

DAFTAR PUSTAKA

1. Suiaroka IP. Penyakit Degeneratif. Yogyakarta: Nuha Medika; 2015.
2. Agoes A. Penyakit di usia tua. Jakarta: EGC; 2011.
3. Shadine M. Mengenal penyakit hipertensi, diabetes, stroke & serangan jantung pencegahan dan pengobatan alternatif. KEENBOOK; 2010.
4. HS R. Gejala penyakit dan pencegahannya. Bandung: Yrama Widya; 2010.
5. Widiyani R. Penderita hipertensi terus meningkat. 2018;
6. WHO. Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profile. 2014.
7. Bustan MN. Manajemen pengendalian penyakit tidak menular. Jakarta: Rineka Cipta; 2015.
8. Kemenkes RI. Riset kesehatan dasar 2013. Jakarta; 2013.
9. Junianto B dan Laras PA. Hipertensi menduduki penyebab kematian pertama di Indonesia. 2014;
10. Kurniadi H dan Nurrahmani U. Stop! Diabetes hipertensi kolesterol tinggi jantung koroner. Yogyakarta: Istana Media; 2014.
11. DinKes ProvSU. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2016. Sumatera Utara; 2016.
12. Julianti E. Bebas hipertensi dengan terapi jus. Jakarta: Niaga Swadaya; 2011.
13. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada; 2014.
14. Pudiastuti RD. Penyakit pemicu stroke. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.
15. DepKes RI. Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung. Jakarta; 2007.
16. Simanullang P. Pengaruh gaya hidup terhadap status kesehatan lanjut usia (lansia). 2011;
17. Suoth M. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. 2014;
18. Rachmawati YD. Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda. 2013;
19. Romauli. Pengaruh Gaya Hidup terhadap Kejadian Hipertensi di RSUD Dr. H. Kumpulan Pane Tebing Tinggi Tahun 2016. J Ilmian Simantek. 2016;Vol 1 No.
20. Adib M. Pengetahuan Praktis Ragam Penyakit Mematikan yang Paling Sering Menyerang Kita. Jogjakarta: BUKUBIRU; 2011.
21. Pudiastuti RD. Penyakit-penyakit mematikan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
22. Sayoga. Mencegah stroke dan serangan jantung. Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2013.
23. Wahyunita DV. Memahami kesehatan pada lansia. Jakarta Timur: CV. Trans Info Medika; 2010.
24. Noviyanti. Hipertensi kenali, cegah & obati. Yogyakarta: Notebook; 2015.
25. Fachritiar. Pengertian gaya hidup. 2010;
26. Ilham I. Hubungan pola makan dan gaya hidup terhadap penderita hipertensi. 2012;
27. Truswell S. Ilmu gizi. Jakarta: EGC; 2014.
28. Prasetianingrum Y. Tetap sehat dengan pengaturan pola makan. Jakarta:

- Fmedia; 2014.
29. Sunaryati S. 4 Penyakit paling sering menyerang dan sangat mematikan. Yogyakarta: Plash Book; 2014.
 30. Stefhany E. Hubungan pola makan, gaya hidup, dan indeks, massa tubuh dengan hipertensi pada pra lansia dan lansia. 2012;
 31. Mutiarawati R. Hubungan antara riwayat aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia 45-54 tahun. 2009;
 32. Waluyo S Putra BM. Cek kesehatan anda. Jakarta: Gramedia; 2013.
 33. Sulistyoningsih H. Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Yogyakarta: GRAHA ILMU; 2011.
 34. Arikunto S. Prosedur penelitian. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
 35. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND. Bandung: Alfabeta; 2014.
 36. Mamoto F KGPV. Hubungan antara Asupan Natrium dan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Poliklinik Umum di Puskesmas Tumaratas Kecamatan Langowan Kabupaten Minahasa. 2012;
 37. Iman M. Pemanfaatan SPSS Dalam Bidang Kesehatan. Bandung: Ciptapustaka; 2014.
 38. Muhammadun. Hidup Bersama hipertensi. Yogyakarta: In Books; 2010.
 39. Lanny S. Hipertensi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2010.
 40. Kemenkes RI. Bantuan Operasional Kesehatan. Jakarta; 2013.
 41. Junaedi E, Yulianti, S, Rinata M. Hipertensi kandas berkat herbal. 2013;
 42. Saban Y. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Poliklinik Rawat Jalan Rumah Sakit Daerah Kota Tidore Kepulauan. J e-NERS. 2013;Vol 1, No.
 43. Welis W RM. Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran. Jakarta: Pustaka Pelajar; 2013.
 44. Karim NA. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas agulandang Kabupaten Sitaro. E-journal Keperawatan (e-Kp). 2018;Volume 6 N.
 45. Mulyati, H, Syam, A, Sirajuddin S. Hubungan Pola Konsumsi Natrium dan Kalium serta Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUP DR.Wahidin Sudirohusodo Makassar. Media Gizi Masy Indones. 2011;vol.1, .
 46. Sulistiyowati. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Kampung Botton Kelurahan Magelang Tengah Kota Magelang. 2010;
 47. Fatmah. Gizi Lanjut Usia. Jakarta: Erlangga; 2010.
 48. Bustan MN. Epidemiologi penyakit tidak menular. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
 49. DepKes RI. Panduan promosi perilaku tidak merokok. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan Depkes RI; 2008.
 50. Irwanda TM. Hubungan antara merokok dan hipertensi pada pasien pria di instalasi rawat jalan klinik penyakit dalam RSUD dr. Soedarso Pontianak. J Mhs PSPD FK Univ Tanjungpura Pontianak. 2012;3.

Lampiran 1.

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

A. Data Responden

1. No Responden :
2. Nama :
3. Jenis Kelamin :
4. Umur :
5. Pekerjaan :

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan			Natrium
		Bahan Makanan	Banyaknya		
			URT	Gram	
Pagi					
Snack					
Siang					
Snack					

Malam					
-------	--	--	--	--	--

II. Aktifitas Fisik (Activity Recall 24 jam)

Nama Responden :

No.	Aktivitas	Physical Activity Ratio (PAR)/satuan waktu	Jumlah jam digunakan	Jumlah PALX jumlah Jam digunakan
1.	Tidur	1,0		
2.	Berkendaraan dalam bus atau mobil	1,2		
3.	Aktivitas santai (nonton TV dan mengobrol)	1,4		
4.	Kegiatan ringan (beribadah, duduk santai)	1,4		
5.	Makan	1,5		
6.	Duduk (kuliah)	1,5		
7.	Mengendarai Mobil	2,0		
8.	Mengendarai motor	2,0		
9.	Berdiri, membawa barang yang ringan	2,2		
10.	Mandi dan berpakaian	2,3		
11.	Menyapu, membersihkan rumah dan mencuci baju	2,3		
12.	Mencuci piring, menyetrika	1,7		
13.	Memasak	2,1		
14.	Mengerjakan pekerjaan rumah tangga	2,8		
15.	Berjalan kaki	3,2		
16.	Berkebun	4,1		
17.	Olah raga ringan (jalan kaki)	4,2		
18.	Olah raga berat (contoh: sit up, push up, bersepeda, lari)	4,5		

		Total.....		
			jam

Sumber: WHO, FAO, 2011

III. Merokok

1. Apakah anda merokok?
 - a. Ya
 - b. Tidak

(Jika jawaban Ya, lanjut ke pertanyaan nomor 2.)

2. Berapa bungkus anda menghabiskan rokok dalam sehari?
.....
3. Jenis rokok apa yang anda hisap?
.....

B. Tekanan Darah

No.	Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah	Hipertensi		
		Ringan	Sedang	Berat
1.				