

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya, S. D. (2017). *Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*. 14–16.
- 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>
- Angelica dan Sutarina. (2017). Manfaat Accelerometer Untuk Pengukuran Aktivitas Fisik. *Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 13, 13*, 43–52.
- Anggraeni, N. (2018). Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Terhadap Keluhan Perimenopause Pada Wanita Usia 45-49 Tahun Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Klampis Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, P-ISSN, 19(1), 54-62.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziza, N., Rukmana, N. M., Gita, B., Utami, D., Aprilia, R., & Septiani, A. (2020). Klimakterium Dan Menopause Di Desa Iring Mulyo Kecamatan Metro Timur Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU) Universitas Aisyah Pringsewu*, 2(2), 73–76.
- Azura, Y. R. F. (2017). Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Menunda Hubungan Wanita Premenopause di Kelurahan Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Skripsi, Universitas Brawijaya*.
- Bebasari, E. (2017). Pengaruh Olahraga Teratur Terhadap Kadar Estrogen Adiposa dan Estrogen Serum pada Tikus Sprague dawley yang Dilakukan Ovariektomi. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(1), 17. <https://doi.org/10.26891/jik.v9i1.2015.17-21>
- BPS Klaten. (2019). No Title. *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin Di Kabupaten Klaten Tahun 2017*. <https://klatenkab.bps.go.id/statictable/2019/01/31/350/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-klaten-tahun-2017.html>
- Celline, O. et al. (2017). Hubungan Faktor Demografi, Aktivitas Fisik, Riwayat Penyakit, Dan Metode Kb Dengan Keluhan Perimenopause Pada Pedagang Serabi Ambarawa, Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(4), 190–197.
- Damayanti, D. (2020). Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII di Smp Negeri 2 Balapulang Dalam Upaya Mencegah Wabah Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 32.
- Desmita Orin. (2017). *Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Desa Waode Buri Kabupaten Buton Utara Sulawesi Tenggara Tahun 2017*. 6, 5–9.
- Dewi, I. G., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Aktivitas Fisik Masyarakat Urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Nursing*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1790>
- Dharma, K. K. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta : Trans Info Media (TIM).
- 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>
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *Arkesmas (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>

- Harwati, R., & . W. (2020). Hubungan Pengetahuan Wanita Usia 40-50 Tahun Tentang Klimakterium Dengan Motivasi Diri Dalam Memahami Masalah Klimakterium. *Jurnal Keperawatan*, 12(01), 1. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.360>
- Intan Sari. (2020). 1035325 Studi Deskriptif Tingkat Kecemasan Pada Wanita Klimakterium di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat. *Jurnal Keperawatan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 10(1), 31–35. <https://doi.org/10.35325/keperawatan.v10i1.220>
- Iqbal, D. M. (2017). Muhammad Dien Iqbal, 13601241096, Skripsi, PJKR, FIK, UNY, 2017.pdf. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta*.
- Jannah, R. (2018). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Pada Perempuan Premenopause Di Dusun Candimulyo Kec Jombang. *Advanced Optical Materials*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.1103/PhysRevB.101.089902>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.nantod.2015.04.009>
<http://dx.doi.org/10.1038/s41467-018-05514-9>
<http://dx.doi.org/10.1038/s41467-019-13856-1>
<http://dx.doi.org/10.1038/s41467-020-14365-2>
- Juliana, D., Anggraini, D., Amalia, N., & Yarsi Pontianak, S. (2021). Hubungan Antara Karakteristik Wanita Dengan Keluhan Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Perumnas Ii Pontianak. *Borneo Nursing Journal*, 3(1), 33–38. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Kartini. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause. *Hijp : Health Information Jurnal Penelitian*, 12(1), 86–98. <https://media.neliti.com/media/publications/138215-ID-none.pdf>
- Liu, Y., Ma, L., Yang, X., Bie, J., Li, D., Sun, C., Zhang, J., Meng, Y., & Lin, J. (2019). Menopausal Hormone Replacement Therapy and the Risk of Ovarian Cancer: A Meta-Analysis. *Frontiers in Endocrinology*, 10(December). <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00801>
- Manggala, raden yosua yudha. (2019). *Gambaran Aktivitas Fisik Wanita Postmenopause Di Salatiga Tugas Akhir*.
- Mukti, A. S. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Klimakterium Di Rsud Tasikmalaya. *Journal of Nursing and Public Health*, 1(2). <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i2.3028>
- Nainggolan, O., Indrawati, L., & Pradono, J. (2019). Kebugaran Jasmani menurut instrument GPAQ dibandingkan dengan VO2max pada wanita umur 25 sampai 54 tahun. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 21(4), 271–280. <https://doi.org/10.22435/hsr.v21i4.752>
- Nasution, Z. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Menghadapi Pre Menopause Di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. *Jurnal Darma Agung*, 27(3), 1209. <https://doi.org/10.46930/ojsuda.v27i3.608>
- Natama, M. F. (2018). *Epidemiologi Menopause dan Menopause Dini*. <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/13503/150100057.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Naworska, B., Brzęk, A., & Bak-Sosnowska, M. (2020). The relationship between health status and social activity of perimenopausal and postmenopausal women (Health status and social relationships in menopause). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228388>
- Ni Bulan, S. S. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19 Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Ni Bulan, Shania Sondang*.

- Nopembri, S. (2018). Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani Wanita. *Medikora*, 2, 1–11. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4726>
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasari. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Upaya Pengobatan Dengan Tingkat Keluhan Klimakterium Pada Wanita Usia 40-65 Tahun Di Kelurahan Sikeli Tahun 2017. *Hubungan Perilaku Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Dengan Status Gizi Bayi 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari Tahun 2018*.
- Nurlina. (2021). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Bandung : Media Sains Indonesia.
- Nurmalitta, E. D. (2017). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Siswa-Siswi Overweight Dengan Kualitas Hidup. *Skripsi*, 1–43. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/85038?show=full>
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Lestari puji Peni (ed.)). Salemba Medika:Jakarta Selatan.
- Oktaviani, N. (2018). *Gambaran Perbedaan Ibu Menopause Berdasarkan Tingkat Pendidikan dan diperkotaan Wilayah Kabupaten Sumedang Tahun 2018*.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2019). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Pitaloka, A. (2019). *Upaya Meningkatkan Pengetahuan Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Pada Asuhan Keperawatan Gerontik*. <http://repository.itspku.ac.id/id/eprint/100>
- Pratiwi, L. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu Menopause Dengan Adaptasi Menopause di Desa Cimenyan. *Program Pascasarjana Kedokteran Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Padjadjaran Bandung*, 1–20.
- Proverawati A. (2019). *Menopause Dan Sindrom Premenopause*. Nuha Medika.
- Puspitasari, B. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 115–119. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i2.164>
- Qonita, I. (2019). *Hubungan Beban Kerja Dengan Usia Menopause Pada Ibu di Kelurahan Umbul Tengah Kecamatan Taktakan Kota Serang*. 62–75.
- Rima Widiastuti, T. R. (2020). Tingkat pengetahuan ibu tentang premenopause dan menopause pada masa klimakterium. *JIK (Jurnal Ilmu Keperawatan)*, 6, 96–101.
- Ritonga, N. J., Limbong, Y. S., Sitorus, R., & Anuhgerah, D. E. (2021). Efektivitas Pemberian Susu Kedelai Dalam Mengatasi Keluhan Pada Masa Pre Menopause Di Klinik Maiharti Kisaran Barat Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Kestra (Jkk)*, 3(2), 136–143. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.590>
- Rymer, J., & Morris, E. P. (2017). Menopausal symptoms. *Bmj*, 321(7275), 1516. <https://doi.org/10.1136/bmj.321.7275.1516>
- Saimin, J., Hudfaizah, C., & Hafizah, I. (2017). Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *JK Unila*, 1(2), 226–230.
- Sari, D. P., Sawitri, E., & Putri, Z. E. (2021). Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Gejala Klimakterik Pada Wanita Usia Menopause di Desa Gumul. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 39–45. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3938>
- Sari Novita, Iswandari, D. N., & Rahman, A. topan. (2018). *Menopause Rating Scale (Mrs) Pada Wanita Usia 55-60 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin*. 1, 103–105.

- Sasmita A. (2018). *Perbedaan Usia Perimenopause Pada Akseptor Kb Pil Kombinasi Dan Suntik Kombinasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan Iii Tahun 2018 - Repository Poltekkesjogja*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2201/>
- Sastroasmoro, S. (2014). *Dasar – dasar Metode Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Simangunsong, D. E., & Wahyuni, T. S. (2020). Penurunan keluhan menopause dengan latihan. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 1–7.
- Siyoto, S. dan A. S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sriwaty, I., & Nuryoto, S. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Menopause Dan Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Wanita Pre Menopause. *Humanitas*, 12(1), 29. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i1.3825>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Cv Alfabeta : Bandung.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Sujarweni, W. (2015). *SPSS Untuk Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Susanti, H., Chang, P. C., & Chung, M. H. (2019). Construct validity of the Menopause Rating Scale in Indonesia. *Climacteric*, 22(5), 454–459. <https://doi.org/10.1080/13697137.2019.1574737>
- Swetri, W. R. (2018). Faktor yang Berhubungan dengan Menopause pada Wanita Menopause di Kota Pontianak. *Universitas Muhammadiyah Pontianak*.
- Utami, I. R. B. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.
- Wicaksono, A. & Handoko, W. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. Pontianak : IAIN Pontianak Press.
- Woo, J. S., Derleth, C., Stratton, J. R., & Levy, W. C. (2017). The influence of age, gender, and training on exercise efficiency. *Journal of the American College of Cardiology*, 47(5), 1049–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2005.09.066>
- Yilmaz, S., Arslan, I., & Yengil Taci, D. (2021). The effect of physical activity and depressive mood on menopausal symptoms in postmenopausal women. *International Journal of Clinical Practice*, 75(7), 1–5. <https://doi.org/10.1111/ijcp.14247>
- Zaitun, Rizkiyah, D., Nurmasiyah, Z. A., Qadrina, N., & Muna, K. (2020). Penerapan dalam Menghadapi Menopause Pada Ibu Usia 40-45 Tahun di Kemukiman Unoe Kecamatan Glumpang Baro Kabupaten Pidie. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Kesehatan)*, 2(1), 61–68.