

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, M., et al. (2022). Gambaran Klinis Menopause Dan Cara Mengatasinya. *Journal, Surabaya Biomedical*, 1(2), 104–113.
- Anggreni, D. (2022). Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar.
- Aulia, Z. P. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 11181010000085.
- Benny S. Pasaribu. (2022). Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis. In UUP Academic Manajemen Perusahaan YKPN. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/65013/1/Metodologi Penelitian.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/65013/1/Metodologi%20Penelitian.pdf)
- BPS Kabupaten Nganjuk. (2021). Jumlah Rumah Sakit Umum, Rumah Sakit Khusus, Puskesmas, Klinik Pratama, dan Posyandu Menurut Kecamatan di Kabupaten Jepara 2019-2021. <https://jeparakab.bps.go.id/indicator/30/229/1/jumlah-rumah-sakit-umum-rumah-sakit-khusus-puskesmas-klinik-pratama-dan-posyandu-menurut-kecamatan-di-kabupaten-jepara.html>
- dr. I Gusti Ngurah Agastya, S. (2025). Insomnia atau Susah Tidur, Berikut Mitos dan Faktanya. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/video/mitos-fakta-insomnia>
- Fruitasari, M. F. (2024). Gejala Menopause pada Wanita Premenopause. *Journal of Nursing Invention*, 5(1), 14–23. <https://doi.org/10.33859/jni.v5i1.507>
- Gurning, Y., & Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, S. (2024). Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Status Indeks Masa Tubuh Normal Physical Activity and Diet on Status Normal Body Mass Index. *JOPU : Journal Of Public Health*, 2024(2), 17–22. www.journal.medicpondasi.com/index.php/publichealth
- Hatifa Khairunissa, U. B. R. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.*, 4(11), 1–11.
- Kemendes RI. (2024). Perubahan Hormonal Pada Masa Menopause. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3817/perubahan-hormonal-pada-masa-menopause
- Kimberly Peacock; Karen Carlson; Kari M. Ketvertis. (2023). Menopause. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/translate/google/books/NBK507826/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge#:~:text=Gejala vasomotor adalah gejala yang,malam%20palpitasi%20dan migrain.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/translate/google/books/NBK507826/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge#:~:text=Gejala%20vasomotor%20adalah%20gejala%20yang%20malam%20palpitasi%20dan%20migrain.)
- Mamuroh, L., Nurhakim, F., & Sukmawati, S. (2024). Intervensi Untuk Menurunkan Gejala Hot Flashes Pada Wanita Menopause: A Scoping Review. *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3002–3014. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.14867>
- Maria, L., & Daslina. (2024). Studi Kualitatif Perempuan Menopause Dengan Hot Flashes Melalui Penerapan Model Teori Katharine Di Rumah Sakit Pelabuhan

- Palembang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3898–3914.
- Muri, P. H. (2023). Faktor Perilaku Hidup Tidak Sehat Terhadap Menopause Dini. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(2), 53–59. <https://doi.org/10.51933/health.v8i2.1144>
- Mustikasari, R., & Pratama, K. (2024). Peningkatan Kualitas tidur Perempuan Menopause Dengan Rileksasi Otot Progresif. 2.
- Nainggolan, S. S., & Iliwandi, J. (2023). Pada Wanita Perimenopause Pendahuluan Angka harapan hidup wanita di dunia meningkat setiap tahunnya hingga mencapai 74, 2 tahun di tahun 2019 . Peningkatan ini memiliki peluang untuk terjadinya peningkatan wanita yang Sebelum menopause , memasuki wanita . 8, 109–120.
- Setyawan, D. A. (2021). Hipotesis Dan Variabel Penelitian. In Tahta Media Group. Shariff, F. O., Sirojuddin, M., Andhara, K., Prameswari, S., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Malahayati, U., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Malahayati, U. (2022). Page 460 of 7. 6(4), 460–466.
- Thurston, R. C., Fritz, M. M., Chang, Y., Barinas Mitchell, E., & Maki, P. M. (2021). Self-compassion and subclinical cardiovascular disease among midlife women. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 40(11), 747–753. <https://doi.org/10.1037/hea0001137>
- WHO. (2021). Aktivitas fisik.
- Widjayanti, Y. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Wanita Menopause. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 2(1), 45–50.
- Widjayanti, Y. (2021). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 6(1).
- Yulizawati, SST., M. K., & Marzatia Yulika, S.Keb., B. (2022). Mengenal fase menopause. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 17–24. <http://repo.unand.ac.id/47678/>
- 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. <https://doi.org/10.55606/jubima.v1i4.225>
- Zulfi, O. E., Dwiningsih, S. R., & Krisnana, I. (2021). the Body Mass Index (Bmi) Related To Menopause Symptoms. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(1), 73–87. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i1.2021.73-87>
- Chae, H., Kim, J., & Lee, S. (2021). Physical Activity and Menopausal Symptoms: A Cross-sectional Study. *Journal of Women's Health*, 30(4), 522–529.
- Gadisa, D. A., et al. (2020). Association Between BMI and Vasomotor Symptoms in Perimenopausal Women. *BMC Women's Health*, 20(10), 1–8.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2017). *Textbook of Medical Physiology (13th ed.)*. Philadelphia: Elsevier.
- Lara, L. A. S., et al. (2019). Physical Activity Reduces Vasomotor Symptoms in Perimenopausal Women. *Climacteric Journal*, 22(3), 253–260.
- Manuaba, I. B. G. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka

Sarwono

Prawirohardjo.

Varney, H. (2010). *Varney's Midwifery* (4th ed.). Boston: Jones and Bartlett Publishers.

- Olteanu, G., Ciucă-Pană, M.-A., Busnatu, Ș. S., Lupuliasa, D., Neacșu, SM, Mititelu, M., Musuc, AM, Ioniță-Mîndrican, C.-B., & Boroghină, SC (2024). Mengungkap Sumbu Mikrobioma–Tubuh Manusia: Pemeriksaan Komprehensif Strategi Terapi, Interaksi, dan Implikasinya. *Jurnal Internasional Ilmu Molekuler*, 25 (10), 5561. <https://doi.org/10.3390/ijms25105561>
- Abbas, M., Toyi, O., F. N., J., & Mus, R. (2024). Profil risiko penyakit jantung koroner (PJK) pada wanita premenopause menggunakan rasio profil lipid. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 2(3), 231–241. <https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.3166>
- Porada, D., Gołacki, J., & Matyjaszek-Matuszek, B. (2023). Obesity in perimenopause — current treatment options based on pathogenetic factors. *Endokrynologia Polska*, 74(6), 565–575. <https://doi.org/10.5603/ep.96679>
- Sihaloho, F. D., Simbolon, R. R. B., & Simbolon, P. (2025). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa prodi Manajemen Informasi Kesehatan. *Jendela Olahraga*, 10(04), 466–474
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48–58. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Iesdiyanta, I. (2017). *Aktivitas fisik dan keluhan vasomotor pada wanita perimenopause* (Tesis, Universitas Gadjah Mada). UGM Digital Repository.
- Shariff, F. O., Sirojuddin, M., & Setya Prameswari, K. A. (2022). Studi literatur: gejala vasomotor menopause. *Jurnal Medika Malahayati*, 6(4), 460–466. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/medika/article/view/9171>
- Fitria, R., Putri, N., Andria, Aldriana, N., & Syari, M. (2024). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan hot flashes pada wanita menopause. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 13(2), 99–104. <https://jurnal.ikta.ac.id/kebidanan>