

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, R. and Fatmawati, T. (2022) —Pengetahuan dan sikap wanita premenopause dalam menghadapi perubahan menopause,|| *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 11(1), pp. 30–36.
- AlDughaiter, A., AlMutairi, S. and AlAteeq, M. (2021) —Physical activity and its association with anxiety and quality of life among postmenopausal women,|| *BMC Women's Health*, 21(1), pp. 1–8.
- Anggraini, N. (2020) —Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Menopause pada Kelompok Usia 45-55 Tahun di Indonesia Tahun 2020,|| *Jurnal Antara Kebidanan*, 3(1), pp. 708–722.
- Asikin, S.B., Lestari, I.M.T. and Bahrum, S.W. (2024) —Pengetahuan dan Sikap dengan Kecemasan pada Wanita Menopause,|| *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), pp. 168–175.
- Astyadini, B. and Juliana, D. (2025) *Rahasia sehat dan bahagia di masa menopause: solusi ilmiah dan praktis*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.
- BPS (2023) *Data Menopause Berdasarkan Badan Pusat Statistik*. Jakarta.
- Brahmana, I. and Makiyah, S.N. (2021) —Counseling menopause: healthy and happy in approaching age 50 years,|| *JCES (Journal of Character Education Society)*, 4(2), pp. 449–458. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jces.v3i1.4125>.
- Candrawati, R.D., Wiguna, P.K. and Bagiastra, N. (2023) *Promosi dan Perilaku Kesehatan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Cory'ah, F.A. (2021) —Kelas edukasi dan konseling syndrome menopause pada menopause di desa jelantik,|| *Jurnal pengabdian masyarakat sasambo*, 3(1), pp. 38–44.
- Dewi, B.P. and Syahera, R. (2024) —Hubungan pengetahuan dan perubahan fisik wanita premenopause dengan kecemasan wanita menopause,|| *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 14(2), pp. 204–214.
- Dewi, R.I.S., Marlinda, R. and Rahayuningrum, D.C. (2021) —Hubungan tingkat pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause,|| *Seminar Nasioanl Syedza Saintika*, pp. 191–197.
- Dewi, Y. (2021) —Hubungan Tingkat Pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause,|| *Seminar Nasional Syedza Saintika*, 1(1), pp. 191–197.
- Fauziah, E. (2024) —Relationship between level of knowledge about menopause with anxiety in elderly women aged 45-54 years at drajat health center

- Cirebon city, *Jurnal eduHealth*, 15(1), pp. 188–195.
- Febrianta, A., Sunaryo, F.Y.A.B. and Lukita, L.S. (2025) —Peran Media Sosial Sebagai Upaya Promosi Kesehatan Masyarakat, *Indonesian Journal of Applied Science and Technology*, 6(2), pp. 50–57.
- Fitriani, D. and Wulandari, R. (2022) —Hubungan tingkat pendidikan dengan perilaku kesehatan ibu hamil, *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 14(2), pp. 115–122.
- Fitriani, Munawaroh, M. and Sari, A. (2023) —Hubungan Aktifitas Fisik dan Pendidikan Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor, *Indonesia journal of midwifery sciences*, 2(2), pp. 238–243.
- Ghorbani, M., Rahmini, A. and Hassanzadeh, R. (2021) —Association of menopause knowledge and lifestyle behaviors with anxiety symptoms among postmenopausal women, *BMC Women's Health*, 21(233), pp. 1–9.
- Hidayah, A.N., Rahmi, U. and Salasa, S. (2024) —Hubungan Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Gaya Hidup Sedentari (Sedentary Lifestyle), *Jurnal Porkes*, 8(2), pp. 1083–1096.
- Indriani, L.F. *et al.* (2025) —Indriani, Lita Fuji; Jayatmi, Irma; Darmi, Salfia; Pitriani, Pipin; Oktaviani, Sita; Nurmila; Sari, Atik Nurinda, *Ranah Research*, 7(5), pp. 3740–3480.
- Ismaeni, L.D., Yuniarti and Ulfiana, E. (2022) —Hubungan Karakteristik dan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan pada, *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 4(1), pp. 102–109.
- Kemendes (2023) *Panduan aktivitas fisik untuk kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khoeriyah, N., Kusumaningsih, M.R. and Adyani, K. (2024) —Aktifitas Fisik dan Kualitas Hidup Wanita Menopause : Literature Review, *MPPKI*, 7(3), pp. 57–63.
- Kusumaningsih, M.R., Khoeriyah, N. and Adyani, K. (2024) —Aktifitas Fisik dan Kualitas Hidup Wanita Menopause : Literature Review, *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), pp. 613–619.
- Kusumawati, E. (2021) *Studi kasus tingkat kecemasan ibu menghadapi masa menopause di desa ringinagung RT 5 RW 4 Magetan*. Poltekkes Kemenkes Surabaya.
- Lamtiur, R., Ranti, R.A. and Handayani, D.R.S. (2026) —Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Harapan Bunda Jakarta Tahun 2026, *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(4), pp. 24123–24129.

- Mahmudah, M. and Rosita, S.D. (2022) —Hubungan pengetahuan ibu perimenopause dengan kecemasan menghadapi menopause di desa bangsri karangpandan, *Maternal*, 4(1), pp. 20–28.
- Maier, W. *et al.* (2021) —The Hamilton Anxiety Scale: reliability, validity and sensitivity to change in anxiety and depressive disorders, *Journal of Affective Disorders*, 290(7), pp. 1–8.
- Millenia, M.E., Ningsih, F. and Tambunan, L.N. (2022) —Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang bahaya pernikahan dini, *JSM*, 7(2), pp. 57–61.
- Ningrum, N.M. (2023) *Self healing; dalam menurunkan kecemasan pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Nuriman, S.A., Utami, T. and Tarwati, K. (2023) —Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita pre-menopause, *Jurnal Keperawatan „Aisyiyah*, 10(2), pp. 97–106.
- Nurjanah, S. (2022) —Gambaran tingkat kecemasan pada wanita menopause, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), pp. 102–108.
- Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Olfah, Y. (2024) *Tetap Sehat Menjelang dan Setelah Menopause*. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Panjaitan, T.K.S. and Haor, M. (2024) —Hubungan tingkat pengetahuan dan tingkat keccemasan menghadapi masa menopause, *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), pp. 1139–1147.
- Purbowati, N. (2022) —Gambaran Menopause dan Cara Mengatasi Menopause: Indonesia, *Surabaya Biomedical Journal*, 1(2), pp. 104–113.
- Putri, F.H., Usnawati, N. and Purwanti, D. (2024) —Hubungan Kecemasan dengan Insomnia pada Wanita Menopause di Wilayah RW 04 Kampung Gresik PPI, *Journal of Issues in Midwifery*, 8(3), pp. 142–154.
- Rahmadani, L. and Putri, A. (2023) —Hubungan pekerjaan ibu dengan kesehatan kehamilan, *Jurnal Kebidanan Nasional*, 8(1), pp. 27–35.
- Rahmawati, D. and Lestari, P. (2022) —Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), pp. 85–92.
- Rochana, S. *et al.* (2025) —Prevalensi Keluhan pada wanita menopause berdasar menopause rating scale, *Jurnal kesehatan tambusai*, 6(3), pp. 9713–9719.

- Romadhona, N.F. (2022) *“Menopause” permasalahan dan manfaar senam untuk wanita menopause*. Surabaya: UM Publishing.
- Sari, D., Wulandari, R. and Pratiwi, N. (2021) —Hubungan keaktifan mengikuti posyandu lansia dengan kualitas hidup lansia di komunitas,|| *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(3), pp. 210–218.
- Sari, D.K. (2023) —Pengetahuan wanita premenopause tentang perubahan menopause dan kesiapan menghadapi menopause,|| *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), pp. 45–52.
- Sari, L.A. *et al.* (2024) —Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik pada lansia: literature riview,|| *Tanjungpura Journal OF Nursing Practice and Education*, 6(2), pp. 22–27.
- Sari, M., Kim, J. and Lee, H. (2023) —The relationship between menopause knowledge, lifestyle factors and psychological symptoms among middle-aged women,|| *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), pp. 1–12.
- Satriadi and Saimi (2024) —Terapi Relaksasi Dzikir dapat menurunkan Kecemasan pada Ibu Perimenopause,|| *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 12(1), pp. 62–68.
- Sinaga, L.R. V *et al.* (2024) —Pengaruh Penyuluhan Senam Lansia Terhadap Minat Mengikuti Senam Lansia Tentang Masa Menopause Pada Usia 45-59 Tahun di Desa Bandar Setia Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023,|| *Tekesos*, 6(1),pp. 19–27.
- Siyoto and Sodik, M.A. (2025) *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Susanti, E.T. and Indrajati, U. (2022) —Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause,|| *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), pp. 78–84.
- Utami, N. (2024) —Peran aktivitas fisik dalam meningkatkan kesejahteraan wanita menopause,|| *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 12(1), pp. 33–39.
- Utami, R. and Melinda, M. (2023) —International Journal of Environmental Research and Public Health,|| *Alinea: Health Science and Medical Journal*, 1(3), pp. 45–52.
- Utario, Y. and Khorini, F. (2022) —Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan anak usia sekolah tentang covid-19,|| *Quality : Jurnal Kesehatan*, 16(2), pp. 135–143.
- Wahyuni, S. and Lestari, D. (2022) —Hubungan aktivitas fisik dengan keluhan menopause pada wanita usia lanjut,|| *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), pp. 55–61.

WHO (2022a) *Mental health of older adults*.

WHO (2022b) *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva.

Wulandari, L. (2023) —Tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause,|| *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), pp. 60–66.

Wulandari, S. and Prasetyo, A. (2022) —Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause,|| *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 7(2), pp. 115–122.

Yuliadarwati, N.M. *et al.* (2024) —Peran fisioterapi dalam upaya pencegahan kecemasan dan penurunan kualitas tidur pada lansia dengan resiko hipertensi di posyandu cemerlang,|| *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), pp. 361–371.

Yuliana, R. (2022) —Gambaran tingkat pengetahuan wanita tentang menopause di wilayah kerja puskesmas,|| *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), pp. 87–93.
Zahroh, F., Nurmaguphita, D. and Rahayu, P.P. (2025) —Aktivitas fisik berhubungan dengan tingkat kecemasan pada komunitas lansia di yogyakarta,|| *JK Jurnal Kesehatan*, 3(7), pp. 199–209.