

## DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Pusat Statistik (BPS). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2022 [Internet]. Available from: [https://www.archive.bps.go.id/indikator/indikator/view\\_data\\_pub/0000/api\\_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da\\_03/1](https://www.archive.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1).
2. Hidayati RN. Gambaran Kesejahteraan Subjektif Pada Dewasa Madya yang Hidup Melajang. *Psikoborneo J Ilm Psikol*. 2020 Jun 30;8(2):166.
3. Novriyanti. Peranan Perempuan dalam Berbagai Sendi Kehidupan Masyarakat di Indonesia [Internet]. universitas Jambi. 2012. Available from: <http://novriyanti.staff.unja.ac.id/?p=398>
4. Antoni S, Aprila O, Syarif D, Ditama RA. Peranan Wanita Karier Dalam Meningkatkan Pendapatan Ekonomi Keluarga di Kabupaten Kerinci. *lab*. 2022 Jun 24;6(01):57–75.
5. Handayani R. Multi Peran Wanita Karir pada Masa Pandemi COVID 19. 2020;04(1).
6. Aryani RK. Empty Nest Syndrome Pada Wanita Dewasa Madya. [Medan]: Universitas Medan Area; 2019.
7. Santoro N, Roeca C, A. Peters B, Neal-Perry G. The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. *J Clin Endocrinol Metab*. 2021;106(1):1–15.
8. Widiyanti CN, Purhandi, Utami A. Studi Deskriptif Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause pada Ibu Premenopause di Dusun Tunggak. *Univesitas Nur Purwodadi*. 2019;4(2):10–8.
9. Sari AN, Istighosah N. Hubungan Olahraga, Kopi dan Merokok dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause yang Tinggal Di Wilayah Pedesaan. *J Ners Dan Kebidanan J Ners Midwifery*. 2019 Dec 5;6(3):326–32.
10. Zhu D, Chung HF, Dobson AJ, Pandeya N, Brunner EJ, Kuh D, et al. Type of menopause, age of menopause and variations in the risk of incident cardiovascular disease: pooled analysis of individual data from 10 international studies. *Hum Reprod*. 2020 Aug 1;35(8):1933–43.
11. Sulistyowati I, Susilawati D. Hubungan Sindrom Menopause Dengan

- Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Genuk Kabupaten Semarang. *J Ilmu Keperawatan Matern.* 2021 Nov 30;4(2):29–37.
12. Honour J. Biochemistry of the menopause. *PubMed.* 2018;55(1):18–33.
  13. Bjelland EK, Hofvind S, Byberg L, Eskild A. The relation of age at menarche with age at natural menopause: a population study of 336 788 women in Norway. *Hum Reprod.* 2018 Jun 1;33(6):1149–57.
  14. Pratiwi L, Liswanti yane. Serba-Serbi Menopause (Sudut Pandang Teori dan Penelitian) [Internet]. Sukabumi: Jejak; 2021. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=wU5QEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=wU5QEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
  15. Ariyanti H, Apriliana E. Pengaruh Fitoestrogen terhadap Gejala Menopause. 2016;5(5):1–5.
  16. Lamtumiari DJ. Faktor - Faktor yang Berhubungan Dengan Masalah - Masalah Seksualitas pada Wanita Menopause di Kelurahan Paal Merah Kecamatan Jambi Selatan Kota Jambi Tahun 2018. 2018;7(2).
  17. Gold EB, Colvin A, Avis N, Bromberger J, Greendale GA, Powell L, et al. Longitudinal Analysis of the Association Between Vasomotor Symptoms and Race/Ethnicity Across the Menopausal Transition: Study of Women’s Health Across the Nation. *Am J Public Health.* 2006 Jul;96(7):1226–35.
  18. Hasnita E, Sulung N, Novradayanti N. Pengaruh Pemberian Olahan Tempe Kukus Terhadap Gejala Hot Flashes Pada Ibu Menopause. *J Endur.* 2019 Oct 27;4(3):496.
  19. Veronica SY, Artiwi A, Ulandari E, Pratiwi F, Nur’aini I, Lestari WA, et al. Upaya Penurunan Gejala Hot Flashes pada wanita Klimakterium di Wilayah Kerj Puskesmas Pulau Panggung. *Selaparang J Pengabdian Masy Berkemajuan.* 2023 Jun 30;7(2):1456.
  20. Berendsen H. The role of serotonin in hot flashes. PMID: 11063896. *Maturitas.* 2000;36(3):55–64.
  21. Freedman R, Roehrs T. Effects of REM sleep and ambient temperature on hot flash-induced sleep disturbance. *Menopause.* 2006;13(4):76–83.
  22. Idris DNT, Kurniawati F, Ardiansah Y. Gambaran Kejadian Insomnia Pada Wanita Menopause Berdasarkan Komponen Insomnia Rating Scale. *J Penelit*

Keperawatan. 2016;4(1).

23. Claudia JG, Ali Abdul N, Nurhidayah N, Mohamad S, Ibrahim F, Astuti ER. Penurunan Hot Flashes pada Menopause dengan Senam Lansia: Reducing Hot Flashes in Menopause with Elderly Gymnastics. *J Bidan Cerdas*. 2022 Apr 1;4(1):1–9.
24. Mulyani S. Menopause (Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan). Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
25. Nisa CK. Hubungan Status Bekerja Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause. [Mojokerto]: TIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto; 2018.
26. Potter, Perry. Buku Ajar Keperawatan Fundamental Keperawatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. 2003. Jakarta: EGC; 2003.
27. Risnah, musdalifah, et al. Asuhan Keperawatan Berdasarkan Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: Trans info media; 2021.
28. P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kebutuhan Tidur sesuai Usia [Internet]. 2018. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
29. Potter P, Perry A. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep Proses & Praktik. 2 (4), Renata Komalasari(Penterjemah). Jakarta: EGC; 2005.
30. Khasanah K, Handayani W. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *J Keperawatan Diponegoro*. 2012;1(1):189–96.
31. Gustaman. Kualitas tidur. [Internet]. 2023. Available from: <https://rsjlawang.com/news/detail/920/kualitas-tidur>.
32. Potter P, Perry A. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik. Vol. 2. Jakarta: EGC; 2006.
33. Baker FC, Lampio L, Saaresranta T, Polo-Kantola P. Sleep and Sleep Disorders in the Menopausal Transition. *Sleep Med Clin*. 2018 Sep;13(3):443–56.
34. Bariola E, Jack G, Pittes M. Employment conditions and work-related stressors are associated with menopausal symptom reporting among perimenopausal and postmenopausal wome. *Menopause*. 2017;24(3):247–51.

35. O'Neill MT, Jones V, Reid A. Impact of menopausal symptoms on work and careers: a cross-sectional study. *Occup Med*. 2023 Sep 29;73(6):332–8.
36. Viotti S, Guidetti G, Sottimano I, Traverso L, Martini M, Converso D. Do Menopausal Symptoms Affect the Relationship between Job Demands, Work Ability, and Exhaustion? Testing a Moderated Mediation Model in a Sample of Italian Administrative Employees. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Sep 24;18(19):10029.
37. de Zambotti M. Magnitude of the impact of hot flashes on sleep in perimenopausal women, *Fertility and Sterility*. 2014;102(6):1708–15.
38. Kravits H, et al. Relationship of Day-to-day Reproductive Hormone Levels to Sleep in Midlife Women. *Arch Intern Med*. 2005;165(20):2370–6.
39. Vo T, Huynh T. Insomnia in Perimenopausal Women: A Study at TuDu Hospital, Vietnam. *J Gynecol Obstet*. 2019;7(4):104.
40. Gürler M, Kızılırmak A, Baser M. The Effect of Aromatherapy on Sleep and Quality of Life in Menopausal Women with Sleeping Problems: A Non-Randomized, Placebo-Controlled Trial. *Complement Med Res*. 2020;27(6):421–30.
41. Priharjo R. *Pengkajian Fisik Keperawatan*. Jakarta: EGC; 1996.
42. Febri Arifiati R, Sri Wahyuni E, Utami P. Dampak Kualitas Tidur Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Desa Gagak Sipat, Ngemplak, Boyolali. *Jintan J Ilmu Keperawatan*. 2023 Jan 9;3(1):1–7.
43. Yazdi Z, Sadeghniaat-Haghighi K, Ziaee A, Elmizadeh K, Ziaeeha M. Influence of Sleep Disturbances on Quality of Life of Iranian Menopausal Women. *Psychiatry J*. 2013;1–5.
44. Zhang JP, Wang YQ, Yan MQ, Li ZA, Du XP, Wu XQ. Menopausal Symptoms and Sleep Quality During Menopausal Transition and Postmenopause. *Chin Med J (Engl)*. 2016 Apr 5;129(7):771–7.
45. Santos MAD, Vilerá AN, Wysocki AD, Pereira FH, Oliveira DMD, Santos VB. Sleep quality and its association with menopausal and climacteric symptoms. *Rev Bras Enferm*. 2021;74(suppl 2):e20201150.
46. Tandon V, Sharma S, Mahajan A, Mahajan A, Tandon A. Menopause and sleep disorders. *J -Life Health*. 2022;13(1):26.

47. Song Z, Jiang R. Retracted: Menopausal Symptoms and Sleep Quality in Women Aged 40–65 Years. *BioMed Res Int.* 2023 Jun 21;2023:1–1.
48. Hidayah N. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Wanita Menopause. [Semarang]: Universitas Diponegoro.; 2023.
49. Muslimah U. Gambaran Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause. [Semarang]: Diponegoro Univercity; 2022.
50. Abdul N. Manajemen kesehatan menopause. Purbalingga: Eureka Media Aksara; 2023.
51. Yuniarti S, Nurhayati F, Sari MP. Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Untuk Mengurangi Kecemasan Wanita Premenopause. 2020;2(1):254.
52. Apriani SR, S SU. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Menopause pada Wanita di Indonesia. *Anthor Educ Learn J.* 2023 Aug 4;2(6):742–9.
53. Romadhona N. Permasalahan dan manfaat senam untuk menopause. Surabaya: UM Publishing; 2022.
54. Yulizawati, Yulika M. Mengenal Fase Menopause. Sidoharjo: Indomedika pustaka; 2022.
55. Suparni IE, Astutik R. Menopause dan Maslah Penanganannya. Yogyakarta: Depublish; 2016.
56. Grasiyah J, Amansyah A, Pratama IH. Hubungan jumlah paritas terhadap usia menopause. *J Prima Med Sains.* 2022 Jan 20;4(1):5–10.
57. Ghani L. Seluk Beluk Menopause. *Media Peneliti Dan Pengemb Kesehat.* 2009;19:193–7.
58. Sekarsari B. Tahap Menopause Yang Perlu Diketahui Para Wanita. [Internet]. Rumah sakit umum daerah kabupaten buleleng. Available from: <https://rsud.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/4-tahap-menopause-yang-perlu-diketahui-para-wanita-50>
59. Jonathan E. Kenali Gejala Perimenopause, Fase Transisi Sebelum Menopause [Internet]. link sehat. 2021. Available from: <https://linksehat.com/artikel/kenali-gejala-perimenopause-fase-transisi->

sebelum-menopause

60. Puspitasari B. Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *J Kebidanan*. 2020 Oct 11;9(2):115–9.
61. Ismail P, Kadir L, Amalia L. Analysis Of The Relationship Between The Use Of Hormonal Contraceptives With The Age Of Menopause At The Kabila Health Center. *J Health Sci Gorontalo J Health Sci Community*. 2023 Jan 23;7(1):70–7.
62. Astikasari ND, Tuszahroh N. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini di Desa Kalirejo Kecamatan Kalipare Kabupaten Malang. 2019;
63. Dewi K. Faktor Determinan Menopause Prekoks Di Kecamatan Kaliwungu Selatan Kota Kendal. *J Ilm Kesehat Ar-Rum Salatiga [Internet]*. 2022 Aug 30 [cited 2024 Jan 15];6(2). Available from: <http://e-journal.ar-rum.ac.id/index.php/JIKA/article/view/149>
64. Syalfina AD. Body Mass Index (Bmi) Dan Lama Menopause Berpengaruh Terhadap Kualitas Hidup Menopauseju. 2017;9(1).
65. Zosel A, Strand M. Socioeconomic differences in the menopausal experience of chinese women. Vol. 20. 2014. 98–103 p.
66. Juliana D, Anggraini D, Amalia N. Hubungan Antara Karakteristik Wanita Dengan Keluhan Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Perumnas II Pontianak. 2021;3(1).
67. Widiyono, et al. Konsep Keperawatan dasar. Cakra Brahma Lentera; 2023.
68. Nurfantri, et al. Keperawatan Dasar. Malang: Rena Cipta Mandiri; 2022.
69. Ulumuddin A B. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. [Semarang]: Universitas Diponegoro.; 2012.
70. Kozier, et al. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 7. 7th ed. Jakarta: EGC; 2010.
71. Brinkman JE, Sharma S. Physiology Sleep. [Internet]. Stat Pearls. 2018. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/323604558>

72. Bella A. 7 Manfaat Istirahat dan Tidur yang Cukup [Internet]. Alodokter. 2022 [cited 2024 Jan 23]. Available from: <https://www.alodokter.com/9-manfaat-istirahat-dan-tidur-yang-cukup>
73. Anggraini Y, Mertajaya I. Modul Keperawatan Dasar. 2019. Jakarta; 2019.
74. Cherry K. the 4 Stages of Sleep [Internet]. very well health. 2023. Available from: <https://www.verywellhealth.com/the-four-stages-of-sleep-2795920>
75. Millati IS, Safitri R, Purwati A. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh (Lemongras) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Usia  $\geq 50$  Tahun di PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang. 2022;
76. Stuart G. Buku saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC; 1998.
77. Dewi NPRI, Lestari NKY, Dewi NLPT. Korelasi Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia: Correlation Between Stress Levels and Sleep Quality on Elderly. Bali Med J. 2020 Jul 27;7(1):61–8.
78. Utami RJ, Indarwati R, Pradanie R. Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. J Health Sains. 2021 Mar 25;2(3):362–80.
79. Cuncic A, Gillihan S. The Anxiety Workbook. United States: Althea Press; 2017.
80. Colin P, et al. Understanding Nursing and Healthcare Research. SAGE Publications,; 2014.
81. Beck, et al. Essentials of Nursing Research: Appraising Evidence for Nursing Practice . 19th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer;
82. Sue V, Ritter L. Conducting Online Surveys. California: Sage Publication; 2007.
83. Fauzy A. Metode Sampling. Tangrang Selatan: UniversitasTerbuka; 2019.
84. Mulyatiningsing E. RIset Terapan Bidang Pendidikan & Teknik. Yogyakarta: UNY Press;
85. Amanda L, Yanuar F, Devianto D. Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang. J Mat UNAND. 2019 Jul 5;8(1):179.
86. Rahmadi. Pengantar Metodologi Penelitian. Banjarmasin: Antasari Press;

2011.

87. Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Balitbangkes. Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan RI. 2021.
88. Amanda SP. Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur: Review Sistematis. *J Helth*. 2019;5(2):90–4.
89. Evanurul Maretih AK. Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Marwah J Peremp Agama Dan Jender*. 2012 Nov 2;11(2):1.
90. Safriana RE, Sukarsih RI. Hubungan Jumlah Paritas Dengan Usia Menopause di Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. 2023;3.
91. Lutfiyah. Hubungan Usia Menarche Dan Paritas Dengan Terjadinya Menopausedi Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Kamal. *J Gema Bidan Indones*. 2022;11(3):97–104.
92. Marlia T. Hubungan Antara Usia Menarche dan Riwayat Penggunaan Alat Kontrasepsi dengan Menopause Dini pada Lansia di Desa Dukuh Indramayu. *J Kesehat Masy*. 6(2).
93. Gorga H, Sri Lasmini P, Amir A. Hubungan Jumlah Paritas dengan Usia Menopause. *J Kesehat Andalas* [Internet]. 2016 Aug 11 [cited 2024 Mar 14];5(2). Available from: <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/529>
94. Fitria R. Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Menopause Di Desa Rambah Tengah Hilir. 2019;2(6).
95. Senolinggi MA, Mewengkang M, Wantania J. Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Usia Menopause Pada Wanita Di Kecamatan Kakas Sulawesi Utara Tahun 2014. *E-Clin* [Internet]. 2015 Feb 10 [cited 2024 Mar 19];3(1). Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/6754>
96. Amanda SP. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Perempuan Menopause. [Semarang]: Diponegoro University; 2019.
97. Fitriani F, Munawaroh M, Sari A. Hubungan Aktifitas Fisik dan Pendidikan Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause pada



Ibu Perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor. *Indones J Midwifery Sci.* 2023 Apr 25;2(2):238–43.

98. Ama A, Putri RM, Mazarina Devi H. Tingkat Pendidikan Dan Dukungan Suami Berkaitan Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause. *J Ilm Keperawatan Altruistik.* 2022 Nov 10;10–9.
99. Setiyani H, Ayu SM. Hubungan Tingkat Pendidikan, Pendapatan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause di Desa Jobohan, Bokoharjo, Sleman 2016. *Med Respati J Ilm Kesehat.* 2019 Apr 30;14(2):105.
100. Ahmady F, Niknami M, Khalesi ZB. Quality of sleep in women with menopause and its related factors. *Sleep Sci.* 2022 Mar;15(S 01):209–14.
101. Armadani DF, Paskarini I. Volume 5 Nomor 3, Agustus 2023 e-ISSN 2715-6885; p-ISSN 2714-9757 <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>. 2023;5(3).
102. Trisnawati E. Kualitas Tidur, Status Gizi Dan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Wanita Dengan Peran Ganda. 2012;
103. Sukartini NLA. Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Itekes Bali Di Masa Pandemi Covid-19 [Internet]. [Denpasar]: Institut teknologi dan kesehatan bali; 2022. Available from: [https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/2022\\_Ni\\_Luh\\_Ade\\_Sukartini.pdf](https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/2022_Ni_Luh_Ade_Sukartini.pdf)
104. Kusumaningrum W. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Psik Reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran [Internet]. [Ungaran]: Universitas Ngudi Waluyo; 2020. Available from: [http://repository2.unw.ac.id/1657/12/S1\\_010116A088\\_Skripsi%20Lengkap%20-%20Widya%20Kusumaningrum.pdf](http://repository2.unw.ac.id/1657/12/S1_010116A088_Skripsi%20Lengkap%20-%20Widya%20Kusumaningrum.pdf)
105. Marpaung J. Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *Kopasta J Program Studi Bimbingan Konseling* [Internet]. 2018 Dec 4 [cited 2024 May 7];5(2). Available from: <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/view/1521>
106. Widjayanti Y. Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause. 2016;2.