

DAFTAR PUSTAKA

1. RI K. Menopause [Internet]. 2022. Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/475/menopause
2. Sari, Anisya Sekar DS. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopuase Di Kelurahan Wonosari Kecamatan Ngaliyan Semarang. *Journal of Health Research*. 2021;4(2):13–20.
3. Setyaningsih E, Hayati I, Norhapifah H, Wahyuni R. Pengaruh Kombinasi Akupressure dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Wanita Menopause. *Journal Voice Of Midwifery*. 2023;13:1–7.
4. Dewi DPP, Susilo R. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas Sumbang I. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2023;8(1):51.
5. Komala KP, Supratman S. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Luwang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak. *Malahyati Nursing Journal*. 2023;5:3812–23.
6. Jeon G ho. Insomnia in Postmenopausal Women : How to Approach and Treat It ?. *Journal of Clinical Medicine*. 2024;13(2):428.
7. Hindriyastuti S, Zuliana I. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*. 2018;6(1):91.
8. Ratnasari D, Suliyawati E, Lasmana A, Nugraha A. Relationship Of Sleep Quality With The Event Of Hypertension In Elderly In Tresna Werdha Social Protection In West Java Province. *Journal of Health*. 2019;6(1):72–5.
9. Yunita R, Wardhani UC, Agusthia M. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* [Internet]. 2023;14(2):77–85. Available from: <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/1140>
10. Casmuti, Fibriana AI. Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *Higeia Journal of Public Health Research and Development* [Internet]. 2023;7(1):123–34. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
11. Tandon V, Sharma S, Mahajan A, Mahajan A, Tandon A. Menopause and Sleep Disorders. *Journal of Midlife Health*. 2022;13(1):26–33.
12. Putri IM, Dewi HS, Mufidaningrum NF, Gita N, Darmayani, Silviani Y, et

- al. Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Pandan Dan Sereh Sebagai Terapi Hipertensi Di Desa Mojoreno, Sidoharjo. *Prosiding Seminar Nasional Unimus* [Internet]. 2020;3(1):554–61. Available from: <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/viewFile/688/694>
13. Khasanah NA, Rahmawati I, Putri DSR. Pengaruh Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*. 2020;
 14. Yulizawati, Yulika M. *Mengenal Fase Menopause*. Pertama. Sidoarjo: Indomedia Pustaka; 2022. 90 p.
 15. Rofi'ah S, Pusparani L, Idhayanti RI. Konseling Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Wanita Perimenopause. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah* [Internet]. 2019;2(1):38–54. Available from: <https://jurnal.magelangkota.go.id>
 16. Wahyuni ED, Rajab W. *Modul Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Klimakterium*. Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta III Jurusan Kebidanan; 2019. 19 p.
 17. Widyaningsih S, Nababan L. Modul Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Pre Menopause. *RepositoryStikessaptabaktiAcId* [Internet]. 2020;(99). Available from: [http://repository.stikessaptabakti.ac.id/202/1/modul askeb remaja-dikonversi %281%29.pdf](http://repository.stikessaptabakti.ac.id/202/1/modul%20askeb%20remaja-dikonversi%201%29.pdf)
 18. Riyadina W. *Hipertensi pada wanita menopause*. Suhendra F, Aprianita TD, editors. Vol. 6. Jakarta: LIPI Press; 2019. 128 p.
 19. Roseyanti IR, Iswandari ND, Hasanah SN. Analisis Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Lok Batu. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*. 2023;4(1):37–55.
 20. Sugiarto I. Efektivitas *Chamomile* (*Matricaria chamomilla*) Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Media Utama*. 2020;02(01):407–11.
 21. Mutiara Sari LPM, Putra IPYP, Adiatmika IPG, Puspa Negara AAGA. Progressive Muscle Relaxation Dan Olahraga Aerobik Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 2023;11(1):58.
 22. Putri ADAR, Astuti KW. Pemanfaatan Senyawa Apigenin Bunga Chamomile (*Matricaria recutita* L.) dalam Sediaan Farmasi Nutrasetikal untuk Meningkatkan Kualitas Tidur. *Prosiding Workshop dan Seminar Nasional Farmasi*. 2023;2:162–73.
 23. Latifah A. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III [Internet]. *Poltekkes Kemenkes Semarang*; 2022. Available from: https://repository.poltekkesmg.ac.id/?p=show_detail&id=36372

24. Sinulingga S, Patriani S. Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil di BPM Muzilatul Nisma. *Jurnal Abdimas Kesehatan*. 2023;5(3):523.
25. Wijayanti L, Setiawan AH, Wardani EM. Autogenik Relaksasi Dengan Aromaterapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi. *Seminar Nasional LPPM*. 2020;22–7.
26. Sofiani V, Pratiwi R. Pemanfaatan Minyak Atsiri Pada Tanaman Sebagai Aromaterapi Dalam Sediaan-Sediaan Farmasi. *Farmaka*. 2019;15(2):119–31.
27. Rufaindah E, Patemah P. Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA Home Care Poncokusumo. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 2022;10(3):501–11.
28. Yusuf AM. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. 6th ed. Jakarta: KENCANA; 2021. 480 p.
29. Notoatmodjo S.i. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 3rd ed. Rineka Cipta; 2018. 243 p.
30. Notoadmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pertama. Jakarta: Rineka Cipta; 2010. 2010 p.