

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdul N. Manajemen Kesehatan Menopause. Purbalingga: CV.Eureka Media Aksara; 2023.
2. Syafaria R, Sartika TD, Turiyani, Efendi HH. Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Wanita Menopause Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Punti Kayu Tahun 2021. J Ilm PANNMED (Pharmacist, Anal Nurse, Nutr Midwifery, Environ Dent 2021;16(3):624–31.
3. Koeryaman M, Ermianti. Adaptasi Gejala Perimenopause dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50-60 Tahun. J Ilm Ilmu-Ilmu Kesehat 2019;16(2):21–30.
4. Yuneta AEN, Hardiningsih H, Yunita FA, Sulaeman ES. Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. PLACENTUM J Ilm Kesehat dan Apl 2020;8(2):77.
5. Karlindo SM, Hidayat F. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Insomnia pada Menopause. 2022;4(2):340–5.
6. Asifah M, Daryanti MS, Wanita P. Pengetahuan Wanita dalam Menghadapi Menopause di Pedukuhan Gowok. Kesehat Masy 2021;8(2):180–91.
7. Octivia C, Sahara R, Untari S. Hubungan Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi pada NY “K” dengan Fokus Intervensi Pemberian Susu Kedelai untuk Mengurangi Insomnia pada Ibu Premenopause. TSJKeb 2023;8(1):4–10.
8. Ariani D, Ariati T, Istiqomah N. Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Wanita Usia Premenopause. 2023;13(2):67–74.
9. Defitri Khairunnisa M, Rosmaini R. Hubungan Tingkat Ansietas dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Puskesmas Kecamatan Nanggalo Tahun 2022. Sci J 2023;2(2):75–82.
10. Sincihu Y, Daeng BH, Yola P. Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. J Ilm Kedokt Wijaya Kusuma 2018;7(1):15–30.
11. Bollu PC, Kaur H. Insomnia and Sleep. Mo Med 2019;116(1):68–75.
12. Nasution BH, Pakpahan JES, Tinggi S, Kesehatan I, Tinggi S, Kesehatan I. Perubahan Fisik Terhadap Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Masa Menopause. 2020;13(1):9–13.
13. Syalfina A, Kusuma Y. Stress dan Insomnia pada Menopause. Medica Majapahit 2018;10(2):123–42.
14. Wahyuni ET, Susilowati T, Imamah IN. Hubungan Kebutuhan Tidur Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia. J Keperawatan Muhammadiyah 2020;5(2).
15. Jarnawi. Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. J At-Taujih 2020;3(1):60–73.
16. Manurung N. Terapi Reminiscence (Solusi Pendekatan sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress, dan Depresi). Jakarta: Trans Info Media; 2021.

17. Livana, Susanti Y, Arisanti D. Tingkat Ansietas Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Community Publ Nurs* 2018;6:115–20.
18. Nuncita B, Susantiningih T. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Dan Physical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *J Borneo Holist Heal* 2020;3(1):58–68.
19. Hilda, Hidayani H, Putri SR. Dukungan Keluarga, Konsep Diri dan Gaya Hidup berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause. *Open Access Jakarta J Heal Sci* 2022;1(12):457–63.
20. Irdi Sari. Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat : Literature Review. *Bina Gener J Kesehat* 2020;12(1):69–76.
21. Chrisnawati G, Aldino T. Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala HARS Berbasis Android. *J Tek Komput AMIK BSI [Internet]* 2019;5(2):277–82. Available from: <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jtk/article/view/13041/pdf>
22. Dewi NAC, Pratiwi NMS, Astuti NLS. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Prenatal Trimester Iii Di Rsia Cahaya Bunda. *J Kesehat Med Udayana* 2019;5(2):68–83.
23. Wibawa SR. Effectiveness Of Education Using Aecp Application Combination With AAS Instruments. 2019;604–10. Available from: <http://prosiding.unimus.ac.id>
24. Lutfi B, Sriyani Y, Rahmaniati W. Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *J Kesehat Bakti Tunas Husada J Ilmu-ilmu Keperawatan, Anal Kesehat dan Farm* 2022;22(1):15.
25. Selfia BY, Dian Eka Sari J, Imey Pratiwi X, Ulya Dewi I. Kebijakan Physical Distancing Terhadap Kecemasan Mahasiswa: Studi Cross-Sectional. *J Community Ment Heal Public Policy* 2022;4(2):49–55.
26. Masriadi. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. e-Book 202. Jakarta: Trans Info Media; 2021.
27. Dartiwen, Aryanti M. Buku Ajar Asuhan Remaja dan Perimenopause [Internet]. Yogyakarta: Deepublish Publisher; 2020. Available from: https://books.google.co.id/books?id=HJZnEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
28. Dwilestari W. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan tahun 2016. 2019; Available from: <http://repository.uki.ac.id/4481/>
29. M. Syaisul Farisan et al. Pengaruh Latihan Senam Bugar Lansia Terhadap Menopause Rating Scale (Mrs) Pada Wanita Madya Lansia Panti Werdha Surya Surabaya. *J Kesehat Olahraga* 2018;6(2):1–8.
30. Biahimo NUI, Gobel IA. Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)* 2021;9(1):916.
31. Raga N. Hubungan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara [Internet]. FK Univ. Islam Sumatera Utara 2023; Available from: <https://repository.uisu.ac.id/handle/123456789/2515>

32. Sholikhah A, Savitri A, Kusuma A, Jaslina A, Azizah N, Ramadhan A, et al. Pengetahuan Mahasiswa Universitas Duta Bangsa Tentang Insomnia Yang Berpengaruh Terhadap Kesehatan Knowledge of Duta Bangsa University Students About Insomnia That Influences on Health. *Osadhawedyah* [Internet] 2023;1(2):63–5. Available from: <http://www.healthline.com/health/insom>
33. Nurdin M, Arsin A, Thaha R. Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students- NC-SA lic ... *J MKMI* 2018;14(2):128–38.
34. Aryanti K, Cristina S, Nabilah N, Fatmawati S, Suci RA. Terapi Akupunktur Pada Pasien Penderita Insomnia Dengan Penyakit Penyerta (Komorbiditas) Literatur Review. *BIMIKI (Berkala Ilm Mhs Ilmu Keperawatan Indones* 2021;9(1):20–8.
35. Rejo Mulyo WT. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir. *Prof Heal J* 2022;4(1):10–7.
36. Marizi L, Emilia O, Permatasari A, Wahyuni S, Nurayuda N. Effectiveness of self-hypnosis In Overcoming Sleep Disorders In Menopausal Women. *J Matern Child Heal Sci* 2023;3(1):271–8.
37. Izmi Widyastuti. Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Wanita Premenopause Study Literature Naskah Publikasi. 2020;1–13.
38. Kusumaningtyas RDA, Murwani A. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Yogyakarta. *J Keperawatan* 2020;9(1):1–8.
39. Rianjani E, Nugroho HA, Astuti R. Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. *J Keperawatan* [Internet] 2018;4(2):194–209. Available from: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=418665&val=434&title=>
40. Pratiwi L, Liswanti Y. Serba-Serbi Menopause (Sudut Pandang Teori dan Penelitian) [Internet]. Sukabumi: CV.Jejak; 2021. Available from: https://books.google.co.id/books?id=wU5QEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
41. Suharmanto. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Pustaka Panasea; 2021.
42. Jimung M. Petunjuk Praktis Karya Tulis Ilmiah Berbasis Riset Keperawatan. Jakarta: Trans Info Media; 2021.
43. Sudarma A. Metodologi Penelitian Kesehatan. *Pap Knowl Towar a Media Hist Doc* 2021;7(2):107–15.
44. Swarjana K. Populasi-Sampel, Teknik Sampling, dan Bias dalam Penelitian. Yogyakarta: CV. Andi Offset; 2022.
45. Hidayat A. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Pertama. Jakarta: Salemba Medika; 2007.
46. Dharma KK. Metodologi Penelitian Keperawatan, Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian. Jakarta: Trans Info Media; 2021.
47. Siagian H. Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti. *Ilm Keperawatan*

- Imelda 2018;4(1):19–24.
48. Simanullang. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dipuskesmas Darussalam Medan. *J Darma Agung* 2018;26(1):522–32.
 49. Rahmawati M. Gambaran Tingkat Stress dan Indikator Stress pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong Kabupaten Bandung Barat. 2017;(June):34–49.
 50. Priantoro H. Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Kejadian Burnout Perawat Dalam Menangani Pasien Bpjs. *J Ilm Kesehat* 2018;16(3):9–16.
 51. Sukarni, Waluya N, Dwidaswara S. Pengaruh Senam PORPI terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Wanita Menopause. *J Ris Kesehat* 2022;14(1):173–80.
 52. Totoda SE, Kurniawaty Y, W SI, Katolik S, Vincentius S, Surabaya AP. Tingkat Keparahan Gejala Menopause Dan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause. *J Penelit Kesehat* 2023;13(1):15–20.
 53. Wibowo DA, Nadhilah S. Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. *J Keperawatan Galuh* 2020;2(1).
 54. Yunita, Karmelia M, Yolandia R. Pengaruh Aromaterapi Lavender dengan Aromaterapi Cendana untuk Mengatasi Insomnia pada Wanita Menopause di BPM Y Bangka Selatan Tahun 2024. *J Soc Sci Res* 2024;4(2):4091–103.
 55. Arum Meiranny, Avida Muanisatul Chabibah. Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein Terhadap Pola dan Kualitas Tidur Mahasiswa : A Literatur Review. *Media Publ Promosi Kesehat Indones* 2022;5(2):117–22.
 56. Prasetyo A. Gangguan Psikiatri Terkait Kafein. *Cermin Dunia Kedokt* 2020;47(7):378.