

DAFTAR PUSTAKA

- Alif, A., Fitri. 2014. *Makalah Klimakterium, Menopause dan Gangguan Menstruasi*. Kudus: Akademi Kebidanan PEMKAB Kudus
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arini, Luh. 2020. *Sosialisasi Mengenai Masa Menopause dan Usaha Mengatasi Keluhan di Dusun Tegal Linggau Buleleng*. Jurnal Kebidanan Senadimas Undiksha. 3(2). 334-345
- Al-Safi, Z.A. dan Santoro, N. 2014. *Menopausal Hormone Therapy and Menopausal Symptoms, Fertility and Sterility*. [https://doi.org/ 10.1016/j.fertnstert.2014.02.032](https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2014.02.032)
- Astutik, I. E. 2016. *Menopause Masalah Dan Penanganannya*. Yogyakarta: Deepublish.
- Azwar S. 2013. *Metode Penelitian 6th ed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Batoolm Syeda Fakhar, Yasmeen Saggu, Mansoor Ghani. 2014. *Perception of Menopausal Symptoms among Educated versus Non-Educated Women by Using Menopausal Rating Scale (MRS)*. *Journal of Nursing*. 4 (8). 602-607
- Darsi, Helvi. 2018. *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Peningkatan VO2max*. *Jurnal Gelanggang Olahraga*. 1 (2). 42-51
- Fatmawati, Deni. 2017. *Efektivitas Senam Aerobik Low Impact dan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Ngijo Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang*. Tesis. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Freeman, E. W. 2015. *Depression in the menopause transition: Risk in the changing hormone milieu as observed in the general population*. *Women's Midlife Health* 1(1).
- G.a., Kelley, K.S., Kelley. 2013. *Dropouts and compliance in exercise interventions targeting bone mineral density in adults: A meta-analysis of randomized controlled trials*. *Journal of Osteoporosis*
- Hamranani, S. S. T. 2016. *Efektifitas Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Di Ekstremitas Bawah Pada Lansia Di Dukuh Juwangi Tempursari Ngawen*. TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan. 8(1).

- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. 2020. *Produk Olahan Kedelai (Glycine max (L .) Merill) Mengurangi Gejala pada Wanita Menopause*. 8, 63–67.
- Haryanto & Ibrahim, Moh. El. 2012. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hekhmawati, Selvia and Agus Sudaryanto, S.Kep., Ns., M.Kes. 2016. *Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause Di Posyandu Desa Pabelan*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Heinemann L. AJ, Potthoff P, Schneider HP. *International versions of the Menopause Rating Scale (MRS)*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC183844/>. Published 2003.
- Hestiantoro, Andon. 2013. *Konsensus Penanganan Infertilitas*
- J. R. Fraenkel, N. E. Wallen, and H. H. Hyun. 2012. *How to Design And Evaluate Research In Education, 8th ed*. New York: Mc Graw Hill
- Jalilah, N.H. & Prapitasari, R. 2020. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Jawa Barat: Penerbit Adab
- Juliana, D., Anggraini, D., & Amalia, N. 2021. *Hubungan Antara Karakteristik Wanita Dengan Keluhan Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Perumnas II Pontianak*. Borneo Nursing Journal (BNJ), 3(1), 33-38.
- Kodrad, Budiyo. 2015. *Aplikasi Senam Aerobik High Impact dan Low Impact Terhadap Penurunan persentase lemak Tubuh Pada Kepala Sekolah Dasar Se-Kecamatan Banjarsari Surakarta*. Jurnal ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 15 (1).
- Kurniawan, L.,A 2013. *Keluhan Menopause dan Pasca Menopause*. Abstrak Penelitian Kesehatan seri 31: Universitas Diponegoro.
- Lubis, R., E. 2019. *Pengaruh Pemberian Susu Kedelai (Glycine max L.Merr) Terhadap Gejala Menopause Pada Ibu Ibu Pengajian Aisyiyah*. Skripsi Kedokteran: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
- Marethiafani, F, Moetmainnah, P dan Tiyas, A, M 2013. *Sindroma Perimenopause pada Akseptor Kontrasepsi progesterone, Kombinasi, dan Non hormonal*. Jurnal Kedokteran Muhammadiyah 1(2)
- Maretti, A., K., E. 2012. *Kualitas Hidup Perempuan Menopause*. Marwah Jurnal Perempuan Agama dan Jender. 11(2)
- Nurlina. 2021. *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Bandung: Media Sains 65 Indonesia.

- Nusalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novianty, Nadya Resiana. 2017. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stres Pada Wanita Menopause Di Desa Kedungrejo Kecamatan Pakis. Undergraduate (S1) thesis, University of Muhammadiyah Malang.
- Priyanto, Aris. 2018. *Sehat Negeriku dengan Senam Aerobik*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
- POGI, 2010. *Konsensus Penatalaksanaan Menopause*
- Puspitasari, Nunik. 2007. *Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Wanita Perimenopause*. *The Indonesian Journal of Public Health*. 4 (1).
- Rahmiati C., Mutiawati E., Lukitasari A., *Efektivitas Stretching terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia*. Jurnal Ilmu Keperawatan: Universitas Syiah Kuala Banda Aceh
- Riyadina, Woro. 2019. *Hipertensi Pada Wanita Menopause*. Jakarta: LIPI Press.
- Rosita I., Sinar P., dan Qanita W. 2020. *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Gejala Premenopause*. Jurnal JoMI: Journal of Midwifery Information. 1 (1)
- Sasnitiari, S. M. N. N. 2018. *Pengaruh Senam Aerobik Low Impac terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause di Wilayah Puskesmas Merdeka Bogor Tahun 2016*. Jurnal Bidan. 4 (1).
- Sastroasmoro S, Sofyan. 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. 5th ed. Jakarta: CV. Sagung Seto
- Simangunsong, D. E. 2019. *Penilaian Menopause Rating Scale (MRS) Pada Wanita Menopause di Kota Pematangsiantar*. Jurnal Ilmiah PANNMED. 14 (2)
- Simangunsong, D. E., Tengku S. W. 2020. *Penurunan Keluhan Menopause dengan Latihan Kekuatan Otot, Tulang, dan Sendi (OTTUSEN)*. Jurnal Kesehatan Manarang. 6 (1)
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukarni, I., & Margareth Z.H. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Suparni, Ita Eko. 2016. *Menopause Masalah Penanganannya*. Yogyakarta: Deepublish.
- Suryoprajogo, N. 2019. *Tips Menyenangkan Menghadapi Menopause*. Jawa. Tengah: Desa Pustaka Indonesia.

- Sydora BC, Yuksel N, Veltri NL, et al. 2017. *Patient characteristics, menopause symptoms, and care provided at an interdisciplinary menopause clinic: retrospective chart review*. 25(1):1-4.
- Swetri, W. R. 2018. *Faktor yang Berhubungan Dengan Keluhan Menopause pada Wanita Menopause di Kota Pontianak*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Pontianak
- Tamim, M.H., & Nopiana, R. 2020. *Senam Sehat dalam Meningkatkan Imun Tubuh pada Masa Pandemi Covid 19 di Desa Peringgasela Selatan*. Jurnal IICET. 1 (1). 32-36
- Widjayanti, Yethi. 2017. *Gambaran Kualitas Tidur Wanita Menopause*. Jurnal Keperawatan, X(1), 1–5.
- Wijayanti, D. N. 2013. *Analisis Faktor Penyebab Obesitas Dan Cara Mengatasi Obesitas Pada Remaja Putri (Studi Kasus Pada Siswi SMA Negeri 3 Temanggung): Doctoral dissertation*. Universitas Negeri Semarang
- Yustiana, E. 2014. *Pengaruh Latihan Aerobic Walking On A Treadmill Terhadap Insomnia Pada Wanita Premenopause*. Skripsi: Jurusan S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.