

DAFTAR PUSTAKA

- Amanati, S. and Wibisono, I. (2024) "Analisis faktor untuk peningkatan kualitas hidup lansia dengan knee osteoarthritis: literature review," *Jurnal ners widya husada*, 4(1), pp. 1–5.
- Amvina *et al.* (2022) "Senam lansia terhadap penurunan nyeri sendi," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 1(2), pp. 26–30.
- Aprilina, H.D. (2023) "Hubungan pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis wanita dalam kesiapan menghadapi *Menopause* di Desa Bukateja," *Jurnal PIKes (Penelitian Ilmu Kesehatan)*, 4(2), pp. 8–19.
- Apriliya, E.P. (2023) "Pengaruh Kombinasi Musik Gamelan Dan Senam Lansia Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Perempuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Banyuwangi Tahun 2022," *Jurnal Medika Nusantara*, 1(3), pp. 89–100.
- Arif, H.W., Birman, Y. and Yulia, R. (2025) "Hubungan aktivitas fisik dengan intensitas nyeri sendi lutut pada lansia di puskesmas lubuk buaya padang," *Nusantara hasana journal*, 4(12), pp. 177–183.
- BPS (2023) *Data Menopause Berdasarkan Badan Pusat Statistik*. Jakarta.
- Christina, E. and Martha, Y. (2025) "Pengaruh terapi senam *lien tien kung* terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia," *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 15(1), pp. 152–158.
- Daud, M. *et al.* (2023) "Sehat bersama lansia: menjaga kesehatan fisik dan mental di masa lansia dengan kegiatan senam," *Jurnal Kebajikan*, 1(4), pp. 55–61.
- Dwianto, I.H. (2021) "Pengaruh senam *Ling Tien Kung* terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada lansia," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), pp. 91–93.
- Fang, Y. *et al.* (2024) "Mapping global prevalence of menopausal symptoms among middle-aged women: a systematic review and meta-analysis," *BMC Public Health*, 24(1764), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-024-19280-5>.
- Fauzan, P.H., Hasnidar and SUkrang (2024) "Pengaruh senam bugar terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di kelurahan lasoani," *Healthy Tadulako Journal*, 10(2), pp. 248–255.
- Fitria, R. *et al.* (2024) "Pengaruh senam lansia terhadap penurunan hot flashes pada wanita *Menopause*," *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13(2), pp. 99–104.
- García-Alfaro, P. *et al.* (2023) "Association of endogenous hormones and bone mineral density in postmenopausal women," *Journal of Mid-life Health*,

14(3), pp. 196–204.

Gayatri, P.R. *et al.* (2025) “Dampak senam lansia terhadap kualitas tidur lansia,” *Jurnal Nusantara Medika*, 9(1), pp. 76–82.

Hakim, A. (2021) *Ling Tien Kung (Ilmu Titik Nol)*. Yogyakarta: Alia Wisata Jogjakarta.

Handayani, R., Kusuma, H. and Dewi, N. (2022) “Perubahan hormonal dan keluhan nyeri sendi pada wanita *Menopause*,” *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 13(2), pp. 101–108.

Harahap, Y.N., Oktariani, R. and Indah (2022) “Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri sendi berulang pada lansia di wilayah kerja puskesmas gunung meriah kabupaten aceh singkil tahun 2022,” *Jurnal Kesehatan, Teknologi, dan Sains*, 1(2), pp. 118–125.

Hijriani, M. and Rahman, A. (2023) “Pengaruh terapi *Ling Tien Kung* terhadap daya tahan jantung paru pada lansia pengurus bkmt kecamatan rappocini,” *Repository Universitas Negeri Makassar*, 1(1), pp. 1–7.

Kusumaningsih, M.R. (2024) *Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Palu: Universitas Muhammadiyah Palu.

Lestari, F. (2022) “Pengaruh senam lansia terhadap tingkat nyeri lutut pada lansia di RW 02 Desa Kayu Bongkok Kec. Sepatan Kab. Tangerang,” *Nusantara Hasana Journal*, 2(1), pp. 51–58.

Lestari, P., Hidayat, T. and Saputra, R. (2022) “Pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia,” *Jurnal Kesehatan Olahraga Indonesia*, 14(2), pp. 77–84.

Mappanyuki, A.A. (2021) *Pengaruh terapi Ling Tien Kung terhadap daya tahan jantung paru pada lansia pengurus BKMT Kecamatan Rappocini*. Universitas Negeri Makassar.

Muna, N.D. and Hartati, E. (2024) “Hubungan tingkat nyeri sendi dengan aktivitas fisik pada lansia gangguan sendi,” *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), pp. 200–207.

Novana, V.T., Faradisi, F. and Fajriyah, N. (2021) “Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Rheumatoid Arthritis,” *Seminar Nasional Kesehatan*, 1(6), pp. 2084–2089.

Oktarina, S., Adhyka, N. and Fadilla, N. (2024) “Tantangan dan Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Ulak Karang,” *Jurnal Pembangunan Nagari*, 9(1), pp. 37–47.

Olfah, Y. (2024) *Tetap Sehat Menjelang dan Setelah Menopause*. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Pratiwi *et al.* (2021) *Serba-Serbi Menopause (Sudut Pandang Teori dan Penelitian)*. Bandung: CV

Jejak.

- Pratiwi, D. and Nugroho, A. (2023) “Pengaruh nyeri kronis terhadap kualitas hidup lansia,” *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 11(1), pp. 34–41.
- Putri, L. and Handayani, T. (2023) “Pengaruh media audiovisual terhadap peningkatan perilaku hidup sehat pada kelompok dewasa,” *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(2), pp. 101–110.
- Rahmawati, E. and Suryani, N. (2022) “Dampak nyeri sendi terhadap kualitas hidup lansia perempuan,” *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 10(2), pp. 89–97.
- Rahmawati, N. (2022) “Faktor yang mempengaruhi partisipasi lansia dalam kegiatan senam,” *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 11(1), pp. 29–37.
- Rahmawati, N. and Kurniawan, D. (2023) “Faktor-faktor yang memengaruhi respon terapi nyeri pada pasien osteoarthritis,” *Jurnal Keperawatan Klinis Indonesia*, 12(1), pp. 21–29.
- Ramadani, T. and Nurmaliyati, N. (2026) “Pengaruh senam *Ling Tien Kung* terhadap tekanan darah yang mengalami keluhan hipertensi di wilayah saketi pandeglang banten,” *Mahesa: Malahayati health student journal*, 6(1), pp. 139–149.
- Rasyidin, N.L. *et al.* (2021) “Hubungan faktor fisik, penyakit komorbid, dan factor psikis terhadap kualitas hidup lansia dengan osteoarthritis,” *Medica hospitalia: Journal of clinical medicine*, 8(2), pp. 154–159.
- Rochana, S. *et al.* (2025) “Prevalensi Keluhan pada wanita *Menopause* berdasar *Menopause rating scale*,” *Jurnal kesehatan tambusai*, 6(3), pp. 9713–9719.
- Rosauli, R. *et al.* (2025) “Peningkatan Partisipasi Lansia dalam Kegiatan Senam melalui Pendekatan Lingkungan dan Fasilitas Pendukung,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(1), pp. 45–52.
- Sahir, S.H. (2021) *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia.
- Santoro, N., Epperson, C.N. and Mathews, S.B. (2021) “Menopausal symptoms and their management,” *Endocrine Reviews*, 42(2), pp. 1–14.
- Sari, L.A., Putri, T.H. and Fradianto, I. (2024) “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia : Literature Riview,” *Tanjungpura Journal OF Nursing Practice and Education*, 6(2), pp. 22–27.
- Saro, N., Harmanto and Henny, T. (2024) “Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mawasangka Timur Kecamatan imur Kabupaten Buton Tengah Sulawesi Tenggara Mawasangka,” *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 16(1), pp. 197–205.
- Silviyanti, O.D. and Rosyida, E. (2024) “Pengaruh gerakan *Ling Tien Kung* terhadap peningkatan rentang gerak sendi lutut pada lansia,” *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12(1), pp. 45–52.

- Siregar, R.J. (2023) *Monopause*. Padang: PT Inovasi Pratama Internasional.
- Sunario, F. (2023) *Buku Ajar Metodologi Penelitian Pendidikan*. Sidoarjo: PGRI Press.
- Suryani, N. and Wibowo, A. (2021) "Pengaruh senam pernapasan terhadap kebugaran fisik dan kualitas tidur lansia," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasiona*, 16(2), pp. 89–96.
- Susanti, N. *et al.* (2025) "Improving the Knowledge and Attitudes of Premenopausal Women in Facing Physical Changes during *Menopause* through Audiovisual Media Health Education," *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 9(2), pp. 1–9.
- Virgo, G., Indrawati and Kurniadi, R. (2025) "Pengaruh Senam Rematik Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Desa Perambahan Kec. Kampa Kab.Kampa Tahun 2024," *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 2(1), pp. 426–433.
- Wahyuni, I. *et al.* (2025) "Penerapan senam *Ling Tien Kung* dalam menurunkan hipertensi pada lansia," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 7(1), pp. 1–4.
- Wahyuni, M.E. and Nurrohmah, A. (2024) "Penerapan Senam Lansia dalam Upaya Menurunkan Nyeri Sendi Lutut pada Lansia di Puskesmas Gemolong," *Medical Laboratory Journal*, 2(3), pp. 40–51.
- Widjayanti, Y. (2022) "Gambaran Kualitas Hidup pada Wanita *Menopause*," *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(2), pp. 256–261.
- Widyaningrum, R. and Astuti, D. (2022) "Penggunaan Numeric Rating Scale dalam pengkajian nyeri pasien dewasa," *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), pp. 110–117.
- Yulizawati (2021) *Kesehatan Reproduksi Wanita Usia Lanjut*. Padang: Universitas Andalas Press. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/bmjgh-2024-017198>.