

DAFTAR PUSTAKA

- Amato, L., Giannetta, N., Taborri, S., Dionisi, S., Panattoni, N., Di Simone, E., De Leo, A., Liquori, G., Orsi, G. B., & Fabbian, F. (2024). Sleep quality and medication adherence in older adults: A systematic review. *Clocks & Sleep*, 6(3), 488–498.
- Ananda, G., Ratnah, I., & Simamora, R. S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023. *Jurnal Medicare*, 3(4), 256–265.
- Anastasya, J. E. (2023). *Perbandingan Pemberian Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Dan Leaflet Terhadap Tingkat Pemahaman Penderita Hipertensi Tentang Diet Dash Di Puskesmas Janti Malang*. STIKES Panti Waluya Malang.
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2023). Aktivitas Fisik Pada Kualitas Tidur Pada Lansia Laki-Laki. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(2), 51–59.
- Ariyanti, U., & Dalimunthe, S. Y. (2023). Pengaruh senam lansia terhadap pola tidur sehari-hari di Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang, Indonesia. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 391–398. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i2.3494>
- Berek, P. A. L., Irawati, D., & Hamid, A. Y. S. (2021). Hypertension: A global health crisis. *Ann Clin Hypertens*, 5(2), 8–11.
- Campos, A. P. R., Santana, M. G., de Oliveira, D. M., Youngstedt, S. D., Linares, F. D. C., & Passos, G. S. (2024). Sleep, psychological health, and physical activity level in patients with hypertension. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 39, 343–349.
- Choerunnisa, N. F., Wardoyo, S. S. I., & Wardoyo, N. A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Sumbersari Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 995–1000.
- Cuspidi, C., Carla, S., & Tadic, M. (2020). Sleep, hypertension, and autonomic dysfunction. *The Journal of Clinical Hypertension*, 22(8), 1491.
- Fatmawati, Y. D. (2024). *Hubungan Dukungan keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Rs Pku Muhammadiyah Kutowinangun*. Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Risiko Di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 1.
- Gitariani, D. M., Ayuningtyas, A. U. H., & Hartika, L. D. (2023). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia di Banjar Bun, Denpasar Timur, Bali.

Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI), 2(2), 129–137.
<https://doi.org/10.36002/js.v2i2.2595>

Handayani, R. (2020). *Metodologi Penelitian Sosial*. Trussmedia Grafika.

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Hillard, P. J. A., & Katz, E. S. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations. *Sleep Health*, 1(4), 233–243.

Huang, L., Jiang, Y., Sun, Z., Wu, Y., Yao, C., Yang, L., Tang, M., Wang, W., Lei, N., & He, G. (2024). Healthier dietary patterns are associated with better sleep quality among Shanghai suburban adults: a cross-sectional study. *Nutrients*, 16(8), 1165.

Inayah, N., & Reza, R. S. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Lansia (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Desa Burneh Bangkalan). *STIKes Ngudia Husada Madura*.

Ismail, S. S., Watung, G. I. V., Sibua, S., & Astuti, W. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan kelelahan fisik pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil. *Watson Journal of Nursing*, 2(2), 14–19.

Istianah, Indriani, N. P. S., & Hapipah. (2022). Efektivitas Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 31–39.

Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Kementerian Kesehatan RI.

Kemendes RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan RI.

Khadijah, S., Bachtar, F., Prabowo, E., & Purnamadyawati, P. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), 24–29.

Kim, D. E., & Yoon, J. Y. (2020). Factors that influence sleep among residents in long-term care facilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1889.

Kristiani, R. B. (2018). hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di posyandu lansia “bugar” rw 08 kelurahan Mojo kecamatan Gubeng Surabaya. *Jurnal Ners LENTERA*, 6(2), 89–96.

Lepir, M. N., & Astuti, F. B. (2022). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wredha'aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 15(1), 36–42.

Luhut, B. J. T., Djoar, R. K., & Prastyawati, I. Y. (2024). Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Hipertensi. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 37–43.

- Mograss, M. A., Cartwright, R. D., Foulkes, D., Ellenbogen, J. M., & Dang-Vu, T. T. (2025). sleep. *Britannica*.
- Muchsin, E. N., Wibowo, D. A., Sunaringtyas, W., & Ilmika, R. V. (2023). Tingkat stres pada lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 22–28.
- Mustalqimah, U. K. (2020). *Pengaruh Terapi Spiritual Dzikir Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Nakakubo, S., Makizako, H., Doi, T., Tsutsumimoto, K., Lee, S., Lee, S., Hotta, R., Bae, S., Suzuki, T., & Shimada, H. (2017). Impact of poor sleep quality and physical inactivity on cognitive function in community-dwelling older adults. *Geriatrics & Gerontology International*, 17(11), 1823–1828.
- Noor, R. A. (2020). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia: Literatur Review*. Politeknik Kesehatan Palangka Raya.
- Pasaribu, C. T. P., Sirait, D. R., Siregar, I. Y., Sihombing, M. F., Aini, F., & Rusmalawaty, R. (2023). Literature Review: Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(2), 136–144.
- Puspitasari, M. T., Romli, L. Y., & Andini, C. N. P. (2025). Peningkatan Kesehatan Fisik Lansia Melalui Program Senam Lansia di Posyandu. *Jurnal Abdi Medika*, 5(1), 9–16.
- Rohmah, S. Z. A. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Baran Sukoanyar Rt. 06 Rw. 07 Pakis Kabupaten Malang*. ITS RS dr. Soepraoen.
- Sasmita, Y. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kebugaran Pada Lansia di Karang Werda Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. Universitas Jember.
- Schober, L. (2025). 9 Everyday Habits That Secretly Raise Your Blood Pressure. Health. https://www.health.com/habits-that-raise-your-blood-pressure-11750888?utm_source
- Seo, S., & Mattos, M. K. (2024). The relationship between social support and sleep quality in older adults: a review of the evidence. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 117, 105179.
- Setiawan, A., Maulana, D., & Widyaningrum, R. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah lanjut usia penderita hipertensi esensial di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(1), 55–63.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Tia, S. F., Muslim, B., & Jepisa, T. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan

- Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Mandiri*, 2(1), 50–58.
- Tsai, H.-Y., Chuang, H.-J., Liao, W.-H., Wang, Y.-J., Li, P.-H., Wang, W.-T., Liao, S.-C., Yeh, C.-F., Chen, P.-R., & Lai, T.-S. (2025). Lifestyle modifications and non-pharmacological management in elderly hypertension. *Journal of the Formosan Medical Association*, 124, S32–S41.
- Uchmanowicz, I., Markiewicz, K., Uchmanowicz, B., Kołtuniuk, A., & Rosińczuk, J. (2019). The relationship between sleep disturbances and quality of life in elderly patients with hypertension. *Clinical Interventions in Aging*, 155–165.
- Wiria, E. (2025). *Gangguan Kesehatan pada Lansia Umum*. Primaya Hospital. <https://primayahospital.com/homecare/gangguan-kesehatan-pada-lansia/>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana, L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Wulandari, P., & Kartinah, K. (2024). Tingkat pengetahuan dan kepatuhan menjalankan diit hipertensi pada lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(2), 194–201.
- Yiallourou, S., Baril, A., Wiedner, C., Song, X., Bernal, R., Himali, D., Cavuoto, M. G., DeCarli, C., Beiser, A., & Seshadri, S. (2024). Short sleep duration and hypertension: a double hit for the brain. *Journal of the American Heart Association*, 13(21), e035132.
- Zeng, Z., Yang, Y., Zhang, Y., Wu, X., Chen, W., & Gu, D. (2022). Effect of antihypertensive medications on sleep status in hypertensive patients. *Sleep and Biological Rhythms*, 20(4), 473–480.
- Zhang, L., Wang, T., Jiang, Y., Hou, S., Zhao, F., Zhou, X., & Cao, J. (2024). Construction and verification of the prediction model for risk of sleep disturbance in elderly patients with hypertension: a cross-sectional survey based on NHANES database from 2005 to 2018. *BMC Geriatrics*, 24(1), 848.
- Zhang, Y., & Tan, X. (2019). Compliance with care and poor sleep quality among hypertensive adults in a mountainous area of Hubei Province, People's Republic of China. *Patient Preference and Adherence*, 1221–1227.