

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. (2020). Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan pada Masa Menopause. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 104. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.194>
- Agustin, M., & Nursanti, I. (2020). Efek Edukasi “Paket Harmonis” Terhadap Pengelolaan Diri Perempuan Menopause Dalam Mengatasi Perubahan Masa Menopause. *Akademika*, 9(01), 85–95. <https://doi.org/10.34005/akademika.v9i01.667>
- Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(2), 99. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.41638>
- Bunsal, C. M., Nursanti, I., & Nugroho, N. (2020). *Efek Paket Sejahtera Terhadap Kemampuan Perempuan Menopause Dalam Mengatasi Perubahan Fisik, Seksual Dan Psikologis Di Kota Depok*. 09(1), 43–51. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/162>
- Dąbrowska, J., Dąbrowska-Galas, M., Rutkowska, M., & Michalski, B. A. (2016). Twelve-week exercise training and the quality of life in menopausal women - Clinical trial. *Przegląd Menopauzalny*, 15(1), 20–25. <https://doi.org/10.5114/pm.2016.58769>
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia (Konsep dan Berbagai Strategi Intervensi)*. Wineka Media.
- El Hajj, A., Wardy, N., Haidar, S., Bourgi, D., El Haddad, M., El Chammas, D., El Osta, N., Khabbaz, L. R., & Papazian, T. (2020). Menopausal symptoms, physical activity level and quality of life of women living in the Mediterranean region. *PLoS ONE*, 15(3), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230515>
- Faturochman, Said Junaidi, A. S. (2020). *Senam Yoga dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause*. 5(2), 104. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/41973>
- Goldstein, K. M., Coeytaux, R. R., McDuffie, J. R., Goode, A. P., Kosinski, A. S., Noord, M. G. Van, Befus, D., Adam, S., Masilamani, V., Nagi, A., Veterans, D., & Medical, A. (2020). *Improving vasomotor symptoms; psychological symptoms; and health-related quality of life in peri- or post-menopausal women through yoga: An umbrella systematic review and metaanalysis*. 156–164. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.08.011>. Improving
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Gosyen Publishing.

- Heri, L., & Cicih, M. I. S. (2019). Info Demografi BKKBN. *Demografi BKKBN*, 1, 16. [https://www.bkkbn.go.id/po-content/uploads/info\\_demo\\_vol\\_1\\_2019\\_jadi.pdf](https://www.bkkbn.go.id/po-content/uploads/info_demo_vol_1_2019_jadi.pdf)
- Ina, N., Emilia, O., & Kurniawati, H. F. (2018). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 7–12. <https://doi.org/10.31101/jkk.206>
- JavadiVala, Z., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., & Emami, A. (2020). An interventional strategy of physical activity promotion for reduction of menopause symptoms. *Health Promotion Perspectives*, 10(4), 383–392. <https://doi.org/10.34172/hpp.2020.57>
- Kemenkes RI. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. 10(16), 63–64.
- Lu, X., Liu, L., & Yuan, R. (2021). Effect of the information support method combined with yoga exercise on the depression, anxiety, and sleep quality of menopausal women. *Psychiatry Danubina*, 32(3), 380–388. <https://doi.org/10.24869/PSYD.2020.380>
- Matjino, S. H. (2019). Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Toboleu Kecamatan Kota Ternate Utara. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 203–216. <https://doi.org/10.36743/medikes.v6i2.184>
- Menopause, Perimenopause and Postmenopause*. (2019). Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15224-menopause-perimenopause-and-postmenopause>
- Mulyani, N. S. (2017). *Menopause, Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan*. Nuha Medika.
- Nainar, A. A.-A., Nursanti, I., & Muhaimin, T. (2018). Efektifitas Paket Pelayanan Minimal Terhadap Kemampuan Perempuan Menopause Dalam Mengatasi Permasalahan Fisik, Seksual Dan Psikologis Di Wilayah Kota Tangerang 2018. *Jurnal JKFT*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.31000/jkft.v3i2.1282>
- Nguyen, T. M., Do, T. T. T., Tran, T. N., & Kim, J. H. (2020). Exercise and quality of life in women with menopausal symptoms: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197049>
- Noh, E., Kim, J., Kim, M., & Yi, E. (2020). Effectiveness of sabang-dolgi walking exercise program on physical and mental health of menopausal women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186935>
- Noorma, N. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Klinik Bank Tabungan Pensiunan Nasional Kota Makassar.

- Jurnal Husada Mahakam*, IV(4), 240–254. <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/95>
- RSST. (2021). *APA YA... PERBEDAAN AKTIFITAS FISIK DAN OLAHRAGA?* RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro. <https://rsupsoeradji.id/apa-ya-perbedaan-aktifitas-fisik-dan-olahraga/>
- Sari, A. N., & Istighosah, N. (2019). Hubungan Olahraga, Kopi dan Merokok dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause yang Tinggal Di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(3), 326–332. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i3.art.p326-332>
- Simangunsong, D. E. (2019). Penilaian Menopausal Rating Scale (Mrs) Pada Wanita Menopause Di Kota Pematangsiantar Tahun 2019. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, Vol. 14 No(14-May-2020)*, 108–113. <https://doi.org/http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/2319>
- Simangunsong, E. D., & Wahyuni, T. S. (2020). *Penurunan Keluhan Menopause Dengan Latihan Kekuatan Otot, Tulang dan Sendi (OTTOSEN)*. 1–7. <https://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m/article/download/175/97/>
- Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Deepublish.
- Tarigan, I., Sinuhaji, L. N. br, & Sembiring, M. (2019). MENOPAUSE DI PUSKESMAS KABANJAHE Imarina Tarigan , 2 ) Lidya N Br Sinuhaji , 3 ) Mediana Sembiring Program Studi Kebidanan STIKes Mitra Husada Medan  
Keywords : Menopause , Life Quality , Growing Old Women. *Jurnal Mutiara Ners*, 2, 158–167.
- Trisetiyaningsih, Y. (2016). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Perempuan Klimakterik*. 5.
- Trisetiyaningsih, Y., Hapsari, E. D., & Widad, S. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menopause terhadap Perubahan Kualitas Hidup Perempuan Klimakterik. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v4(n2), 191–199. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4n2.9>
- van Driel, C. M., Stuursma, A., Schroevers, M. J., Mourits, M. J., & de Bock, G. H. (2019). Mindfulness, cognitive behavioural and behaviour-based therapy for natural and treatment-induced menopausal symptoms: a systematic review and meta-analysis. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 126(3), 330–339. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.15153>
- Wong, C., Yip, B. H. K., Gao, T., Lam, K. Y. Y., Woo, D. M. S., Yip, A. L. K., Chin, C. Y., Tang, W. P. Y., Choy, M. M. T., Tsang, K. W. K., Ho, S. C., Ma, H. S. W., & Wong, S. Y. S. (2018). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) or Psychoeducation for the Reduction of Menopausal Symptoms: A Randomized, Controlled Clinical Trial. *Scientific Reports*, 8(1), 1–10.

<https://doi.org/10.1038/s41598-018-24945-4>

- Wulansari, T. (2015). Studi Deskriptif Implementasi Program Posyandu Lanjut Usia di RW IV Kelurahan Tanah Kali Kedinding Kecamatan Kenjeran Surabaya. *Kebijakan Dan Manajemen Publik*, 3(April), 1–9.
- Zamani Zarchi, M. S., Nooripour, R., Hosseinzadeh Oskooei, A., & Afrooz, G. A. (2020). The Effects of Mindfulness-Based Training on Psychological Wellbeing and Emotion Regulation of Menopausal Women: A Quasi-experimental Study. *Journal of Research and Health*, 10(5), 295–304. <https://doi.org/10.32598/jrh.10.5.1669.1>
- Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. (2020). Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan pada Masa Menopause. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 104. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.194>
- Agustin, M., & Nursanti, I. (2020). Efek Edukasi “Paket Harmonis” Terhadap Pengelolaan Diri Perempuan Menopause Dalam Mengatasi Perubahan Masa Menopause. *Akademika*, 9(01), 85–95. <https://doi.org/10.34005/akademika.v9i01.667>
- Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(2), 99. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.41638>
- Bunsal, C. M., Nursanti, I., & Nugroho, N. (2020). *Efek Paket Sejahtera Terhadap Kemampuan Perempuan Menopause Dalam Mengatasi Perubahan Fisik, Seksual Dan Psikologis Di Kota Depok*. 09(1), 43–51. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/162>
- Dąbrowska, J., Dąbrowska-Galas, M., Rutkowska, M., & Michalski, B. A. (2016). Twelve-week exercise training and the quality of life in menopausal women - Clinical trial. *Przegląd Menopauzalny*, 15(1), 20–25. <https://doi.org/10.5114/pm.2016.58769>
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia (Konsep dan Berbagai Strategi Intervensi)*. Wineka Media.
- El Hajj, A., Wardy, N., Haidar, S., Bourgi, D., El Haddad, M., El Chammas, D., El Osta, N., Khabbaz, L. R., & Papazian, T. (2020). Menopausal symptoms, physical activity level and quality of life of women living in the Mediterranean region. *PLoS ONE*, 15(3), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230515>
- Faturochman, Said Junaidi, A. S. (2020). *Senam Yoga dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause*. 5(2), 104. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/41973>
- Goldstein, K. M., Coeytaux, R. R., Mcduffie, J. R., Goode, A. P., Kosinski, A. S., Noord, M. G. Van, Befus, D., Adam, S., Masilamani, V., Nagi, A., Veterans,

- D., & Medical, A. (2020). *Improving vasomotor symptoms; psychological symptoms; and health-related quality of life in peri- or post-menopausal women through yoga: An umbrella systematic review and metaanalysis*. 156–164. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.08.011>. Improving
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Gosyen Publishing.
- Heri, L., & Cicih, M. I. S. (2019). Info Demografi BKKBN. *Demografi BKKBN*, 1, 16. [https://www.bkkbn.go.id/po-content/uploads/info\\_demo\\_vol\\_1\\_2019\\_jadi.pdf](https://www.bkkbn.go.id/po-content/uploads/info_demo_vol_1_2019_jadi.pdf)
- Ina, N., Emilia, O., & Kurniawati, H. F. (2018). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 7–12. <https://doi.org/10.31101/jkk.206>
- Javadivala, Z., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., & Emami, A. (2020). An interventional strategy of physical activity promotion for reduction of menopause symptoms. *Health Promotion Perspectives*, 10(4), 383–392. <https://doi.org/10.34172/hpp.2020.57>
- Kemenkes RI. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. 10(16), 63–64.
- Lu, X., Liu, L., & Yuan, R. (2021). Effect of the information support method combined with yoga exercise on the depression, anxiety, and sleep quality of menopausal women. *Psychiatria Danubina*, 32(3), 380–388. <https://doi.org/10.24869/PSYD.2020.380>
- Matjino, S. H. (2019). Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Toboleu Kecamatan Kota Ternate Utara. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 203–216. <https://doi.org/10.36743/medikes.v6i2.184>
- Menopause, Perimenopause and Postmenopause*. (2019). Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15224-menopause-perimenopause-and-postmenopause>
- Mulyani, N. S. (2017). *Menopause, Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan*. Nuha Medika.
- Nainar, A. A.-A., Nursanti, I., & Muhaimin, T. (2018). Efektifitas Paket Pelayanan Minimal Terhadap Kemampuan Perempuan Menopause Dalam Mengatasi Permasalahan Fisik, Seksual Dan Psikologis Di Wilayah Kota Tangerang 2018. *Jurnal JKFT*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.31000/jkft.v3i2.1282>
- Nguyen, T. M., Do, T. T. T., Tran, T. N., & Kim, J. H. (2020). Exercise and quality of life in women with menopausal symptoms: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197049>

- Noh, E., Kim, J., Kim, M., & Yi, E. (2020). Effectiveness of sabang-dolgi walking exercise program on physical and mental health of menopausal women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186935>
- Noorma, N. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Klinik Bank Tabungan Pensiunan Nasional Kota Makassar. *Jurnal Husada Mahakam*, IV(4), 240–254. <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/95>
- RSST. (2021). *APA YA... PERBEDAAN AKTIFITAS FISIK DAN OLAHRAGA?* RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro. <https://rsupsoeradji.id/apa-ya-perbedaan-aktifitas-fisik-dan-olahraga/>
- Sari, A. N., & Istighosah, N. (2019). Hubungan Olahraga, Kopi dan Merokok dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause yang Tinggal Di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(3), 326–332. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i3.art.p326-332>
- Simangunsong, D. E. (2019). Penilaian Menopausal Rating Scale (Mrs) Pada Wanita Menopause Di Kota Pematangsiantar Tahun 2019. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, Vol. 14 No(14-May-2020)*, 108–113. <https://doi.org/http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/2319>
- Simangunsong, E. D., & Wahyuni, T. S. (2020). *Penurunan Keluhan Menopause Dengan Latihan Kekuatan Otot, Tulang dan Sendi (OTTOSEN)*. 1–7. <https://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m/article/download/175/97/>
- Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Deepublish.
- Tarigan, I., Sinuhaji, L. N. br, & Sembiring, M. (2019). MENOPAUSE DI PUSKESMAS KABANJAHE Imarina Tarigan , 2 ) Lidya N Br Sinuhaji , 3 ) Mediana Sembiring Program Studi Kebidanan STIKes Mitra Husada Medan  
Keywords : Menopause , Life Quality , Growing Old Women. *Jurnal Mutiara Ners*, 2, 158–167.
- Trisetiyaningsih, Y. (2016). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Perempuan Klimakterik*. 5.
- Trisetiyaningsih, Y., Hapsari, E. D., & Widad, S. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menopause terhadap Perubahan Kualitas Hidup Perempuan Klimakterik. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v4(n2), 191–199. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4n2.9>
- van Driel, C. M., Stuursma, A., Schroevers, M. J., Mourits, M. J., & de Bock, G. H. (2019). Mindfulness, cognitive behavioural and behaviour-based therapy for natural and treatment-induced menopausal symptoms: a systematic review and meta-analysis. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and*

*Gynaecology*, 126(3), 330–339. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.15153>

- Wong, C., Yip, B. H. K., Gao, T., Lam, K. Y. Y., Woo, D. M. S., Yip, A. L. K., Chin, C. Y., Tang, W. P. Y., Choy, M. M. T., Tsang, K. W. K., Ho, S. C., Ma, H. S. W., & Wong, S. Y. S. (2018). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) or Psychoeducation for the Reduction of Menopausal Symptoms: A Randomized, Controlled Clinical Trial. *Scientific Reports*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-24945-4>
- Wulansari, T. (2015). Studi Deskriptif Implementasi Program Posyandu Lanjut Usia di RW IV Kelurahan Tanah Kali Kedinding Kecamatan Kenjeran Surabaya. *Kebijakan Dan Manajemen Publik*, 3(April), 1–9.
- Zamani Zarchi, M. S., Nooripour, R., Hosseinzadeh Oskooei, A., & Afrooz, G. A. (2020). The Effects of Mindfulness-Based Training on Psychological Wellbeing and Emotion Regulation of Menopausal Women: A Quasi-experimental Study. *Journal of Research and Health*, 10(5), 295–304. <https://doi.org/10.32598/jrh.10.5.1669.1>