011) 'Relation Between Physical Activity and Blood Pressure Levels in Young Greek Adolescents: The Leontio Lyceum Study', *The European Journal of Public Health*, 21(1), pp. 63–68. Available at: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckq006>.
- UPK Kemenkes (2021a) '*Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh*'.
- UPK Kemenkes (2021b) '*Mengenal Penyakit Hipertensi*'.
- Utari, G.A.M.K.A. (2020) '*Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Teras Temu Kopi Tabanan*'. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Weinberg, B. and Bealer, B.K. (2010) '*The Miracle of Caffeine: Manfaat Tak Terduga Kafein Berdasarkan Penelitian Paling Mutakhir*'. Surabaya: PT Mirzan Pustaka.
- Welis, W. and Rifki, M.S. (2013) '*Buku Petunjuk Gizi Untuk Aktifitas Fisik*'.

- Whelton, P.K. *et al.* (2018) '2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines', *Hypertension*, 71(6). Available at: <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065>.
- WHO (2022) '*Physical Activity*'.
- WHO (2023a) '*First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it*'.
- WHO (2023b) '*Noncommunicable diseases*'.
- Wicaksono, A. (2021) '*Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan fix*'. Available at: <https://www.researchgate.net/publication/353605384>.
- Widagdyo, D.R. *et al.* (2013) 'Ekstraksi kafeina dari serbuk kopi java robusta dengan pelarut minyak jagung', *Widya Teknik*, 12(1), pp. 1–10.
- Xu, Z. *et al.* (2021) 'A Short-Term Effect of Caffeinated Beverages on Blood Pressure: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trails', *Journal of Functional Foods*, 81, p. 104482. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jff.2021.104482>.
- Yonata, A., Gratia, D. and Saragih, P. (2016) '*Pengaruh Konsumsi Kafein pada Sistem Kardiovaskular*', Ade Yonata | *Pengaruh Konsumsi Kafein pada Sistem Kardiovaskular Majority* |.
- Yusuf, S. (2012) '*Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*'. Bandung: Remaja Rosdakarya.