

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2004) *Penuntun Diet edisi baru*. 20th edn. Jakarta: PT Granmedia Pustaka Utama.
- Apandano, M.K. (2022) *Pengaruh Buku Saku 'Goodbye Hypertension' terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi Natrium pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II Sleman D.I Yogyakarta*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2006) *Prosedur Penelitian*. 13th edn. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Astuti, A.P., Damayanti, D. and Ngadiarti, I. (2021) 'Penerapan Anjuran Diet Dash Dibandingkan Diet Rendah Garam Berdasarkan Konseling Gizi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Larangan Utara', *Gizi Indonesia*, 44(1), pp. 109–120. Available at: <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.559>.
- Bastian, J. (2015) 'Pengembangan Media Pembelajaran Gerak Dasar Bola Voli Berbasis Adobe Flash Cs6 Materi Pasing Atas Dan Pasing Bawah Kelas Vii Smp', *Skripsi* [Preprint].
- Challa, H.J. and Ameer, Muhammad A Uppaluri, K.R. (2023) *DASH Diet To Stop Hypertension, NIH (National Library of Medicine)*. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482514/>.
- Cholifah, T.N. and Umah, N.K. (2023) 'Pengaruh Metode Pembelajaran Index Card Match Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Sd', *Jurnal Education and Development*, 11(2), pp. 45–51. Available at: <https://doi.org/10.37081/ed.v11i2.4555>.
- Diastiti, N. (2023) *Diet Intermitten Fasting*. 1st edn. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Fitri, Y. *et al.* (2018) 'Asupan natrium dan kalium sebagai faktor penyebab hipertensi pada usia lanjut', *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), p. 158. Available at: <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.117>.
- Indrawati, Isepa, Wanda, Afrinis, N. (2023) 'Hubungan Pengetahuan dan Motivasi dengan Sisa Makanan pada Pasien Hipertensi', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1).
- Juwita, S.D., Susiarno, H. and Sekarwana, N. (2022) 'Perbandingan Pengaruh Media Promosi Kesehatan Leaflet dan Flipchart terhadap Peningkatan Pengetahuan dan sikap Ibu tentang stunting pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan di wilayah Puskesmas Cibarusah', *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(9), pp. 15427–15437.
- Karatzis, K. *et al.* (2018) 'Physical activity and sedentary behavior thresholds for identifying childhood hypertension and its phenotypes: The Healthy Growth Study', *Journal of the American Society of Hypertension*, 12(10), pp. 714–722. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jash.2018.07.001>.

- Kartika, M., Subakir, S. and Mirsiyanto, E. (2021) 'Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi', *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), pp. 1–9.
- Kusnadi, F.N. (2020) 'Novita Sari, Eka. 2020. "Open Acces Acces." *Jurnal Bagus* 02(01): 402–6.', *Jurnal Bagus*, 02(01), pp. 402–406.
- Medika, T.B. (2017) *Berdamai dengan Hipertensi*. Edited by Y.N.I. Sari. Jakarta: Bumi Medika.
- Notoatmodjo, S. (2007) *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur, P., Ageng, L.S. and Mumpuni, R.Y. (2022) 'Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Asupan Natrium Penderita Hipertensi Primer Pada Lansia Usia 45–59', *Profesional Health Journal*, 3(2), pp. 194–202. Available at: <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>.
- Nurhayati, ummy A., Ariyanto, A. and Syafriakhwan, F. (2023) 'Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Kanker Kolorektal', *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 6(1), pp. 53–59. Available at: <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.349>.
- Pebrisiana, P., Tambunan, L.N. and Baringbing, E.P. (2022) 'Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah', *Jurnal Surya Medika*, 8(3), pp. 176–186. Available at: <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4511>.
- Purtiantini (2022) *Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet*, *Kemendes RI*. Available at: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1440/dietary-approaches-to-stop-hypertension-diet.
- Rachmasari, S.I. and Mardiana, M. (2022) 'Penggunaan Media Booklet Dalam Konseling Gizi Terhadap Skor Pengetahuan, Sikap, Asupan Natrium Dan Kalium Pada Pasien Hipertensi', *Journal of Nutrition College*, 11(2), pp. 143–153. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.33192>.
- Ri, K. (2022) *Kendalikan Hipertensi dengan gerakan PATUH*, *Kemendes RI*. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kendalikan-hipertensi-dengan-gerakan-patuh>.
- RI, K. (2021) *Mengenal Penyakit Hipertensi*, *Kemendes RI*. Available at: <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>. Ridwan, M. (2020) *Mengenal, Mencegah, & Mengatasi Silent Killer*. Yogyakarta: Romawi Press.
- Roring, N.M., Posangi, J. and Manampiring, A.E. (2020) 'Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi', *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), p. 110. Available at: <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>.
- Rusdi, F.Y., Helmizar, H. and Rahmy, H.A. (2021) 'Pengaruh Edukasi Gizi

- Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang', *Journal of Nutrition College*, 10(1), pp. 31–38. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>.
- Safitri, N.R.D. and Fitrianti, D.. (2016) 'Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight.', *Journal of Nutrition*, 4(Jilid 5), pp. 360–367.
- Sangadah, K. (2022) 'Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Natrium, Kalium, Kalsiu, Magnesium) Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi', *Nutrition Research and Development Journal*, 02(November), pp. 12–20.
- Sari, P.P. *et al.* (2022) 'Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Beresiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang', 1(3).
- Sastra, K.B. (2022) 'Efek Diet Sodium Pada Penderita Hipertensi : A Systematics Review', *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(10), p. 35. Available at: <https://doi.org/10.24843/mu.2022.v11.i10.p06>.
- Savitri, D. (2022) *Awas Bahaya Asam Urat dan Hipertensi*. 1st edn. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Shi, Z. *et al.* (2019) 'Dietary patterns associated with hypertension risk among adults in Thailand: 8-year findings from the Thai Cohort Study', *Public Health Nutrition*, 22(2), pp. 307–313. Available at: <https://doi.org/10.1017/S1368980018002203>.
- Supariasa, I.D.N. (2012) *Pendidikan dan Konseling Gizi*. Edited by D. Widiarti. Jakarta: EGC.
- Suprpto, H.. (2014) *Menu Ampuh Atasi Hipertensi*. Jakarta: PT Suka Buku.
- Taluke, D. *et al.* (2019) 'Analisis Preferensi Masyarakat Dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove Di Pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat', *Spasial*, 6(2), pp. 531–540.
- Tamba, I.S., Priajaya W, S. and Tarigan, F.L.B. (2023) 'Pengaruh Promosi Kesehatan Menggunakan Media Video dan Media The Effect of Health Promotion Using Video Media and Feedback Media on Knowledge about Health Protocols in Hypertension Patients in the Working Area of Onan Ganjang Puskesmas In 2022', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), pp. 2615–109.
- Tilong, A.D. (2012) *Pantangan & Anjuran Beragam Penyakit Kakap*. 1st edn. Jogjakarta: Laksana.
- WHO (2012) *Guideline : Sodium intake for adults and children, WHO*.
- Widiyawati, A., Safira, C.D. and Yuanta, Y. (2023) 'Pengaruh Media Flipchart terhadap Asupan Natrium dan Kalium pada Pasien Hipertensi', *Nutriology :*

Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan, 4(1), pp. 19–25. Available at: <https://doi.org/10.30812/nutriology.v4i1.2893>.

Yasmin, S. (2025) 'ADOPSI TEKNOLOGI DIGITAL OLEH LANSIA: HAMBATAN, PEMAKNAAN, DAN AKSES INFORMASI KESEHATAN Syaza Yasmin 1 1', *jurnal Ilmu Pemerintahan dan Komunikasi*, 10.

Yuanta, Y. *et al.* (2023) 'Pengaruh Media *Flipchart* terhadap Tingkat Pengetahuan dan Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember', *Jurnal Ners*, 7(2), pp. 1100–1106. Available at: <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16925>.

Yunus, M.H., Kadir, S. and Lalu, N.A.S. (2023) 'the Relationship Between Salt Consumption Patterns and the Incidence of Hypertension in the Elderly At the Kota Tengah Health Center', *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), pp. 163–171. Available at: <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16279>.