

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadinezhad, M., Kargar, M., Vizesfar, F., & Hadianfard, M. 2017. Comparison of the effect of acupressure and pilates-based exercises on sleep quality of postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 22(2), 140. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.205954>
- Aibar-Almazán, Agustín, Hita-Contreras, F., Cruz-Díaz, D., de la Torre-Cruz, M., Jiménez-García, J. D., & Martínez-Amat, A. 2019. Effects of Pilates training on sleep quality, anxiety, depression and fatigue in postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Maturitas*, 124(November 2018), 62–67. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.03.019>
- Amanda, S. P., Rejeki, S., & Susilawati, D. 2019. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Perempuan Menopause. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Aminingsih, Yulianti, R. 2014. *Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Semenharjo Suruhkalang Jaten*. 2(1), 14–18.
- Andrews, G. 2010. *Buku Ajar KESEHATAN REPRODUKSI Wanita* (D. Widiarti & R. Komalasari (eds.); 2nd ed.). EGC.
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. 2020. Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Bessy Sitorus, P. 2015. Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21, 65–72.
- Buchanan, D. T., Landis, C. A., Hohensee, C., Guthrie, K. A., Otte, J. L., Paudel, M., Anderson, G. L., Caan, B., Freeman, E. W., Joffe, H., LaCroix, A. Z., Newton, K. M., Reed, S. D., & Ensrud, K. E. 2017. Effects of Yoga and Aerobic Exercise on Actigraphic Sleep Parameters in Menopausal Women with Hot Flashes. *Journal of Clinical Sleep Medicine : JCSM: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 13(1), 11–18. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6376>

- Dariah, E. D., & Okatiranti. 2015. Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/viewFile/156/149>
- Darul, S. M. A., Kab, M., & Mustaqim, E. A. 2020. *Pengaruh Latihan Dot Drill Terhadap Kelincahan Anggota Ekstrakurikuler Pencaksilat*. XI(1), 114–125.
- Dewi, M. 2019. Analisis statistik keterpakaian database online Science Direct (Januari- Juni 2018) dalam mengambil kebijakan pengadaan bahan pustaka elektronik pada Perpustakaan Universitas Islam Indonesia. *Al-Kuttab: Jurnal Kajian Perpustakaan, Informasi Dan Kearsipan*, 1(1), 23–34. <https://doi.org/10.24952/ktb.v1i1.1028>
- Dharma, K. K. 2011. *METODOLOGI PENELITIAN KEPERAWATAN (Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)* (11th ed.). TIM.
- Eriksen, M. B., & Frandsen, T. F. 2018. The impact of PICO as a search strategy tool on literature search quality: A systematic review. *Journal of the Medical Library Association*, 106(4), 420–431. <https://jmla.pitt.edu/ojs/jmla/article/view/345/726>
- Fara, Y. D., Pujiastuti, R. S. E., & Hadisaputro, S. 2019. Yoga Increases the Quality of Sleep in Menopause Women. *Indonesian Journal of Medicine*, 4(3), 278–284. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.03.11>
- Faridah, E. 2015. *Physical Training Meningkatkan Keterampilan dan Performance Atlet*. 21(September), 1–11.
- Fruitasari, M. K. F. 2017. *Dampak Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tingkat Kebugaran Wanita Premenopause*. 5.
- Getriana. 2019. *Efektivitas Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Menopause Di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019*. 8(5), 55.
- Hidaayah, N., & Alif, H. 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem. *Journal of Health Sciences*, 69–76. <http://journal.unusa.ac.id/index.php/jhs/article/view/87>
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. 2010. *Buku Ajar FUNDAMENTAL KEPERAWATAN Konsep, Proses, & Praktik* (D. Widiarti

(ed.); 7th ed.). EGC.

- Moola S, Munn Z, Tufanaru C, Aromataris E, Sears K, Sfetcu R, Currie M, Lisy K, Qureshi R, Mattis P, M. P. 2020. Chapter 7: Systematic reviews of etiology and risk. In: Aromataris E, Munn Z (Editors). *JBIM Manual for Evidence Synthesis*. JBI. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-08>
- Murti, N. W. 2017. *EFEK CIRCULO MASSAGE TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA WANITA LANSIA DI POSYANDU LANSIA CEBONGAN NGESTIHARJO KASIHAN BANTUL*. 1–9.
- Pristianto, A., Wijianto, & Rahman, F. 2018. *Terapi Latihan Dasar* (1st ed.). Muhammadiyah University Press.
- Rahmawati, A. 2017. *Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause*.
- Rahmayanti, E. I., Kadar, K. S., & Saleh, A. 2019. *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESIAPAN PERAWAT DALAM MELAKSANAKAN EVIDENCE-BASED PRACTICE (EBP): A LITERATURE REVIEW*. *10(23)*, 301–316. <https://doi.org/10.15797/concom.2019..23.009>
- Sasnitiari, N. N., & Mulyati, S. 2018. Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*, *5(01)*, 62–73.
- Setyorini, A., & Husna, A. 2017. PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR GARAM HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA WANITA DI PUSKESMAS DLINGO II KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53(9)*, 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sha, K., & Liu, T. 2019. *Effects of Long-Term Vigorous Walking on Sleep Quality and Physical Fitness among Perimenopausal Women*. 1–5.
- Sudira, P. G. 2016. Panduan pencarian literatur medis. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*.
- Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. 2016. *MENOPAUSE MASALAH DAN PENANGANANNYA* (1st ed.). DEEPUBLISH.

- Susanti, L. 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *Andalas*, 4(3), 951–956. <http://jurnal>.
- Tadayon, M., Abedi, P., & Farshadbakht, F. 2016. Impact of pedometer-based walking on menopausal women's sleep quality: a randomized controlled trial. *Climacteric: The Journal of the International Menopause Society*, 19(4), 364–368. <https://doi.org/10.3109/13697137.2015.1123240>
- Utomo, A. A. B., & Lhisdiantoro, G. 2017. *LATIHAN WEIGHT TRAINING DENGAN METODE CIRCUIT TRAINING TERHADAP HYPERTHROPY OTOT*. 41(3), 55–56. <https://doi.org/10.17077/0021-065x.7076>
- Wahyuni, B. S., & Ruswanti, R. 2018. Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(03), 472–478. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i03.131>
- Widjayanti, Y., Katolik, S., Vincentius, S. T., & Surabaya, A. P. 2016. *GAMBARAN KELUHAN AKIBAT PENURUNAN KADAR HORMON ESTROGEN PADA MASA MENOPAUSE (Studi Deskriptif di Wanita Hindu Dharma Indonesia Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik)*. 2(1), 96–101.
- Wolverhampton University. 2018. Skills for Learning Guide To Writing a Literature Review. *Skills for Learning, March*, 1–2. <https://www.wlv.ac.uk/lib/media/departments/lis/skills/study-guides/LS015-Guide-to-Writing-a-Literature-Review.pdf>
- Yusuf, A. M. 2014. *METODE PENELITIAN: KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN PENELITIAN GABUNGAN* (1st ed.). PT. Fajar Interpratama Mandiri.