

DAFTAR PUSTAKA

- A. Lupat. (2016). Prevalence and Risk Factors of Hypertension in District Muara, Brunei Darussalam. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Adinata, R. A., Utami, R. N., & Wulandari, P. (2023). Pola hidup sehat dalam menurunkan risiko hipertensi pada pekerja industri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 112-120.
- Ambardini, R. (2019). *Kebugaran Fisik Lansia*. Yogyakarta: Andi.
- Amir, M. (2017). *Patofisiologi untuk Mahasiswa Kedokteran dan Profesi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Biddle, S. J. H. (2017). *Physical Activity and Mental Health*. New York: Routledge.
- Borgi, L., Rimm, E. B., Willett, W. C., Forman, J. P., & Curhan, G. C. (2016). Fruit and vegetable intake and the risk of hypertension in middle-aged and older women. *American Journal of Hypertension*, 29(7), 800–807. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpv192>
- BPJS Kesehatan. (2019). *Panduan Praktis Penanganan Hipertensi*. Jakarta: BPJS Kesehatan RI.
- Bustan, M. N. (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corwin, E. J. (2020). *Buku Saku Patofisiologi Corwin: Buku Ajar Praktis untuk Mahasiswa Keperawatan (Edisi 4)*. Jakarta: EGC.
- Edwards, P. (2016). *Physical Activity and Public Health: A Practitioner's Guide*. New York: Oxford University Press.
- Fatmawati, L. (2017). *Faktor Risiko Hipertensi*. Bandung: Alfabeta.
- Feronica, M., & Lestari, I. P. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 14(1), 45–51.
- Halodoc. (2023). Konsumsi garam berlebih dapat sebabkan hipertensi. Diakses dari <https://www.halodoc.com>
- Hardiansyah, A. (2019). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesional*. Jakarta: Erlangga.
- Hardman, A. E. (2019). *Physical Activity and Health: The Evidence Explained (2nd ed.)*. London: Routledge.

- Herlina, N., Sari, M., & Pramudya, A. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada pekerja shift. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 7(1), 33-39.
- Hidayat, S., Prasetyo, Y., & Widodo, R. (2023). Hubungan antara tidur malam dengan tekanan darah pada pekerja shift industri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 155–161.
- Irianto, K. (2017). *Pola Hidup Sehat dan Lingkungan Sehat*. Bandung: Yrama Widya.
- Juliarsi, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dan tekanan darah pada pekerja shift malam di PT Medco E&P Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 13(2), 75–82.
- Kanisius, D. (2018). *Gaya Hidup dan Penyakit Degeneratif*. Jakarta: PT Gramedia.
- Kemendes RI. (2023). Pencegahan hipertensi di tempat kerja. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Pedoman Aktivitas Fisik untuk Gaya Hidup Sehat*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Siap Saji*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Knight, R. G. (2019). *Hipertensi dan Manajemen Klinis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2019). *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice (9th ed.)*. Jakarta: EGC.
- LeMone, P., & Burke, K. M. (2018). *Medical-Surgical Nursing: Critical Thinking in Client Care (6th ed.)*. Jakarta: EGC.
- Leo, D., Kristina, S. A., & Nugroho, A. (2020). Konsumsi alkohol dan risiko hipertensi pada pria dewasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 22–27.

- Lewis, S. L., Dirksen, S. R., Heitkemper, M. M., Bucher, L., & Harding, M. (2020). *Medical-Surgical Nursing: Assessment and Management of Clinical Problems* (10th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Martuti, S. (2019). *Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Kardiovaskuler*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Miller, C. A. (2020). *Nursing for Wellness in Older Adults* (8th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Ministry of Health Brunei Darussalam. (2019). *Health Information Booklet 2019*. Brunei Darussalam: MOH.
- Muhammadun, A. (2010). *Pola Makan dan Kesehatan*. Surabaya: Unair Press.
- Muttaqin, A. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nanda, N. (2019). *Diagnosa Keperawatan: Definisi dan Klasifikasi 2018–2020*. Jakarta: EGC.
- NHANSS (National Health and Nutritional Status Survey). (2016). *Health Profile Report: Brunei Darussalam*. Ministry of Health, Brunei.
- Nurarif, M., & Kusuma, M. (2018). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Yogyakarta: Mediacion.
- Nurhidayanti, F. (2022). Kualitas tidur dan kadar eritrosit pada pekerja shift di industri manufaktur. *Jurnal Biomedika dan Farmasi*, 10(3), 187–193.
- Nurwanti, R. (2013). *Gaya Hidup dan Penyakit Hipertensi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Pramana, S. (2016). Pengaruh Merokok terhadap Risiko Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Pratama, R. A. (2022). Kualitas tidur, kelelahan, dan kewaspadaan pada pekerja offshore PT. X. *Jurnal Ergonomi dan Keselamatan Kerja*, 5(2), 44–51.
- Pratiwi, R. (2018). Paparan kebisingan dan tekanan darah pada pekerja stasiun kereta api. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 17(1), 29–34.
- Putra, A. W., Santoso, B., & Handayani, L. (2023). Efektivitas program olahraga di tempat kerja terhadap tekanan darah pekerja. *Jurnal Kesehatan Kerja*, 11(2), 90–98.

- Putri, S. N., Hartini, S., & Wibowo, Y. (2022). Konsumsi garam dan makanan olahan serta dampaknya terhadap tekanan darah. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(1), 35–41.
- Rahmadani, D., Saputra, A., & Andriani, E. (2023). Gangguan tidur pada pekerja offshore akibat jadwal kerja shift. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Kerja*, 8(1), 60–68.
- Rahman, F., Latifah, S., & Prasetyo, A. (2023). Peran perusahaan dalam pencegahan hipertensi pada pekerja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Kerja*, 5(1), 42–48.
- Rahmawati, N., Hidayat, M. T., & Azwar, S. (2024). Aktivitas fisik berlebihan dan stres sebagai pemicu hipertensi pada pekerja industri. *Jurnal Kesehatan Kerja Indonesia*, 9(1), 55–61.
- Ramalah, R. (2022). *Konsep Dasar Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rusnita. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi*. Jakarta: UI Press.
- Santoso, D. (2019). *Penyakit Sistem Saraf dan Stroke: Diagnosis dan Penanganan*. Bandung: Refika Aditama.
- Santoso, E., & Prasetya, R. (2023). Durasi tidur dan risiko hipertensi pada pekerja shift. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 15(1), 71–77.
- Sari, L. A., Nugraheni, D., & Permana, A. (2023). Hambatan aktivitas fisik pada pekerja offshore. *Jurnal Kebugaran dan Kesehatan Kerja*, 3(1), 22–28.
- Setiawan, T., Ramadhan, D. P., & Mulyadi, A. (2023). Kebijakan perusahaan dalam pencegahan hipertensi di tempat kerja. *Jurnal Manajemen Kesehatan*, 6(2), 110–118.
- Setyaningsih, L. (2016). *Hipertensi sebagai Silent Killer*. Jakarta: EGC.
- Sheps, S. G. (2005). Caffeine and High Blood Pressure. *Mayo Clinic Proceedings*.
- Shores, K. A. (2015). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sinarti, D., Mulyani, T., & Suryani, D. (2019). Hubungan konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi pada pria usia 40–50 tahun. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 93–100.
- Soeharto, A. (2019). *Hipertensi dan Komplikasi Klinisnya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Soekidjo, N. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Suhendar, D., & Prasetyo, B. (2023). Tingkat aktivitas fisik dan risiko hipertensi pada pekerja offshore. *Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja*, 6(1), 34–41.
- Sumarna, D., Wulandari, F., & Saputra, R. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien prehipertensi dan hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan*, 11(1), 58–64.
- Unair News. (2019). Beban kerja fisik dan tekanan darah pekerja industri perkapalan. Diakses dari <https://news.unair.ac.id>
- United Nations. (2015). *World Population Prospects: The 2015 Revision*. Department of Economic and Social Affairs, Population Division.
- Wahyudi, M. (2018). *Manajemen Tidur dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wijayanti, E., & Susanto, A. (2023). Intervensi gaya hidup sehat di tempat kerja untuk pencegahan hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(3), 99–106.
- World Health Organization (WHO). (2022). Hypertension. Retrieved from <https://www.who.int>
- Yulianto, D., & Anggraini, R. (2023). Strategi pengendalian hipertensi melalui manajemen gaya hidup pekerja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 9(1), 40–47