

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R. and Ulfa Azhar, M. (2019) 'Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), pp. 192–199. Available at: <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>.
- Arza, P.A. and Sari, S.P. (2017) 'Pengaruh Penambahan Ekstrak Daun Alpukat (*Persea Americana*, Mill) terhadap Mutu Organoleptik dan Kadar Kalium Puding Pisang', *Jurnal Pendidikan dan Keluarga*, 9(2), pp. 58–67. Available at: [file:///D:/work/literature/mendeley/Wulaningrum - Unknown - Pengaruh penambahan ekstrak daun sirih \(\(2\).pdf](file:///D:/work/literature/mendeley/Wulaningrum - Unknown - Pengaruh penambahan ekstrak daun sirih ((2).pdf).
- Astriana, K. and Gunawan, D.C.D. (2021) 'Karakteristik dan Kadar Kalium Es Krim Buah Bit (*Beta Vulgaris* L .)', pp. 256–261.
- Bayu, Y., Suryani, C.L. and Fitri, I.A. (2024) 'The Influence of Types and Concentrations of Stabilizers on The Chemical', *Journal of Food and Agricultural Technology*, 1(2), pp. 64–73.
- Botani Seed Indonesia (2023) *Budidaya Alpukat*. Bogor: Botani Seed IPB.
- CDC (2024a) *About high blood pressure*. Available at: <https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/about/index.html>.
- CDC (2024b) *About Sodium and Health*. Available at: <https://www.cdc.gov/salt/about/index.html>.
- Diniaty, M.R. and Septiani (2022) 'Pengaruh Pemberian Jus Alpukat dengan Air Kelapa Muda pada Penderita Hipertensi Usia 60-74 tahun', *AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health*, 3(2), p. 89. Available at: <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v3i2.59768>.
- Ekasari, M.F. *et al.* (2021) *Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penanganannya*.
- Feladita, N., Primadhamanti, A. and Meilina, N.T. (2018) 'Penetapan Kadar NaCl pada Pembuatan Telur Asin Rebus dan Telur asin Oven dengan Variasi Waktu Penyimpanan secara Argentometri', *Jurnal Analis Farmasi*, 3(3), pp. 209–214.
- Fitri, D.Y., Puteri, A.D. and Widawati (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), pp. 199–206. Available at: <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.199-206>.
- Fitriani, S.N. *et al.* (2019) 'E-Tongue : Lidah Elektronik Pendeteksi Rasa Manis, Asam, Asin, dan Pahit', *Farmasetika.com*, 3(3), p. 38. Available at: <https://doi.org/10.24198/farmasetika.v3i3.21625>.
- Gusnasi, D., Taufiq, R. and Baharta, E. (2021) 'Jurnal Inovasi Penelitian', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(12), pp. 2883–2888.
- Gustaman, A.G. (2019) *Hipertensi*. Indonesia. Available at: <https://rsjrw.rsjlawang.com/artikel/hipertensi>.
- Humaira, A., Asmawati, - and Haryani, S. (2022) 'Kajian Literatur Pembuatan Avocado Fruit Butter (Margarin Buah Alpukat)', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian*, 7(3), pp. 257–263. Available at: <https://doi.org/10.17969/jimfp.v7i3.20767>.

- Huriah, Alam, N. and Noer, A.H. (2019) 'Karakteristik Fisik, Kimia dan Organoleptik Selai pada Berbagai Rasio Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus* Britt and Rose) - Gula Pasir', *Jurnal Pengolahan Pangan*, 4(1), pp. 16–25. Available at: <https://doi.org/10.31970/pangan.v4i1.19>.
- Ilyas, S. (2019) 'Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)', p. 87. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>.
- Islami, Q.S.K. Al (2024) *Gambaran sifat Organoleptik Puding Berbahan Dasar Air Kelapa Muda (*Cocos nucifera* L) dan Buah Nanas (*Ananas comosus* L) Sebagai Alternatif Makanan Selingan Untuk Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri, Politeknik Kesehatan Bandung*. Politeknik Kesehatan Bandung.
- Kemenkes (2019) *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Indonesia.
- Kemenkes (2020) 'Tabel Komposisi Pangan Indonesia', *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*, pp. 1–135.
- Kemenkes (2021) *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Indonesia.
- Kemenkes (2022) *Apa Saja Ya Manfaat Buah Alpukat*. Available at: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/782/apa-saja-ya-manfaat-buah-alpukat#:~:text=Selain serat dan lemak yang,detak jantung agar tetap normal.
- Kementerian Kesehatan Indonesia (2024) *Apa itu Diet DASH?* Available at: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3615/apa-itu-diet-dash.
- Khasanah, V.H. (2024) *Pengaruh Variasi Pencampuran Sari Kacang Hijau (*Phaseolus Radiatus* L.) dan Belimbing (*Averrhoa Carambola* L.) pada Puding Khelbi Ditinjau dari Sifat Fisik, Sifat Organoleptik, dan Kadar Zat Besi sebagai Alternatif Kudapan untuk Pencegahan Anemia, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Kusnandar *et al.* (2021) 'Perbaikan Kemasan sebagai Upaya Meningkatkan Daya Saing Produk UKM Murni Snack', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).
- Lukito, A.A. (2023) *Panduan Promotif dan Preventif Hipertensi, Indonesia Society of Hypertension Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia*.
- Marczak, A. and Mendes, A.C. (2024) 'Dietary Fibers: Shaping Textural and Functional Properties of Processed Meats and Plant-Based Meat Alternatives', *Foods*, 13(12). Available at: <https://doi.org/10.3390/foods13121952>.
- Natasia and Facrura, D. (2023) 'Pengaruh Substitusi Alpukat Mentega Dan Alpukat Pluwang Dalam Pembuatan Sponge Cake Terhadap Daya Terima Masyarakat Dan Uji Proksimat', *Jurnal Manajemen Perhotelan dan Pariwisata*, 6(2), pp. 468–478. Available at: <https://doi.org/10.23887/jmpp.v6i2.61688>.
- Negara, J.K. *et al.* (2016) 'Aspek Mikrobiologis serta Sensori (Rasa, Warna, Tekstur, Aroma) pada Dua Bentuk Penyajian Keju yang Berbeda

- Microbiologist Aspects and Sensory (Flavor, Color, Texture, Aroma) In Two Different Presentation Soft Cheese', *Jurnal Ilmu Produksi dan Teknologi Hasil Peternakan*, 4(2), pp. 286–290.
- Nisah, K. and Nadhifa, H. (2021) 'Analisis Kadar Logam Fe dan Mn pada Air Minum dalam Kemasan (AMDK) dengan Metode Spektrofotometri Serapan Atom', *Amina*, 2(1), pp. 6–12. Available at: <https://doi.org/10.22373/amina.v2i1.491>.
- Octarini, D.L., Meikawati, W. and Purwanti, I.A. (2023) 'Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut', *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(September), pp. 10–17. Available at: <https://doi.org/10.26714/pskm.v1i1september.186>.
- Rahmelia, D., Diah, A.W.M. and Said, I. (2015) 'Analisis Kadar Kalium (K) dan Kalsium (Ca) dalam Kulit dan Daging Buah Terung Kopek Ungu (*Solanum melongena*) Asal Desa Nupa Bomba Kecamatan Tanantovea Kabupaten Donggala', *Jurnal Akademika Kimia*, 4(3), pp. 143–148.
- Rantika, Indani and Hamid, Y.H. (2020) 'Daya Terima Konsumen terhadap Puding dengan Penambahan Buah Rimbang (*Solanum Torvum* SW.)', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 5, pp. 23–31.
- Ruksanan, R., Hastian, H. and Abubakar, A. (2022) 'Pengaruh Konsentrasi Gula dan Agar – Agar Terhadap Kualitas Produk Puding Labu kuning', *Sultra Journal of Economic and Business*, 2(2), pp. 1–16. Available at: <https://doi.org/10.54297/sjeb.vol2.iss2.212>.
- Santoso, G.A. *et al.* (2021) 'Analisis Kandungan NaCl dalam Sarden dengan Metode Titrasi Argentometri', (1), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.22612.82562>.
- Sariningsih, E. and Srimati, M. (2018) 'Formulation of Avocado Juice with Coconut Water Potentially Lowers Hypertension', *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 2(1), p. 24. Available at: <https://doi.org/10.21580/ns.2018.2.1.2582>.
- Soejana, F.A. (2021) 'Pengendalian Mutu Proses Produksi Gula Di PT. Perkebunan Nusantara X Pabrik Gula Gempolkrep, Mojokerto', *Jurnal Teknotan*, 14(2), p. 55. Available at: <https://doi.org/10.24198/jt.vol14n2.4>.
- Supariasa, I.D.N. (2014) *Asuhan Gizi Klinik*. EGC.
- Tambunan, F.F. *et al.* (2021) *Hipertensi Si Pembunuh Senyap 'Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.'*, Buku Saku.
- Ummah, R. *et al.* (2020) 'Komposisi Proksimat, Kandungan Kalsium dan Karakteristik Organoleptik Snack bar Pisang Raja dan Kacang Kedelai Sebagai Alternatif Makanan Selingan Balita', *Journal of Agro-based Industry*, 37, pp. 162–170. Available at: <https://doi.org/10.1093/oed/3717714452>.
- Wadhani, L.P.P., Ratnaningsih, N. and Lastariwati, B. (2021) 'Kandungan Gizi, Aktivitas Antioksidan dan Uji Organoleptik Puding Berbasis Kembang Kol (*Brassica oleracea* var. *botrytis*) dan Strawberry (*Fragaria x ananassa*)', *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 10(1), pp. 194–200. Available at: <https://doi.org/10.17728/jatp.7061>.
- Wahyuningtias, D. *et al.* (2024) 'Pengaruh Penambahan Bubuk Daun Alpukat (

- Persea americana Mill) terhadap Karakteristik Puding', 8(November), pp. 161–173. Available at: <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2024.8.2.13330>.
- World Health Organization (2013) *WHO issues new guidance on dietary salt and potassium*. Available at: <https://www.who.int/news/item/31-01-2013-who-issues-new-guidance-on-dietary-salt-and-potassium>.
- Yusuf, M.B. and Paramita, O. (2019) 'Pemanfaatan Buah Avokad (Persea Americana Mill.) Sebagai Bahan Pengganti Mentega Dalam Butter Cookies', *TEKNOBUGA: Jurnal Teknologi Busana Dan Boga*, 7(2), pp. 79–87.