

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Hypertension [Internet]. internet. 2019 [cited 2022 Mar 17]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
2. Suling FRW. Buku Referensi Hipertensi. 1st ed. Jakarta: Fakultas Kedokteran UKI; 2018. 9.
3. Kadir S. Pola Makan dan Kejadian Hipertensi Eating Patterns and Evpertenstion Events. Jambura Heal Sport J. 2019;1(2):56–60.
4. Beg M, Sharma V, Akhtar N, Gupta A, Mohd J. Role of antioxidants in hypertension. Journal, Indian Acad Clin Med. 2011;12(2):122–7.
5. Arissandi D, Setiawan christina T, Wiludjeng R. Pengaruh Pola Makan Terhadap Hipertensi Pada Lansia. J Borneo Cendekia. 2019;3(2):40–6.
6. Rahayu A, Fahrini Y, Setiawan MI. Dasar-Dasar Gizi. 1st ed. Yogyakarta: CV Mine; 2020. 75–82 .
7. Amalia IPR, Triyono EA. Asupan Vitamin A, C, E, Dan IMT (Indeks Massa Tubuh) Pada Lansia Hipertensi dan Non Hipertensi Di Puskesmas Banyu Urip, Surabaya. Amerta Nutr. 2018;2(4):382.
8. Antioksidan S, Tekanan D, Sistolik D. Hubungan Tingkat Kecukupan Vitamin a, C, E Dan Seng Sebagai Antioksidan Dengan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. J Kesehat Masy. 2017;5(4):683–9.
9. Aisyah rayhanna nur. Hubungan asupan omega 3 dengan kejadian hipertensi pada lansia [Internet]. internet. 2019. Available from: <http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana>
10. Sari ML, Probosari E, Wijayanti HS. Hubungan Asupan Asam Lemak Omega-3 Dan Omega-6 Dengan Tekanan Darah Wanita Usia 30 – 50 Tahun. J Nutr Coll. 2017;6(4):313.
11. Olin BR, Pharm D. Hypertension : The Silent Killer : Updated JNC-8

Guideline Recommendations. 2018;

12. Zendrato SA. Evaluasi Asuhan Keperawatan pada Lansia. Univ Sumatra Utara. 2020;
13. Suryani I, Nitta isdiani, DewiKusumayanti GA. Dietetik Penyakit Tidak Menular [Internet]. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kesehatan; 2018. 452 p. Available from: file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Mendeley/Dietetik-Penyakit-Tidak-Menular-Final-Sc.Pdf
14. Elvira M, Anggraini N. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi. J Akad Baiturrahim. 2019;8(1):13–4.
15. Sanif R, Nurwany R. Vitamin A dan Perannya dalam Siklus Sel. J Kedokt. 2017;4(2):83–8.
16. Sayuti K, Yenrina R. Antioksidan Alami dan Sintetik. 1st ed. Padang: Andalas University press; 2015.
17. Tanti Tatang Irianti, Kusmawandi, Sindu Nuranto P. Antioksidan dan Kesehatan. 1, editor. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2021. 192.
18. Parwata OA. Obat Tradisional. Diktat Obat Tradis. 2016;9–26.
19. Cabo J, Alonso R, Mata P. Omega-3 fatty acids and blood pressure. Br J Nutr. 2012;107(SUPPL. 2):195–200.
20. Fivi Melva Diana. Omega 3/6. Agro Food Ind Hi Tech. 2012;17(1):29–31.
21. Nisa FZ, Probosari E, Fitranti DY. Hubungan Asupan Omega-3 Dan Omega-6 Dengan Kadar Triglisierida Pada Remaja Usia 15-18 Tahun. J Nutr Coll. 2017;6(2):191.
22. Setiawan G, Halim MC. Pengaruh Asam Lemak Omega-3 terhadap Penyakit Kardiovaskular. Cermin Dunia Kedokt. 2022;49(3):160.
23. Bontjura SD, Pontoh J, Rorong JA. Kandungan Lemak Dan Komposisi Asam

Lemak Omega-3 Pada Ikan Kakap Merah (*Aphareus Furca*). *Chem Prog.* 2020;12(2):99–103.

24. Pandiangan M, Kaban J, Wirjosentono B, Silalahi J. Analisis Kandungan Asam Lemak Omega 3 dan Omega 6 pada Minyak Ikan Mas (*Cyprinus Carpio*). *Talent Conf Ser Sci Technol.* 2019;2(1):37–44.
25. Pratama RI, Awaluddin MY, Ishmayana S. Analisis komposisi asam lemak yang terkandung dalam ikan tongkol, layur dan tenggiri dari Pameungpeuk, Garut. . *Akuatika* [Internet]. 2011;2(2). Available from: <http://blogs.unpad.ac.id/myawaludin/2011/11/17/jurnal-akuatika-sept-2011-analisis-komposisi-asam-lemak-yang-terkandung-dalam-ikan-tongkol-layur-dan-tenggiri-dari-pameungpeuk-garut/>
26. Liang X, Chen M, Qu P, Hao G, Huang Y, Chen J, et al. The Association of Vitamin A and Vitamin D with Hypertension in Children: A Case-Control Study. *Int J Hypertens.* 2018;2018.
27. Kaulmann A, Bohn T. Carotenoids, inflammation, and oxidative stress-implications of cellular signaling pathways and relation to chronic disease prevention. *Nutr Res* [Internet]. 2014;34(11):907–29. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nutres.2014.07.010>
28. Saputri AT. Asupan Antioksidan (Betakaroten, Vitamin C, Vitamin E) dan Status Hipertensi Pasien Rawat Jalan di Poli Penyakit Dalam Rsud Cibabat Cimahi. 2015; Available from: <http://repository.poltekkesbdg.info/items/show/309>
29. Ameena Afrose S, Fahmeed A, Mujtaba A, Khan M, Mahammad Noorulla S. A Study on Effects of Combining Vitamin C with Hypertension Therapy. *Int J Pharm Res Allied Sci* [Internet]. 2015;4(3):142–6. Available from: www.ijpras.com
30. Azalia F, Probosari E, Ardiaria M. Hubungan Asupan Vitamin C dan Tekanan Darah pada Perokok Aktif Usia Dewasa Awal. *J Nutr Coll.*

2018;7(3):133.

31. Mercado-Sáenz S, Ruiz-Gómez MJ, Morales-Moreno F, Martínez-Morillo M. Brazilian Archives Of Biology And Technology Cellular Aging: Theories and Technological Influence. Arch Biol Technol v [Internet]. 2010;5353(6):1319–
32. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/babt/v53n6/a08v53n6.pdf>
32. Nisa FK, Ningtyias FW, Sulistiyani S. Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah. Ghidza J Gizi dan Kesehat. 2019;3(1):12.
33. Sulastri D. Hubungan Asupan Dan Kadar Omega-3. Fak Kedokt Univ Andalas. 2010;34(2):121–31.
34. Bianti N. Risk Factors of Hypertension. J Major [Internet]. 2015;4(5):10–9. Available from: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/602>
35. Utami AP, Juniarsana IW. Gambaran tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi vitamin (a, c, e) pada ibu-ibu yang mengonsumsi suplemen di lala studio. J Skala Husada. 2016;10(2):159–66.
36. Richter CK, Skulas-Ray AC, Kris-Etherton PM. Recommended Intake of Fish and Fish Oils Worldwide. Fish Fish Oil Heal Dis Prev. 2016;(December 2016):27–48.
37. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
38. Nuraeni E. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. J JKFT. 2019;4(1):1.
39. Mustofa FL, Febriyani A, Prasetya T, Hasrizia IA. Hubungan Karakteristik dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia di Panti Sosialtresa Werdha Natar 2019. Fak Kedokt Univ Malahayati. 2020;4(April):87–94.
40. Akbar F, Syamsidar, Widya Nengsih. Karakteristik Lanjut Usia Dengan

Hipertensi Di Desa Banua Baru. *Bina Gener J Kesehat*. 2020;11(2):6–8.

41. Alfie J, Cuffaro PE. Hypertension in the elderly. *Encycl Biomed Gerontol*. 2019;258–70.
42. Sheps S. Mayo Klinik Hipertensi Mengatasi Tekanan Darah Tinggi. Jakarta: P.T Duta Prima; 2005.
43. Kusumawaty J, Hidayat N, Ginanjar E. Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Factors Related Events Sex with Hypertension in Elderly Work Area Health District Lakkok Ciamis. 2016;16(2):46–51.
44. Yunus M, Aditya IWC, Eksa DR. Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Fak Kedokt Univ Malahayati*. 2021;8(September):229–39.
45. Wenger NK, Arnold A, Bairey Merz CN, Cooper-DeHoff RM, Ferdinand KC, Fleg JL, et al. Hypertension Across a Woman's Life Cycle. *J Am Coll Cardiol*. 2018;71(16):1797–813.
46. Regnault V, Lacolley P, Safar ME. Hypertension in postmenopausal women: hemodynamic and therapeutic implications. *J Am Soc Hypertens* [Internet]. 2018;12(3):151–3. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jash.2018.01.001>
47. Protogerou AD, Vlachopoulos C, Thomas F, Zhang Y, Pannier B, Blacher J, et al. Longitudinal Changes in Mean and Pulse Pressure, and All-Cause Mortality: Data from 71,629 Untreated Normotensive Individuals. *Am J Hypertens*. 2017;30(11):1093–9.
48. Maulidina F. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehat Masyarakat)*. 2019;4(1):149–55.

49. Sulastri D, Ramadhani R, Gizi B, Kedokteran F, Andalas U. Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi pada masyarakat etnik minangkabau di kota padang. *J Kedokt Andalas*. 2022;36.
50. Jingga DP, Indarjo S, Info A. Gaya Hidup yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Andalas. *Indones J Public Heal Nutr*. 2022;2(3):303–10.
51. Kartika J, Purwaningsih E. Hubungan Obesitas pada Pra Lansia dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Senen Jakarta Pusat Tahun 2017-2018. 2018;35–40.
52. Tiara UI. Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. *J Heal Sci Physiother*. 2020;167–71.
53. Fariqi MZ Al. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Narmada Lombok Barat The Relationship Between Nutritional Status And The Incidence Of Hypertension In The Elderly At Narmada Health Center , West Lombok. 2021;02(02):15–22.
54. Theodorus Kevin Putra Johansyah, AA. Wiradewi Lestari SH. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah Pada Pengunjung Lapangan Renon. *J Med udayana*. 2020;9(3):7–10.
55. I Dewa Nyoman Supariasa ; Bachyar Bakri ; Ibnu Fajar ; Etika Rezkina ; Cahya Ayu Agustin. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta:ECG,2016; 2016. 396 hlm.
56. Dewi L, Ningsih SR, Bintanah S. Hubungan Asupan Serat dan IMT Pada Pasien Hipertensi di RSUD Tugurejo Semarang. 2018;81–6.
57. Anwar K, Masnina R. Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda. *Borneo Student Res*. 2019;1(1):494–501.
58. Sciences H, Health G, Group S, Rahmasari I, Yuniarti T, Darwati LE, et al. The effect of diet hypertension on the event of hypertension in the elderly.

2022;3(1):111–8.

59. Mukti B. Penerapan DASH pada Penderita Hipertensi. *j Ilm PANNMED*. 2018;1–6.
60. Dr. Arisman M. Gizi dalam daur kehidupan. Jakarta : Penerbit buku kedokteran egc., 2003; 2003. 232 hlm.
61. Sulistiani A. Ilohuna, Fadli Syamsuddin SBS. Pengaruh Pemberian Jus Buah Pepaya Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bilato. *J Gizi*. 2023;1(1):129–38.
62. Angelina Sarah, I Wayan Gede Sutadarma, I Wayan Surudarma DMW. Hubungan Asupan Sumber Nitric Oxide dengan Tekanan Darah Pada Perempuan Dewasa Muda Sehat. 2019;8(7).
63. Rotty LWA, Moeis ES. Perbedaan Pola Konsumsi Ikan Laut dan Daging terhadap Kejadian Hipertensi pada Masyarakat. 121:51–8.
64. Prodi, Kesehatan FI, Tarakan UB, Kandungan A, Lemak A, Dan O. Analisis Kandungan Asam Lemak Omega 3 , Omega 6 dan Omega 9 Dari Ikan Lele (*Clarias Sp*) pada Peningkatan Nutrisi Balita. *J Borneo Holist Heal*. 2018;1(1):96–100.
65. Ronitawati P, Elvandari M, Jeruk K. Analisis Perbedaan Asupan Zat Gizi Berdasarkan Status Gizi Wanita Dewasa Peserta Majelis Taklim Nurul Hidayah Cipulir Kebayoran Lama Jakarta Selatan. 2017;(1).
66. Murni K, Suryani D, Wahyu W T. Relationship Of Vegetable And Fruit Consumption With Central Obesity In Adult In Pasar Ikan Community Health Centers Bengkulu City In 2018. *Sanitas J Teknol dan Seni Kesehat*. 2019;10(1):81–91.
67. Muhammad D, Dienny FF. Hubungan Asupan Vitamin A,C, dan E dengan kejadian Sindrom Metabolik Pada Remaja Obesitas. 2016;5:289–97.
68. Levia E. Gambaran Asupan Vitamin A,C,E dan Zink Sebagai Antioksidan

Pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi Rawat Jalan di Rumah Sakit Siti Khadijah Palembang. 2019;

Fatmah . Gizi Usia lanjut. Jakarta ; Erlangga. 2010)

69. Sukraniti DP, Kencana IK, Suantara IMR. Penyuluhan Gerakan Konsumsi Sayur Dan Buah Bagi Dewasa Tua Dan Lansia Di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar Tahun 2018. 2018;33–8.
70. Ilmiah KT. Hubungan asupan Natrium, Kalium, Vitamin C dan Obesitas Terhadap Kejadian Hipertensi pada wanita Usia 45-65 Tahun di Puskesmas Alai Tahun 2017. J Nutr Coll. 2017;
71. Rahayu SS, Aulya Y, Widiowati R. Pengaruh Kombinasi Jus Belimbing Wuluh dan Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Dewasa Penderita Hipertensi Rawat Jalan di Kabupaten Bekasi Tahun 2022. 2022;11(1):142–51.
72. Rowe S, Carr AC. Global Vitamin C Status and Prevalence of Deficiency : A Cause for Concern ? MDPI Nutr. 2020;1–21.
73. Manurung WP, Wibowo A, Kedokteran F, Lampung U, Fisiologi B, Kedokteran F, et al. Pengaruh Konsumsi Semangka (Citrullus vulgaris) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi The Effect of Consuming Watermelon (Citrullus vulgaris) on the Blood Pressure of Patient with Hypertension. 2016;5:102–7.
74. Pemberian P, Kadar OT, Protein C reactive. Pengaruh Pemberian Omega-3 Terhadap Kadar. 2015;17(1):41–6.
75. Rizki Khoirur Rachmawati, Martha Ardiaria DYF. Asupan Protein dan Asam Lemak Omega 6 Berlebih Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Semarang. J Nutr Coll. 2018;7:162–8.
76. Simopoulos AP, Gene O associated. An Increase in the Omega-6 / Omega-3 Fatty Acid Ratio Increases the Risk for Obesity. 2016;(Figure 1):1–17.

77. Moeloek Nf. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta. 2019.
78. Anggarianti AR, Rahmawaty S, Soviana E. Hubungan Pola Konsumsi Ikan Terhadap Kadar Kolesterol pada Lansia di Posyandu Aisyiyah Cabang Sola Utara Ranting Bayuanyar. *J Kesehat*. 2016;10(1):1–52.
79. Hermina, Hermina, and S. Prihatini. "Gambaran konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia dalam konteks gizi seimbang: analisis lanjut survei konsumsi makanan individu (SKMI) 2014." *Indonesian Bulletin of Health Research* 44.3 (2016): 205-218.
80. Fatmah . Gizi Usia lanjut. Jakarta ; Erlangga. 2010
81. Achmad Djaeni Sediaoetama. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia Jilid I. Jakarta: D
82. Putri, Widya Ayu Kurnia, and Yekti Wirawanni. Pengaruh Pemberian Minyak Ikan Terhadap Tekanan Darah Wanita Hipertensi. Diss. Diponegoro University, 2013. ian Rakyat.2000.
83. Adkins SY, Kelley D. Mechanisms underlying the cardioprotective effects of omega-3 polyunsaturated fatty acids. *Journal of Nutritional Biochemistry*. 2010; 21:781–792.