

DAFTAR PUSTAKA

- Agrawal, P. K., Varshney, A., Dev, S., Garg, R., Gautam, A., Pursnani, N., Panda, S. K., & Agastya, N. (2025). *Menopause Across Asia: A Comprehensive Meta - analysis of Age and Influencing Factors*. 257–266. <https://doi.org/10.4103/jmh.jmh>
- Agung, A. P., & Anik Yuesti. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. AB Publisher. <https://eprints.unmas.ac.id/id/eprint/1612/>
- Andini, L. W. (2021). Perbedaan Tingkat Kesiapan Menghadapi Menopause antara Wanita yang Bekerja dengan yang Tidak Bekerja. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 5(1), 20. <https://doi.org/10.32419/jppni.v5i1.160>
- Anggraini, D., & Juliana, D. (2021). *STUDI KASUS PADA WANITA MENOPAUSE*. 1–6.
- Asifah, M., & Daryanti, M. S. (2021). Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), 180. <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i2.682>
- Asmaradana, K. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Premenopause Di Kelurahan Sadeng Gunungpati. *Skripsi*, 1–73. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/18612>
- BPS. (2019). *Kabupaten Klaten Dalam Angka 2019*. Badan Pusat Statistik Kabupaten Klaten.
- BPS. (2023). *Laju Pertumbuhan Penduduk Indonesia*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTk3NiMy/laju-pertumbuhan-penduduk.html>
- Damayanti, F. (2022). *hubungan aktivitas fisik dengan gejala klimakterium pada ibu premenopause di desa Gununggajah*. 15(01), 133–158.
- Devalla, A. (2024). *Contraception in perimenopause : a review of fecundity , fertility , and feasibility of contraceptives*. 13(12), 3777–3784.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi*.
- Erna Audina, Sri Wahyuni, & Apriliani Yulianti Wuriningsih. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Kesiapan Wanita dalam Menghadapi Menopause. *Jurnal Ventilator*, 3(1), 172–180. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v3i1.1747>
- Fatmawati, Barir, & Hidayah. (2023). *Pembinaan Wanita Perimenopause Melalui Program Sehat dan Bugar* (L. Maydianasari (ed.)). Mahakarya Citra. <https://jurnaldosma.my.id/index.php/jad/article/download/53/39>
- Febrian, F. (2024). Hubungan Peran Suami Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Panarukan Desa Sumberkolak Kabupaten Situbondo. *Health Research Journal*. <https://ejournal.dpdppnikabprobolinggo.org/index.php/health-research-journal/article/view/50>
- Fruitasari, M. K. F., Romlah, I., Sari, A. P., Indaryati, S., & Hutabarat, M. S. (2024). Manfaat Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tingkat Kebugaran Dan Gejala Menopause Pada Perempuan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(5), 1–10. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/24114>
- Grasiah, J., Amansyah, A., & Pratama, I. H. (2022). Hubungan jumlah paritas terhadap usia menopause. *Jurnal Prima Medika Sains*, 4(1), 5–10. <https://doi.org/10.34012/jpms.v4i1.2260>
- Guan, Y., Liu, Q., Deng, Z., Liu, S., Liang, J., Zou, Y., Yin, T., Tang, D., Liu, J., & Zhang, Y. (2025). *Physical activity associated with age at menopause. December 2024*.
- Hajrah, W., & Novita. (2019). Jangan Kwatir Menopause. In *kementrian kesehatan RI*.
- Hardiko. (2018). *Menopause tanpa stres* (B. Mujiran (ed.)). Sunda Kelapa Pustaka PT. https://bacabuku.com/book/BK79567/kesehatan-menopause-tanpa-stres?utm_source=perplexity
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). Modul etika penelitian. In *Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I*.
- Haryoko, S., Bahartiar, & Arwadi, F. (2020). *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis)*.
- Hayati, T. K., Darmi, S., Izza, L. N., Widiyanti, T., & Antika, Y. (2025). *Efektifitas Konsumsi Susu Kedelai Dan Senam Aerobic Untuk Mengatasi Keluhan Hot Flushes*. 0231, 177–190.
- Hidayat, A. A. A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* (T. Utami (ed.)).

- Salemba Medika. <https://perpustakaan.jakarta.go.id/book/detail?cn=INLIS000000000781698>
- Iit, K., Erviana, L., & Millennia, F. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Desa Wajok Hilir. *Jurnal Kebidanan-ISSN 2252-8121*, 14 Nomor 0, 2.
- Indriani, L. F., Jayatmi, I., Darmi, S., & Pitriani, P. (2025). Hubungan Pengetahuan, Dukungan Suami dan Persepsi Ibu Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Mandalawangi Tahun 2025. 7(5), 3470–3480.
- Ismail, P., Kadir, L., & Amalia, L. (2023). Analisis Hubungan Antara Kontrasepsi Hormonal dengan Usia Menopause di Puskesmas Kabila. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 70–77.
- Kemkes. (2018). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*. Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengenal-jenis-aktivitas-fisik>
- KEMENKES. (2020). *Informasi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pusat Data dan Informasi*. Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://layanandata.kemkes.go.id/>
- Khodijah, S., Surmiasih, Palupi, R., & Kameliawati, F. (2025). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Desa Pekon Wates Timur Gadingrejo Tahun 2024. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(3), 159–164. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i3.583>
- Khotimah, K., Tarawan, V. M., Susanti, A. I., & Susiarno, H. (2025). Peran olahraga dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada wanita menopause. 8(2), 1071–1082. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.30932>
- Khotimah, T. N., & Wirniaty, D. (2023). Hubungan Riwayat Kontrasepsi Hormonal Dengan Usia Menopause di Kelurahan Simpang Kanan Kecamatan Simpang Kanan Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau. *Pandu Husada*, 4(4), 67–74.
- Kurniasih, D., Rusfiana, Y., Subagyo, A., & Nuradhawati, R. (2021). Buku Teknik Analisa. In *Alfabeta Bandung*. Alfabeta. <http://eprints.ipdn.ac.id/6097/2/2>. Buku Teknik Analisa.pdf
- Kusumaningrum, U. A., & Hidayati, R. Nu. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Edu Nursing*, 6(1), 1–11. <https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/download/3391/1539/9869>
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo* (M. Purnama (ed.)). The Journal Publishing. [https://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](https://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1)
- Liu, J. (2025). Association of social determinants of health and age at menopause : NHANES 1999 – 2018 observational study. 2025(3).
- Mashar, A., Febriani, & Miden. (2021). Perbedaan Kualitas Hidup Wanita Menopause Daerah Urban dan Rural.
- Meilan, N., & Huda, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan Dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 78–82. <https://doi.org/10.59946/jfki.2022.76>
- Mulyaningsih, S., & Paramita, D. P. (2018). *klimakterium : Masalah dan Penanganannya dalam Perspektif Kebidanan* (S. Mulyaningsih (ed.)). Pustaka Baru Press. <http://elibrary.almaata.ac.id/2237/1/1>. Buku Klimakterium Sundari fulltext.pdf
- Nababan, P. R. P. (2022). Faktor Yang Memengaruhi Kesiapan Ibu Premenopause Menghadapi Masa Menopause Di Komplek Asrama Khatulistiwa Kota Pontianak Tahun 2021. *MIRACLE Journal*, 2(1), 74–87. <https://doi.org/10.51771/mj.v2i1.174>
- Nadia, S., Riza, N., & Putra, M. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause di Gampong Meunasah Papeun Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. 3(1). <https://jim.bbg.ac.id/kesehatan/article/download/2024/697/5481>
- Nailah Nafiah. (2021). <https://inlislite.ipdn.ac.id/opac/detail-opac?id=15603>. 2.
- Nengrum, S. P. S., Rahayu, T., & Wahyuni, S. (2025). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Pemahaman Nilai-Nilai Spiritual Terhadap Kecemasan Perempuan menghadapi menopause. 490–504.
- Nisa, S. (2023). Hubungan dukungan suami dengan kesiapan menghadapi menopause. *Toleransi Masyarakat Beda Agama*, 30(28), 5053156.

- Nopita, N. S., Murdiningsih, M., & Handayani, S. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga, Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Kesiapan Menghadapi Perubahan Pada Masa Premenopause. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 972–982. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3466>
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Novita, D., Pujiastuti, R. S. E., & Anwar, M. C. (2025). Efektivitas Senam Aerobik Low Impact dan Susu Kedelai Pada Kelompok Menopause Untuk Mengurangi Kadar Trigliserida. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(1), 67–71. <https://doi.org/10.14710/mkmi.23.1.67-71>
- Nur Anisa, S., & Dwi Aprilina, H. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Wanita Dalam Kesiapan Menghadapi Menopause Di Desa Bukateja The Relationship Between Physical Activity Knowledge and Psychological Changes in Women Related to Readiness for Facing Menopause Perio. *JURNAL PIKes Penelitian Ilmu Kesehatan*, 4(2), 8–19.
- Nur Hidayah, D., Lusiana Amir, T., Munawwarah, M., & Diah Novianti, N. (2023). Hubungan Gejala Premenopause Dengan Aktivitas Fisik Pada Wanita Usia 40-50 Tahun. *Forum Ilmiah*, 20(3), 206.
- Nuriman, S. A., Utami, T., & Tarwati, K. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause. 10(2), 97–106.
- Nurningsih. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kehihan Wanita Saat Menopause Di Kelurahan Cijantung Pasar Rebo Jakarta Timur.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Oktasari, H., Surmiasih, Palupi, R., & Hediya Putri, R. (2024). Pengaruh Edukasi Manajemen Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause di Desa Gedong Tataan. *Health Research Journal of Indonesia*, 2(3), 201–209. <https://doi.org/10.63004/hrji.v2i3.324>
- Olfah, Y., Suriyati, K. A., Siswati, T., & Wibowo, A. A. A. R. L. (2024). Tetap Sehat Menjelang Menopause. In *Abbi creative*. Poltekkes Yogyakarta. [https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/17348/1/Tetap Sehat Menjelang Masa Menopause_Edit done copy 1.pdf](https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/17348/1/Tetap%20Sehat%20Menjelang%20Masa%20Menopause_Edit%20done%20copy%201.pdf)
- Purwoastuti, E., & Walyani, E. S. (2021). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana*.
- Putri, Z. E. (2021). Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Gejala Klimakterik Pada Wanita Usia Menopause. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 39–45. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3938>
- Raabia, A. K. T., & Augustina, J. (2022). Efficacy of Deep Breathing Exercise and Aerobic Exercise on Perimenopausal Women. *International Journal of Physiotherapy and Research*, 10(2), 4177–4181. <https://doi.org/10.16965/ijpr.2022.113>
- Rahmadi, S. Ag., M. P. . (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian* (Vol. 44, Issue 8).
- Ramadhanti, I. P., Lubis, K., Prima, U., & Bukittinggi, N. (2022). *Pengantar Kesehatan Reproduksi Wanita* (Issue July). <https://sipuswita.mojokertokab.go.id/upload/file/PengantarKesehatanReproduksiWanita.pdf>
- Rejeki, P. S., Kurniawati, E. M., & Widiatmaja, D. M. (2025). *Menopause: Konsep Dasar dan Intervensi Olahraga*. Universitas Airlangga Press. <https://omp.unair.ac.id/aup/catalog/book/1278>
- Rizkiana, S., & Maharani, L. (2025). Hubungan jumlah anak dengan usia menopause.
- Romadhona, N. F. (2022). “Menopause” Permasalahan Dan Manfaat Senam. UM Suraabaya Publising. https://www.opac.stikesintanmartapura.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2282
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*.
- Sari, E. M., Dewita, Fitri, Y., Hanifah, A. N., Yurissetiowati, & Yulawati, D. (2023). *Buku Ajar Perimenopause Kebidanan* (L. Maydianasari, N. A. Wantini, & F. L. Indrawati (eds.)). Deepublish. <https://inlisite.dispustaka.sumselprov.go.id/opac/detail-opac?id=51343>
- Sari, K., Saribu, H. J. D., & Widiastuti, L. (2024). Menopause Readiness in Perimenopausal Women in Tanjungpinang Region. *Sriwijaya Journal of Medicine*, 7(2), 119–126. <https://doi.org/10.32539/sjm.v7i2.272>
- Sari, R. S., Mardikaningsih, A., Kurniasari, P., & Zaini, M. (2025). Pengaruh Cardio Dance Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Wanita Premenopause. 5, 146–154.
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). Metode Kuantitatif. In *Metode Kuantitatif* (Issue 1940310019). UNISRI Press.
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan

- Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15.
<https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Scime, N. V., Brown, H. K., & Brennand, E. A. (2025). *Association of parity with the timing and type of menopause : a longitudinal cohort study*. 1726–1734.
- Sebtaleesy, C. Y., & Mathar, I. (2019). *Menopause Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia* (Cintika Yorinda Sebtaleesy & I. Mathar (eds.); Vol. 4, Issue 1). Uwais Inspirasi Indonesia.
http://repository.stikes-bhm.ac.id/1492/1/BUKU_MENOPAUSE.pdf
- Septiadi, F., & Alwi Nurudin, A. (2023). Global Physical Activity Questionnaire : Aktivitas Fisik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sukabumi Pasca Covid-19. *Jurnal Educatio*, 9(4), 2160–2164. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5975>
- Setyawan, D. A. (2021). *Statistika Kesehatan Analisis Bivariat dan Hipotesis Penelitian*.
- Sriantini, N. L. P. L. O. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gejala Premenopause Pada Wanita Usia 40-49 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Denpasar Barat*.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&B. In *Proceedings of the National Academy of Sciences* (Vol. 3, Issue 1). Alfabeta Bandung. <https://inlislite.ipdn.ac.id/opac/detail-opac?id=15603>
- Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause : Masalah dan Penanganannya*. Deepublish.
<https://deepublishstore.com/produk/buku-menopause/>
- Suryonegoro, S. B., Muzada Elfa, M., & Noor, M. S. (2021). Hubungan Hipertensi Pada Wanita Menopause Dan Usia Lanjut Terhadap Kualitas Hidup. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter*, 4(2), 387–398. <https://doi.org/10.20527/ht.v4i2.4030>
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.56186/jkbb.107>
- Syafrida Hafni Sahir. (2022). *Metodologi Penelitian* (T. Koryati (ed.)). KMB Indonesia.
https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/16455/1/E-Book_Metodologi_Penelitian_Syafrida.pdf
- Terimajaya, I. W., Dewi, N. L. S., Simamora, T., Judijanto, L., Sigamura, R. K., Nurhayati, Kusumastuti, S. Y., Bahana, R., Psikolog, L. L., Anindita Henindya Permatasari, S.Si, M. M., Salma, A., Sudarsani, N. P., Ardiansyah, & Basri. (2024). *Dasar-Dasar Statistika*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
https://books.google.com/books/about/Dasar_Dasar_Statistika_Konsep_dan_Metode.html?id=KxgLEQAAQBAJ
- Thalib, K. U., Susanti, & Nurlaeli. (2025). Tindakan Pembedahan Pengangkatan Kandungan, Rahim, Uterus (Histerektomi) Terhadap Hasil Perilaku Pasien. *Journal Of Social Science Research*, 5(2), 1449–1456.
<https://jurnal.poltekkespangkalpinang.ac.id/index.php/jkp/article/download/912/pdf>
- Trujillo-Muñoz, P. J., Sánchez-Ojeda, M. A., Rodríguez-Huamán, E. C., Mezyani-Haddu, K., Hoyoguillet, I., & Navarro-Prado, S. (2025). Effects of Physical Exercise on Symptoms and Quality of Life in Women in Climacteric: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare (Switzerland)*, 13(6), 1–13. <https://doi.org/10.3390/healthcare13060644>
- Tulus, A., Darmayasa, I. M., & Ariani, N. K. P. (2024). Hubungan Spiritual Well-Being Dengan Gejala Menopause. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(4), 279–287. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i4.4358>
- Ulya, N., & Andanawarih, P. (2021). Kesiapan Wanita Usia 45-55 Tahun dalam Menghadapi Perubahan Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 7–13. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss1.115>
- Ulya, N., & Andanawarih, P. (2021b). Kesiapan Wanita Usia 45-55 Tahun dalam Menghadapi Perubahan Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8. <https://www.ojs.cahayamandalika.com/index.php/jcm/article/download/3343/2687/>
- Wahid, N. (2020). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Dengan Kejadian Menopause Pada Ibu Di puskesmas Lau Maros. *Jurnal Kebidanan Vokasional*, 1, 61–66. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jkv/article/download/25/20/110>
- Wahyuni, S., Yusrizal, Y., & Wardiati, W. (2020). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Usia 40-50 Tahun dalam Menghadapi Menopause di Kecamatan Langsa Timur Kota*

Langsa.

- WHO. (2012). *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ): Analysis Guide*. World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/gpaq-analysis-guide.pdf>
- Widodo, S., Festy, L., & Ode, A. La. (2023). Buku Ajar Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*. Cv. Science Techno Direct.
- Wijayanti, A., Dwi, S., & Putri, Y. (2023). *Paritas Dengan Usia Menopause Pada Wanita Usia 45-59 Tahun*. 1(2).
- Xing, Z., & Kirby, R. S. (2025). *Age at menopause and multimorbidity in postmenopausal women*. 24(1), 1–14.
- Yeskia Aprinda, Fitriani Fruitasari, & Srimiyati Srimiyati. (2024). Penerapan Senam Aerobik untuk Menurunkan Gejala Menopause pada Wanita Menopause. *Jurnal Ventilator*, 2(3), 24–33. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i3.1236>
- Yulizawati, & Yulika, M. (2022). *Mengenal fase menopause*. Indomedia Pustaka. <http://repo.unand.ac.id/id/eprint/47678/contents>