

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianti, 2022. *Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa*. Jurnal. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang
- Agustina, 2020. *Hubungan Usia Menarche Dan Status Gizi Terhadap Usia Menopause Pada Wanita Menopause Di Desa Pojok Rt 08 Kecamatan Mojojoto Kota Kediri Tahun 2020*. Jurnal Mahasiswa Kesehatan, 3(2), 237-252
- Akhriansyah, 2023. *Progressive Muscle Relaxation (PMR) (Relaksasi Otot Progressive)*. Jurnal. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang
- Amanda, 2021. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Perempuan Menopause*. Jurnal. Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang
- Andriano, et all, 2022. *Progressive Muscle Relaxation for Sleep Quality in Menopausal Women's*. Jurnal. STIKES Pemkab Jombang, East Java, Indonesia
- Anjani, 2022. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Perempuan Menopause*. Jurnal. Universitas Diponegoro Semarang
- Asifah et al., 2019. *Menopause Dan Andropause*. Jakarta. Kompas
- Atikah, 2020. *Menopause Dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Ghozali, 2019. *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8 Semarang* : Universitas Diponegoro
- Hidayah, 2019. *Hubungan pengetahuan Menopause dengan Tingkat Stress Pada wanita Usia Subur*. Stikes PKU Muhammadiyah. Surakarta
- Hidayat dan Ulliyah, 2019. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta Selatan. Salemba Medika
- Karang, 2019. *Menurunkan Stress Keluarga yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa*. Jurnal Keperawatan Indonesia : 51-29
- Kasiati & Rosmalawati, 2022. *Kebutuhan Dasar Manusia I*. Jakarta. Kemenkes RI
- Kemenkes RI, 2019. *Tidur Cukup Untuk Kesehatan*. Jakarta. Kemenkes RI

- Kemenkes RI, 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta. Kemenkes RI
- Kemenkes RI, 2021. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta. Kemenkes RI
- Kemenkes RI, 2023. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta. Kemenkes RI
- Kidung, 2021. *Hubungan Antara Usia Menarche Dan Riwayat Penggunaan Alat Kontrasepsi Dengan Menopause Dini Pada Lansia Di Desa Dukuh Indramayu*. Afiasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 94-102
- Kozier et al., 2019. *Fundamental of nursing : concepts, process, and practice*. New Jersey. Prentice-Hall, Inc
- Kushariyadi & Setyoadi, 2021. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta. Salemba Medika
- Lumadi, 2023. *Korelasi Kadar Gula Darah Puasa Dan Kualitas Tidur Mahasiswa Usia 20-25 Tahun di Stikes Maharani*. *Jurnal. STIKes Maharani Malang*
- Majid, 2020. *Menopause dan Masalah Penanganannya*. Yogyakarta. CV Budi Utama
- Manuaba, 2019. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi 2*. Jakarta. EGC
- Nina, 2023. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause*. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 72
- Notoatmodjo, 2020. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta. Rineka Cipta
- Patrisia et al., 2020. *Asuhan Keperawatan pada Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta. Yayasan Kita Menulis
- Permatasari et all, 2023. *Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Perempuan Menopause*. *Jurnal. Universitas Muhammadiyah Semarang*
- Purwanto, 2020. *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Anastesi Spinal Di Rawat Inap Bedah RSUD Kota Tangerang Selatan Tahun 2020*. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, II(2), 191–194
- Rahayu, 2020. *Pre-menopause, Menopause and Beyond*. *Jurnal ISGE-Volume 5*

- Rahayu, 2022. *Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Duwet Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan*. Jurnal Keperawatan, 84, 1–119
- Reza et al., 2019. *Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan*. Medical Journal Of Lampung University, 8(2), pp. 247–253.
- Setyoadi & Kushariyadi, 2021. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta. Salemba Medika
- Shabir, 2022. *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut Dan Penatalaksanaannya*. Cochrane Database of Systematic Reviews, 21(1), 23-30
- Silaban, 2019. *Psikologi Kespro Wanita Dan Perkembangan Reproduksi*. Jakarta. Prananda Media Group
- Sinaga, 2020. *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta. The Journal Publishing
- Soewondo, 2019. *Stress, Manajemen Stress, dan Relaksasi Progresif*. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia
- Suparni & Astutik, 2022. *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Yogyakarta. Deepublish
- Syahidah, 2019. *Bahagia di Usia Menopause*. Yogyakarta. A Plus Books
- Vaughans, 2020. *Keperawatan Dasar*. Yogyakarta. Rapha Publishing
- Wahyuningsih, 2020. *Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2*. Media Publikasi Penelitian, 16, 47 – 54
- Widuri, 2020. *Kebutuhan Dasar Manusia (Aspek Mobilitas dan Istirahat Tidur)*. Yogyakarta. Gosyen Publishing
- Yi et al, 2019. *Development of the Sleep Quality Scale*. Journal of Sleep Research, 15(3), 309–316