

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, T., Fatrin, T., & Purwana, R. (2025). *Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Insomnia Ibu Perimenopause Di RT 34 RW 12 Kelurahan II Ilir Palembang*. 106–113.
- Arini, L. (2020). Sosialisasi Mengenai Masa Menopause dan Usaha Mengatasi Keluhan di Dusun Tegal Linggau Buleleng. *Jurnal Kebidanan Senadimas Unduksha*, 3(2), 334–345.
- Buyse, D. ., Reynolds, C. F. I., Monk, T. ., Berman, S. ., & Kupser, D. . (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Dewi, R. I. S., Marlinda, R., & Rahayuningrum, D. C. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause. *Seminal Nasional Syedza Saintika*.
- Domingo, C. S., Carballo, J. L., Carmona, A. C., & Buyse, D. J. (2021). Brief version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (B-PSQI) and measurement invariance across gender and age in a population-based sample. *Psychol Assess*, 33(2), 111–121. <https://doi.org/10.1037/pas0000959>.
- Ginting, M. D. R., Iskandar, F., Iriany, & Bani, O. (2019). Ekstrak Minyak Atsiri Bunga Melati : Pengaruh Rasio Massa Bunga Melati Dengan Volume Pelarut N-Heksana, Waktu Ekstraksi, Dan Temperatur Ekstraksi. *Jurnal Teknik Kimia*, 8(1), 42–47.
- Hastjarjo, D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi Quasi-Experimental Design. *Buletin Psikologis*, 27(2), 187–203. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Kemenkes, R. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2024*. Kemenkes RI.
- Latifah, A. (2022). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Poltekkes Kemenkes Semarang. available from: https://repository.poltekkesmg.ac.id/?p=show_detail&id=36373
- Lee, M., Lim, S., Song, J., Kim, M.-E., & Hur, M.-H. (2017). The Effects of aromatherapy essential oil inhalation on stress, sleep quality and immunity in healthy adults: Randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 12, 79–86.
- Maharianingsih, N. M., Agung, A., Istri, S., & Windidaca, D. (2020). *Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Administered of Lavender (Lavandula Angustifolia) Aromatherapy To Improve Sleep Quality for the Elderly*. 3(2), 72–81. <https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.13945>
- Millati, I. S., Safitri, R., & Purwati, A. (2022). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh (Lemongras) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Usia $\geq$ 50 Tahun di PMB Yulia. *Ovary Midwifery Journal*, 4, 1–9.
- Mulyadi, E., & Kholida, N. (2021). *Buku Ajar Hypnotherapy*. Guepedia.

- Nurwiliani, L., Nancy, A., & Dewi, M. K. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Menopause di RT04/RW15 Kec. Baleendah Kab. Bandung Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Inovatif(JUPIN)*, 4(3), 1211–1216.
- Olfah, Y. (2024). *Tetap Sehat Menjelang Menopause (Pertama)*. Abbi Creative.
- Oxford, H. B. (2025). *The Pittsburgh Sleep Quality Index : a brief review*. 75, 14–15.
- Siregar, R. J. (2023). *Monopause* (B. Nasution (ed.); Pertama). PT. Inovasi Pratama Internasional.
- Soares, C. N., Bajbouj, M., & Kishore, A. (2026). Impact of sleep disturbances on health-related quality of life in postmenopausal women: a systematic review. *Jurnal Menopause PubMed*, 1;33(1), 118–128. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002633>.
- Sparks, J. R., & Wang, X. (2025). *Menopause-Related Changes in Sleep and the Associations with Cardiometabolic Health : A Narrative Review*. 13(17), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/healthcare13172085>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suhaiba, Sahar, J., & Permatasari, H. (2025). Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ternate / www.poltekkesternate.ac.id Efektivitas Berbagai Metode Aromaterapi Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia : Systematic Review Fakultas Ilmu Keperawatan , Universitas Indonesia , Indonesia Departemen Kep. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ternate*, 18(1), 19–28. <https://doi.org/10.32763/bhdqte19>
- Sulistiyowati, N. R. (2018). *Aromaterpi Pereda Nyeri*. Wineka Media.
- Surabaya, D. (2024). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Surabaya Tahun 2024*.
- Swarjana, I. K. (2022). *Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian*. Andi Publisher.
- Tangkeeratichai, C., Segsarnviriya, C., Kawinchotpaisan, K., & Sugkraroek, P. (2025). The Effects of Aromatherapy on Sleep Quality in Menopausal Women : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Women*, 5(3), 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/women5030023>
- Widyastuti, I. (2020). *Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Wanita Premenopause Study Literature*.