GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS UMBULHARJO I

TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan
untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi
Pada Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta

FASYA NANDA ALIYYAH
NIM. 23220015

POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO
PROGRAM STUDI D III GIZI
YOGYAKARTA
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN POLA TIDUR
PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS UMBULHARJO I

FASYA NANDA ALIYYAH
NIM. 23220015

Yogyakarta, Juni 2026

Menyetujui:

Pembimbing I

Juni 2026

Marisa Elfina, S.T Gizi., M.Gizi
NIDN. 0508089102

Pembimbing II

Juni 2026

Aisyah Fariandini, S.ST., M.Gz.
NIDN. 0509069601

LEMBAR PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS UMBULHARJO I

Dipersiapkan dan disusun oleh

FASYA NANDA ALIYYAH

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 30 April 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I	Pembimbing II
Marisa Elfina, S.T Gizi., M.Gizi	Aisyah Fariandini, S.ST., M.Gz.
NIDN. 0508089102	NIDN. 0509069601

Ketua Dewan Penguji

Diyan Yunanto Setiaji,S.Gz., MPH., Dietisien
NIDN 0524068902

Tugas akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Diploma III Gizi

Pada tanggal Juni 2026

Ketua Program Studi D3 Gizi

Marisa Elfina, S.T Gizi., M.Gizi
NIDN. 0508089102

SURAT PERNYATAAN
TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya menyatakan bahwa tugas akhir saya yang berjudul "Gambaran Asupan Natrium dan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I" ini sepenuhnya hasil karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika penelitian yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan pelanggaran etika penelitian dalam karya saya ini, atau terdapat klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Yogyakarta, Juni 2026
Yang membuat pernyataan

Fasya Nanda Aliyyah

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kemudahan, kelancaran dan berkat serta karunia Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir ini. Tugas Akhir yang berjudul "Gambaran asupan natrium dan pola tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I". Dalam penulisan Tugas Akhir ini penulis mendapatkan bimbingan, masukan, dan arahan dari semua pihak sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kolonel (Purn) dr. Mintoro Sumego, M.S selaku Direktur Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta.
2. Ibu Marisa Elfina, S.T.Gizi., M.Gizi selaku ketua Prodi Gizi dan pembimbing utama yang telah bersedia mengorbankan waktu untuk memberikan bimbingan dan semangat untuk penulis dalam proses pembuatan Tugas Akhir ini.
3. Ibu Aisyah Fariandini, S.ST., M.Gz. selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam proses pembuatan Tugas Akhir ini.
4. Bapak Diyan Yunanto Setyaji, S.Gz., MPH., Dietisien selaku Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan arahan, masukan, serta saran yang membangun demi kesempurnaan Tugas Akhir ini.
5. Kedua orang tua, Bapak Hendri Prasetia, S.T. dan Ibu Aguslina Sari, A.Md. Par yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan Tugas Akhir yang akan datang.

Penulis

DAFTAR ISI

COVER
LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
TUGAS AKHIR ..... **iii**
SURAT PERNYATAAN ..... **iv**
TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
DAFTAR ISI ..... **vi**
DAFTAR TABEL ..... **viii**
DAFTAR GAMBAR ..... **ix**
DAFTAR LAMPIRAN x
DAFTAR SINGKATAN ..... **xi**
INTISARI ..... **xii**
ABSTRACK ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang **1**
B. Perumusan Masalah **3**
C. Tujuan Penelitian **3**
1. Tujuan Umum 3
2. Tujuan Khusus 3
D. Manfaat **3**
1. Manfaat Teoritis 3
2. Manfaat Praktis 3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **5**
A. Telaah Pustaka 5
1. Hipertensi 5
2. Natrium 10
3. Pola Tidur 14
B. Kerangka Teori 17
C. Kerangka konsep 18

D. Pertanyaan Penelitian 18
BAB III METODE PENELITIAN **19**
A. Jenis dan Rancangan Penelitian 19
B. Tempat dan Waktu Penelitian 19
C. Populasi dan Subjek Penelitian 19
D. Identifikasi Variabel Penelitian 20
E. Definisi Operasional 21
F. Jenis Data 21
G. Instrumen Operasional dan Cara Pengumpulan Data 22
H. Manajemen Data 24
I. Etika Penelitian 25
J. Jalannya Penelitian 26
K. Jadwal Penelitian 27
BAB IV HASIL DAN BAHASAN **28**
A. Gambaran Umum Lokasi penelitian 28
B. Hasil 30
1. Data Karakteristik Responden 30
2. Gambaran Asupan Natrium 32
3. Gambaran Pola tidur 34
C. Pembahasan 37
1. Gambaran Karakteristik responden 37
2. Gambaran Asupan Natrium 38
3. Gambaran Pola Tidur 40
D. Kelebihan Penelitian 42
E. Kekurangan Penelitian 42
BAB V SIMPULAN DAN SARAN **43**
A. Simpulan 43
B. Saran 43
DAFTAR PUSTAKA **44**
LAMPIRAN **51**

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional 21
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Kuesioner PSQI..... 22
Tabel 3. 3 Jadwal Penelitian..... 27
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Pasien Hipertensi di Puskesmas Umbulharjo 1.....30
Tabel 4. 2 Gambaran Asupan Natrium Pasien Hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I 32
Tabel 4. 3 Distribusi Asupan Natrium berdasarkan Tingkatan Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I 32
Tabel 4. 4 Distribusi Asupan Natrium berdasarkan Lama Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I..... 33
Tabel 4. 5 Distribusi Asupan Natrium berdasarkan kelompok Usia Pasien Hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I..... 33
Tabel 4. 6 Data Pola Tidur Pasien Hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I..... 35
Tabel 4. 7 Distribusi Pola Tidur berdasarkan Tingkatan Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I..... 35
Tabel 4. 8 Distribusi Pola Tidur berdasarkan kelompok Usia pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I..... 36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori 17
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep 18
Gambar 2. 3 Alur Penelitian 26
Gambar 4. 1 Grafik Peningkatan Pasien Hipertensi Berdasarkan Kelompok Usia di Puskesmas Umbulharjo I ……31
Gambar 4. 2 Grafik Peningkatan Asupan Natrium Berdasarkan Kelompok Usia di Puskesmas Umbulharjo I 34
Gambar 4. 3 Grafik Pola Tidur berdasarkan Kelompok Usia di Puskesmas Umbulharjo I 36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Ethical Clearance* 52
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian..... 53
Lampiran 3. Surat Perizinan Melakukan Penelitian..... 54
Lampiran 4. Surat Selesai Penelitian 55
Lampiran 5. Hasil olah data Karakteristik Pasien Hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I 56
Lampiran 6. Hasil olah data Karakteristik Pasien Hipertensi di Puskesmas Umbulharjo 1..... 57
Lampiran 7. Hasil Tabulasi silang pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I 58
Lampiran 8. Lembar Penjelasan Penelitian..... 59
Lampiran 9. Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)..... 61
Lampiran 10. Formulir Karakteristik Responden 62
Lampiran 11. Formulir *Food Recall* 24 jam 63
Lampiran 12. Kuesioner Pola Tidur Metode *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)..... 64
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian..... 66

DAFTAR SINGKATAN

Dinkes	: Dinas Kesehatan
Kemenkes RI	: Kementrian Kesehatan Repubrik Indonesia
MSG	: *Monosodium Glutamat*
PSQI	: *Pittsburgh Sleep Quality Index*
PTM	: Penyakit Tidak Menular
SKI	: Survey Kesehatan Indonesia
SMS	: *Short Message Service*
WHO	: *World Health Organization*
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
SMA	: Sekolah Menengah Atas

GAMBARAN ASUPAN NATRIUM DAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS UMBULHARJO I

Fasya Nanda Aliyyah
Program Studi Diploma III
Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta
Email: nandaaliyah25@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi masalah kesehatan masyarakat. Pengendalian hipertensi didukung dengan pembatasan natrium dan penerapan pola tidur yang baik.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan natrium dan pola tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta.
Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 57 responden yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen menggunakan food recall 24 jam selama 3 hari berturut-turut, dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata.
Hasil: Asupan natrium responden sebagian besar berada pada kategori lebih yaitu sebanyak 36 responden (63%). Pola tidur responden sebagian besar berada pada kategori buruk yaitu sebanyak 44 responden (77%).
Kesimpulan: Asupan natrium pasien hipertensi sebagian besar berada pada kategori lebih, sedangkan pola tidur sebagian besar berada pada kategori buruk.

Kata Kunci: Hipertensi, Asupan Natrium, Pola tidur.

DESCRIPTION OF SODIUM INTAKE AND SLEEP PATTERNS AMONG HYPERTENSIVE PATIENTS AT UMBULHARJO I PRIMARY HEALTH CENTER

Fasya Nanda Aliyyah
Program Studi Diploma III
Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta
Email: nandaaliyah25@gmail.com

ABSTRACK

Background: *Hypertension is a non-communicable disease with an increasing prevalence and has become a significant public health problem. Hypertension control supported by sodium restriction and the implementation of good sleep patterns.*
Objective: *This study aimed to describe sodium intake and sleep patterns among hypertensive patients at Umbulharjo I Primary Health Center, Yogyakarta.*
Methods: *This study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. 57 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected using 24-hour food recall for three consecutive days and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis was conducted univariately in the form of frequency distribution, percentages, and mean values.*
Results: *the majority of respondents had excessive sodium intake, with 36 respondents (63%). Most respondents also had poor sleep patterns, totaling 44 respondents (77%).*
Conclusion: *Most hypertensive patients had excessive sodium intake, while the majority exhibited poor sleep patterns.*

Keywords*: Hypertension, Sodium Intake, Sleep Patterns.*

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi di mana tekanan darah dalam tubuh melebihi nilai normal, yaitu 120/80 mg/dl. Tekanan darah dibagi menjadi dua, yaitu tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik adalah kondisi tekanan darah dalam pembuluh darah saat jantung berdetak. Tekanan darah diastolik adalah kondisi tekanan dalam pembuluh darah saat jantung beristirahat di antara detak jantung (WHO, 2025). Menurut Sijabat dkk., (2020), hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi akibat desakan darah yang berlebihan dan hampir tidak konstan pada arteri.

Jumlah orang dewasa yang menderita hipertensi meningkat dua kali lipat dalam tiga tahun terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi (WHO, 2024). Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi (Fulka dan Hs, 2024). Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi penderita hipertensi di Indonesia sebanyak 29,2% (Kemenkes RI, 2023). Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Provinsi Derah Intimewa Yogyakarta dan selalu menjadi peringkat pertama dalam daftar sepuluh penyakit tertinggi (Alfana dkk., 2024). Prevalensi penyakit hipertensi di Provinsi Derah Intimewa Yogyakarta mencapai 30,4% (Kemenkes RI, 2023). Kabupaten/Kota dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi di Provinsi Yogyakarta pada tahun 2024 adalah Kota Yogyakarta tercatat sebanyak 54.729 jiwa. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Yogyakarta tahun 2024, wilayah dengan kasus hipertensi tertinggi sebanyak 3.570 populasi berada di Puskesmas Umbulharjo I (Dinkes Kota Yogyakarta, 2024).

Tingginya angka kejadian hipertensi, salah satunya dapat disebabkan karena asupan natrium yang berlebihan. Sumber natrium terbanyak yang dikonsumsi oleh masyarakat adalah natrium klorida (garam dapur) dan MSG

(Firman, 2024). Selain garam dapur dan MSG, banyak makanan yang mengandung tinggi natrium, seperti mie, biskuit, ikan asin, dan telur asin (Prihatini dkk., 2017).

Berdasarkan fungsinya ginjal bertugas mengatur kadar natrium dalam tubuh dan mengeluarkan sisa natrium melalui urin. Namun ketika jumlah natrium yang masuk ke dalam tubuh dalam jumlah tinggi, maka ginjal tidak dapat menyimpan, sehingga natrium akan masuk ke dalam darah dan dapat menyebabkan kadar natrium di dalam darah mengalami peningkatan. Saat tubuh menerima asupan garam dalam jumlah yang tinggi maka terjadi retensi cairan, sehingga volume darah menjadi meningkat. Saat volume darah meningkat maka jantung akan bekerja lebih keras untuk memompa darah dan menyebabkan tekanan darah semakin kuat sehingga terjadi hipertensi. Hal ini membuktikan bahwa konsumsi garam dalam jumlah yang tinggi dapat memperparah hipertensi (Octarini dkk., 2023).

Selain asupan natrium yang tinggi, pola tidur yang buruk juga berkaitan dengan kejadian hipertensi. Kurangnya istirahat dan tidur dapat menyebabkan tingginya tekanan darah (Baggtegay, 2022). Ketika seseorang mengalami gangguan dalam pola tidurnya, maka fungsi fisiologis dalam tubuh dapat terganggu, seperti penurunan daya tahan tubuh dan konsentrasi yang memburuk. Hal tersebut akan menyebabkan aktivitas saraf simpatis di pembuluh darah mengalami penurunan resistensi, yang berpengaruh pada tekanan darah (Ratri dkk., 2022). Pola tidur seseorang dikatakan buruk apabila menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan mengalami masalah dalam tidurnya seperti sulit tertidur, sering terbangun di malam hari dan mengantuk di siang hari (Rusdiana, 2019).

Tingginya angka kejadian hipertensi di Kota Yogyakarta, tepatnya di Puskesmas Umbulharjo I membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran asupan natrium dan pola tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I”. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat mengetahui gambaran asupan natrium dan pola tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I .

B. Perumusan Masalah

Bagaimana gambaran asupan natrium harian dan pola tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui gambaran asupan natrium harian dan pola tidur pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengetahui gambaran asupan natrium harian pada pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I.
   b. Mengetahui gambaran pola tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan di bidang gizi dapat menggambarkan asupan natrium dan pola tidur pada pasien hipertensi

2. Manfaat Praktis
   a. Bagi Pasien Hipertensi
      1) Memberikan gambaran mengenai asupan natrium dan pola tidur dalam kondisi hipertensi
      2) Memberikan informasi terkait kondisi asupan natrium dan pola tidur dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I
   b. Bagi Puskesmas Umbulharjo I

      Mendukung penyusunan program intervensi gizi berbasis diet

c. Bagi Poltekkes TNI AU Adisutjipto
   1) Penelitian ini bisa menjadi bahan referensi atau contoh bagi mahasiswa lain yang ingin meneliti tentang hipertensi, asupan natrium dan pola tidur.
   2) Menambah koleksi karya ilmiah di kampus yang berkaitan dengan masalah kesehatan klinis, khususnya hipertensi.

d. Bagi Peneliti

   Menambah kemampuan untuk mengetahui penyebab terjadinya hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I, yang akan berguna pada saat bekerja di bidang gizi atau pelayanan kesehatan.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini bisa menjadi acuan atau dasar untuk mahasiswa atau peneliti lain yang ingin meneliti hal serupa, yaitu tentang asupan natrium dan pola tidur pada pasien hipertensi

BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat asupan harian natrium pasien sebagian besar berada pada kategori lebih.
2. Pola tidur pasien sebagian besar berada pada kategori buruk.

B. Saran

1. Bagi Pasien Hipertensi

   Diharapkan pasien dapat mengurangi konsumsi makanan yang tinggi natrium seperti makanan instan, makanan olahan, serta membatasi penggunaan garam dan penyedap rasa. Selain itu, pasien diharapkan dapat menjaga pola tidur yang teratur dan cukup setiap hari.

2. Bagi Puskesmas Umbulharjo I

   Diharapkan dapat meningkatkan edukasi gizi dan konseling gizi mengenai pentingnya diet rendah natrium serta pola tidur yang baik sebagai bagian dari pengendalian hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan dapat menambahkan faktor lain seperti aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, stres, obesitas, kebiasaan merokok, riwayat edukasi gizi sebelumnya, dan *food weight* untuk mengetahui konsumsi makanan melalui penimbangan sebelum makan dan sesudah makan

DAFTAR PUSTAKA

Afriza, R., Kes, M., & Puteri, H. S. (2025). Buku Ajar Survey Konsumsi Pangan. Jakarta: *PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta*.

Alfana, M. A. F., Pitoyo, A. J., Listyaningsih, U., Yaseva, Y., & Yushafira, M. (2024). Distribusi dan Karakteristik Penderita Hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Majalah Geografi Indonesia*, *38*(1).

Awal, H. Q. (2017). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar (Skripsi Sarjana UIN Alauddin Makassar).*

Andila, V., Sjaaf, F., Amran, W., & Rasyid, R. (2023). Gambaran kualitas hidup lanjut usia pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2022. SCIENA: Scientific Journal, 2(6), 227–236.

Battegay, E. J., Lip, G. Y. H., & Bakris, G. L. (Eds.). (2022). *Hypertension: Principles and practice*. Taylor & Francis Group.

Damayanti, R., Astuti, W., Insani, H. M., & Fauza, A. (2025). The relationship between sodium intake, stress levels, and physical activity on prehypertension among adolescents. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, 18(2), 146–156.

Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta. (2020). *Profil kesehatan Kota Yogyakarta tahun 2020 (data tahun 2019).* Pemerintah Kota Yogyakarta.

Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta. (2024). *Profil kesehatan Kota Yogyakarta tahun 2024: Integrasi Layanan Primer (ILP)*. Pemerintah Kota Yogyakarta.

Fadlilah, M., Aristoteles, A., & Pebyana, B. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semester IV STIKES Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, *11*(1), 86.

Faridi, A., Trisutrisno, I., Irawan, A. M. A., Lusiana, S. A., Alfiah, E., Rahmawati, L. A., Doloksaribu, L. G., Suryana, Yunianto, A. E., & Sinaga, T. R. (2022). *Survei konsumsi gizi*. Kita Menulis.

Feriani, D. A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun* (Skripsi sarjana, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun).

Firman, F. (2024). Hubungan Konsumsi Natrium/Garam dengan Status Hipertensi: Studi Cross Sectional di Kota Makassar. *Multidisciplinary Journal of Education , Economic and Culture*, *2*(1), 43–49.

Fulka, R., Ludiana, & Sari HS, S. A. (2024). Penerapan Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Purwosari Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, *4*(3), 323–331.

Gazan, R., Vieux, F., Mora, S., Havard, S., & Dubuisson, C. (2021). Potential Of Existing Online 24-h Dietary Recall Tools For National Dietary Surveys. *Public Health Nutrition*, *24*(16), 5361–5386.

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. Sleep Health, 1(1), 40–43.

Hutajulu, R., & Boyoh, D. Y. (2025). The relationship between sleep patterns and blood pressure in 7th semester students of the Faculty of Nursing, Adventist University of Indonesia. Jurnal Biologi Tropis, 25(4a), 223–229.

Jumilia. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA PGRI 2 Padang. *Ensiklopedia of Journal*, *2*(3), 321-325.

Kemenkes RI. (2025). *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *13*(3), 233–239.

Labkesmas Baturaja. (2022). *Mengenal Bahaya Kurang Tidur yang Tak Bisa Disepelekan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Larasati, L. R., & Putriningtyas. (2025). Hubungan kebiasaan konsumsi ultra-processed foods dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. Journal of Nutrition College, 14(1), 41–50.

Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, *2*(2), 100–117.

Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *14*(3), 297.

Melinia, R. (2022). Hubungan pengetahuan hipertensi, asupan natrium dan asupan kalium dengan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Sukawali Kabupaten Tangerang (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang).

Memah, M., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Merokok dan Konsumsi Alkohol dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kombi Kecamatan Kombi Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*, *8*(1), 1-8.

Mujazi, & Zulfa, N. A. (2021). Hubungan Pola Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik di SDN Kembangan Utara 06 Pagi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, *3*(4), 2305–2312.

Muntomimah, S. & Syahrul Mubarok. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja Berskala Biner. *Efektor*, *12*(1), 63–74.

Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, *5*(12), 5937–5948.

Novriani, H., Harahap, D. A., & Kusumayanti, E. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Desa Tarai Bangun wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023. Jurnal Pahlawan Kesehatan, 1(4), 277–285.

Nugroho, D. P. (2025). Analisis faktor kualitas hidup lansia penderita hipertensi wilayah kerja Puskesmas Kauman Kabupaten Tulungagung. Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi, 3(2), 12–24.

Nurhabiba, F. D., Misdalina, M., & Tanzimah, T. (2023). Kemampuan Higher Order Thinking Skill (HOTS) dalam Pembelajaran Berdiferensiasi SD 19 Palembang. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, *9*(3), 504-515.

Nurhayati, I. (2020). Gambaran Kualitas Tidur pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa (Karya Tulis Ilmiah, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung).

Octarini, D. L., Meikawati, W., & Purwanti, I. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium dengan Tekanan Darah pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1-8.

Oktarina, A., & Ayub, M. S. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Amplas Kota Medan. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, *23*(2), 64–70.

Polii, R., Engka, J. N. A., & Sapulete, I. M. (2016). Hubungan Kadar Natrium dengan Tekanan Darah pada Remaja di Kecamatan Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal e-Biomedik*, *4*(2).

Prantika, D. M., & Nurhayati, F. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecukupan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Angkatan 2014. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, *5*(3), 406–412.

Pratiwi, N. (2020). Perbedaan tingkat kecukupan natrium, kalium, kalsium, dan serat pada peserta posbindu hipertensi dan non hipertensi di posbindu wilayah Puskesmas Kecamatan Pesanggrahan (Skripsi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II).

Prihatini, S., Julianti, E. D., & Hermina, H. (2017). Kontribusi Jenis Bahan Makanan Terhadap Konsumsi Natrium Pada Anak Usia 6-18 Tahun di Indonesia (Food Contribution in Sodium Intake Of Children And Young Age (6-18 Yaers) in Indonesia. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, *39*(1), 55–63.

Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, *2*(5), 11.

Ramadhini, D., Arbaiyah, I., Ritonga, S. H., & Ritonga, N. (2023). Pengaruh Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa

Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, *8*(1), 163–169.

Ratri, B. A., Khusnul, Z., & Sumirat, W. (2022). Gangguan pola tidur pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 61–66.

Redjeki, S., Muchtadi, D. F. A., & Putra, M. R. A. (2020). Garam Sehat Rendah Natrium Menggunakan Metode Basah. *Jurnal Teknik Kimia*, *14*(2), 63–67.

Rochmah, D. L., & Utami, E. T. (2022). Dampak Mengkonsumsi Monosodium Glutamat (MSG) dalam Perkembangan Otak Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *10*(2), 163–166.

Roshifanni, S. (2016). Risiko Hipertensi pada Orang dengan Pola Tidur Buruk (Studi di Puskesmas Tanah Kalikedinding Surabaya). *Jurnal Berkala Epidemiologi*, *4*(3), 408–419.

Rosmawati, E., Aqmarina, N., & Sulistyawati, S. (2024). Epidemiologi penyakit hipertensi di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Science Journal, 15(1), 10–18.

Rusdiana, R., Maria, I., & Hafiz, A. A. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung. *Stikes Intan Martapura*.

Saputri, W. P. R., Umami, V., & Hasibuan, F. D. (2025). Hubungan diet rendah garam dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa, 4(4), 1442–1448.

Sari, R. I. K., & Putri, M. A. (2020). Analisis Nilai Tambah Produk Olahan Ubi Kayu di Kota Payakumbuh. *Journal of Food System and Agribusiness*, 9–14.

Selviana, S., & Nurmaliyati, N. (2023). The Influence of Ready-To-Eat Food Consumption Behavior on the Risk of Hypertension Among Adolescents at SMK Perguruan Rakyat 2 Jakarta. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, *3*(8), 2212–2225.

Sijabat, F., Purba, S. D., Saragih, F., Sianturi, G. S., & Ginting, M. (2020). Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Dwikora. *Jurnal Abdimas Mutiara*, *1* (2), 262–268.

Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, *3*(1), 60–66.

Sukartini, N. L. A. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali di Masa Pandemi Covid-19* (Skripsi sarjana, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali).

Sulistyani, S. (2021). Penyuluhan Tentang Kualitas Tidur Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 49–52.

Sundari, R. K., Latifah, & Tasalim, R. (2024). Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *14*(3), 1063–1072.

Suryani, L., Yurman, Hepiyansori, & Jais, A. (2025). Gambaran kadar natrium, kalium dan klorida darah penderita hipertensi di RSUD dr. M. Yunus Bengkulu. Jurnal Medika: Media Ilmiah Analis Kesehatan, 10(1), 12–17.

Taupik, S. A. M., Aani, S. N. A., Wai, C. P., & Seng, C. T. (2022). Allelopathic Potential Of Cassava (*Manihot esculenta* L.) Extracts on Germination and Seedling Growth of Selected Weeds and Aerobic Rice. *Sains Malaysiana*, *51*(3), 633–642.

Tedju, Y. (2022). Pengelompokan Penyakit Hipertensi Di Kota Kupang Menggunakan Metode K-MEANS. *HOAQ (High Education of Organization Archive Quality) : Jurnal Teknologi Informasi*, *13*(2), 98–108.

Umar, E. (2021). Hubungan Anemia Pada Kehamilan Dengan Kejadian Perdarahan Postpartum. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, *6*(1), 1.

Wandini, R. R., Wahyuni, A. T., Ramadhani, W., Yunita, I., & Nafira, T. (2023). *Eksperimen Perubahan Wujud Benda Menggunakan Cuka, Soda Kue dan Susu*.

Whelton, P. K., Carey, R. M., Mancia, G., Kreutz, R., Bundy, J. D., & Williams, B. (2022). Harmonization of the American College of Cardiology/American Heart Association and European Society of Cardiology/European Society of Hypertension blood pressure/hypertension guidelines: Comparisons, reflections, and recommendations. *Circulation*, *146*(11), 868–877.

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

World Health Organization. (2024). *World Hypertension Day 2024: Measure Your Blood Pressure Accurately, Control it, Live Longer*.

Widiyanto, A. H. S. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih dan Tidak Terlatih. *Medikora*, *15*(1), 85–95.

Wulandari, A., & Cusmarih, C. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Bahagia Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, *6*(2), 494–515.

Zain, M. A., & Hanif, M. I. (2023). Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja dengan Pendekatan Kesehatan dan Nilai-nilai Islam. *Jurnal Bintang Manajemen (JUBIMA)*, *1*(4), 153–161.

Zulfa, W. J., Dolifah, D., & Rahmat, D. Y. (2025). Hubungan lama menderita hipertensi dengan tingkat fatigue pada lansia. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 7(6), 163–170.

Zuryani, U., Zara, N., & Ikhsan, R. (2022). Hubungan gaya hidup pasien laki-laki terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kuta Makmur. GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh, 1(1), 23–37.