DAFTAR PUSTAKA

Aini, F. N., et al. (2022). Pengaruh Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ngajum, Kabupaten Malang. Jurnal Kesehatan Islam. 11(1).

Adzra, F. (2022). Intervensi keluarga untuk mencegah komplikasi hipertensi melalui pola hidup sehat. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 7(1), 78-92.

Astari, P. (2022). Dampak kurangnya aktivitas fisik pada lansia hipertensi terhadap kondisi metabolik dan risiko komplikasi. Jurnal Keperawatan Gerontik, 10(1), 45–53.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balibangkes). (2022). Prevelensi Pengetahuan pada Lansia

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI. https://www.litbang.kemkes.go.id

Badan Pusat Statistik (BPS). 2023. Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2023.

Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2023).Principles of biomedical ethics (9th ed.). New York: Oxford University Press.

Balitbangkes. (2022). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan RI.

Bruno, L. (2019). Pola Tidur. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine & Science in Sports & Exercise, 35(8), 1381–1395. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB

Defriani, P. (2019). Gejala klinis hipertensi: Tinjauan komprehensif. [Modul kuliah atau publikasi keperawatan; dikutip dalam repositori Poltekkes Denpasar].

Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penangannya. Hipertensi, 28.

Fajar, A., [et al.]. (2016). Fisiologi tidur: Siklus NREM dan REM pada dewasa. Buku teks keperawatan atau jurnal kesehatan Indonesia.

Fatmawati, R., & Hidayah, N. (2019). Gambaran pola tidur ibu nifas. Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan, 9(2), 44-47.

Fitira, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Babah Dua. Gentle Birth, 3(1), 3.

Halimah, S., Putri, A. N., & Sari, D. P. (2024). Dukungan moral dan monitoring perawat untuk konsistensi aktivitas fisik pada lansia hipertensi. Jurnal Keperawatan Geriatri, 16(3), 145-160.

Henderson, V. (1966). The nature of nursing: A definition and its implications for practice, research, and education. New York: Macmillan Publishing Company.

Kartiningrum, E. D., & Ningtyas, A. (2021). Studi kualitatif perawatan keluarga pasien hipertensi di Dusun Sumber Desa Sebaung Gending Probolinggo. Hospital Majapahit: Jurnal Ilmiah Kesehatan, 4(1)

Kario, K. (2016). Sleep and hypertension: A clinical review. Journal of Clinical Hypertension, 18(4), 366–372.https://doi.org/10.1111/jch.12700

Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. Jurnal Kesmas Jambi, 5(1), 1–9. Kartikasari, I., & Afif, M. (2021). Penatalaksanaan Hipertensi di Era Pandemi COVID-19. Journal.Um-Surabaya.Ac.Id, 72–79. http://journal.umsurabaya.ac.id/index.php/proceedingseries/article/view/13708

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020).Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2020 tentang Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes RI. (2018). Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia Dan Tingkat Perkembangan. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Kemenkes RI. (2019). Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 – hipertensi pada kelompok usia muda. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan; Kementerian Kesehatan RI. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/en/bahaya-hipertensi-mengintai-anak-muda-indonesia/

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskedas). Laporan Nasional Riskesdad.2018.Kementerian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan

Pengembangan Kesehatan. Laporan Nasional Riskesndas2018.44(8),181 http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kementrian Kesehatan (Kemenkes). (2023). Prevelensi Hipertensi Lansia di DKI Jakarta.

Khusnaini, H. (2022) Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Dewasa Di Desa Karangsari. Skripsi.

Kinasih, A., Fretes, D.F., & Pasalbessy, C. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dan Resiko Hipertensi Pada Usia Produktif di Salatiga. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 6(4).

Komara, N. K., Kahanjak, D. N., & [penulis lain jika ada]. (2023). Hubungan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Werda Sinta Rangkang Palangka Raya. Jurnal Non-Communicable Diseases (JOND),3(2),65. https://jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id/index.php/JOND/article/view/782

Kozier, B., Erb, G., Berman, A., Snyder, S., Lake, R., & Harvey, S. (2018). Kozier & Erb's fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice (10th ed.). Pearson.

Lamusul Afiyah. (2022). Prinsip etika penelitian kesehatan: Respect for persons, beneficence, dan justice. Jurnal Etika dan Hukum Kesehatan, 6(2), 85–94.

Leba, I. P. R. P., Maria, L., & Harningtyas, S. (2023). Literature Review Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. Professional Health Journal, 4(2sp), 166–177.

Lukiningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan, Volume 2, 100–117.

Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi. Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan, 2(2).

Manurung, N., Situmorang, R. B., & Sihotang, H. (2020). Keperawatan gerontik.

Jakarta: Trans Info Media.

Manungkalit, M., Novita Sari, N., & Andi Puput N., N. (2024). Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan, 14(1), 1-8

Morika, H. D., Nur, S. A., Jekzond, H., & Amalia, R. F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. In Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika, 1(1).

Nasir, N., Yuliana, Y. V., & Adetya, S. (2023). Kegiatan Fisik Untuk Mengatasi Penurunan Fungsi Kognitif (Demensia Dan Delirium) Pada Lansia Di Sekolah Lansia Bahtera. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 7(1). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Hipertensi Kementerian Kesehatan RI. https://www.kemkes.go.id

Nadia, P., & Mushin, S. W. (2025).Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Ladang Baro Kecamatan Panga, Aceh Jaya. Jurnal Pendidikan Biologi. 10(3)

Nasution, A.,Nauli, H. A., Anggraini, S., Alfaeni, S. W., & Dahliawati., A. (2024). Hubungan antara aktivitas fisik dan pola tidur dengan kejadian hipertensi. Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. 34(1).

Ningrum, D.N,S., Mufarokhah, H., Asri,Y.(2025). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. Jurnal Ilmiah Keperawatan. 11(1).

Setiawan,D.,(2016). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Warga Usia 30-60 Tahun di Kelurahan Kedung Kandang Kota Malang. 1(2)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). (2023). Pengertian Hipertensi

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). (2023). Komplikasi pada Hipertensi.

Payana, R., Sari, D. P., & Wijaya, A. (2022). Frekuensi dan durasi aktivitas fisik optimal untuk kesehatan lansia. Jurnal Gerontologi Indonesia, 14(4), 201 215.

Pescatello, L. S., MacDonald, H. V., Lamberti, L., & Johnson, B. T. (2015).Exercise for hypertension: A prescription update integrating existing recommendations with emerging research. Current Hypertension Reports, 17(11), 87. https://doi.org/10.1007/s11906-015-0600-y

Putri, A. N., Sari, D. P., & Wijaya, A. (2024). Peran perawat dalam promosi aktivitas fisik untuk lansia hipertensi. Jurnal Keperawatan Geriatri, 16(2), 89 104.

Pateimah, [et al.]. (2022). Faktor gangguan tidur pada lansia: Pendekatan keperawatan komprehensif. Jurnal Keperawatan Indonesia atau repositori Poltekkes

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2023). Prevelensi Hipertensi Lansia di Indonesia.

Skau, T., & Svendsen, M. (2023). Aktivitas fisik aman untuk lansia: Panduan mengenali tanda tubuh dan mencegah cedera. Scandinavian Journal of Gerontology, 18(3), 67-82.

Sulana, [et al.]. (2020). Kualitas tidur: Definisi, siklus NREM-REM, dan kebutuhan individu. Jurnal Keperawatan atau repositori universitas Indonesia

Setiawan,D.,(2016). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Warga Usia 30-60 Tahun di Kelurahan Kedung Kandang Kota Malang. 1(2)

Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). Hipertensi (Si pembunuh senyap): Yuk kenali pencegahan dan penanganannya. Pusdikra Mitra Jaya.

Rahayu, A., Sari, D. P., & Wulandari, L. (2024). Hubungan dukungan keluarga dan pengetahuan hipertensi dengan aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di Indonesia

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D.,

… & Schlaich, M. P. 2020. 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. Hypertension, 75(6), 1334–1357.

World Health Organization. (2025). Hypertension [Fact sheet]. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

World Health Organization (2023) Hypertension. Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension (Accessed: 21 January 2026).

Wulandari, A. N., & Samara, T. D. (2023). Tekanan Darah Sistolik Lebih Tinggi Pada Sore Dari pada Pagi Hari Pada Usia 45-65 Tahun. Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti, 8(2), 377–386.

Yumesri, Risnita, Sudur, & Asrulla. (2024).Etika penelitian pendidikan dan sosial.

Yogyakarta: Penerbit Andi.