

DAFTAR PUSTAKA

- Agus santi br ginting, W. (2025). Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hot Flashes Pada. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 15, 71–76.
- Al.2025, A. et. (2025). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Untuk Meningkatkan Kebugaran Pada Lansia Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Kabupaten Bone Bolango*.
- Apriyani, T. (2023). *Al-Insyirah Midwifery*. 12, 193–199.
- Baihaqi, P. A. (2021). *PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE 2*. 32(3), 167–186.
- Ekanayake, C., Ranasinghe, S., Pathmeswaran, A., & Muhunthan, K. (2024). Translation and Validation of the Tamil Version of the Menopause Rating Scale. *Journal of Mid-Life Health*, 15(4), 280–285. https://doi.org/10.4103/jmh.jmh_174_24
- Fruitasari, M. K. F. (2023). *Senam Aerobik Benturan Ringan Menurunkan Gejala Premenopause pada Wanita*. 3(2), 117–124.
- Fruitasari, M. K. F., Katolik, U., Charitas, M., Jl, A., & Burlian, K. H. (2025). *Yoga Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause : Scoping Review Berbasis MENQOL Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire (MENQoL), masih terbatas . mengganggu , diperkirakan 75 % wanita mengalami hot flashes dan 45 % mengalami gangguan*. 3.
- Harira et al.2023. (2023). *Journal of Nursing Practice and Education. Hubungan Kualitas Tidur Dan Penggunaan Lampu Saat Tidur Dengan Kebugaran Tubuh Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Kampus*

STIKes Kuningan, 3(2), 179–188.
<https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.710>

Kurniawan, Y. S., Priyanga, K. T. A., Krisbiantoro, P. A., & Imawan, A. C. (2021). Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Wanita Menopause : Literature Review Physical. *Journal of Multidiciplinary Applied Natural Science*, 1(1), 1–12.

Mediboina, A., Pratyusha, P., & Kumar, G. S. (2024). Determining the Prevalence and Severity of Menopausal Symptoms in Post-Menopausal Women of Eluru, Andhra Pradesh, India, using the Menopause Rating Scale (MRS). *International Journal of Medical Students*, 12(2), 152–160. <https://doi.org/10.5195/ijms.2024.2116>

Money, A., MacKenzie, A., Norman, G., Eost-Telling, C., Harris, D., McDermott, J., & Todd, C. (2024). The impact of physical activity and exercise interventions on symptoms for women experiencing menopause: overview of reviews. *BMC Women's Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03243-4>

Nandan, N., & Mohan, A. (2023). Menopausal Symptoms and Menopausal Rating Scale among Midlife Women: A Hospital-based Study. *Journal of Mid-Life Health*, 14(3), 191–195. https://doi.org/10.4103/jmh.jmh_81_23

Norfitri, R. (2024). GAMBARAN TINGKAT KEPARAHAN GEJALA MENOPAUSE PADA WANITA MENGGUNAKAN MENOPAUSE RATING SCALE (MRS).

Novita, D., Pujiastuti, R. S. E., & Anwar, M. C. (2025). Efektivitas Senam Aerobik Low Impact dan Susu Kedelai Pada Kelompok Menopause Untuk Mengurangi Kadar Trigliserida. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(1), 67–71. <https://doi.org/10.14710/mkmi.23.1.67-71>

- Novitarum, L., Ginting, A., & Gultom, Y. 2025. (2025). *THE EFFECT OF LOW IMPACT AEROBIC EXERCISE ON REDUCING MENOPAUSE SYMPTOMS AT BATU BARA REGENCY 2024* Menopause is a condition that will be experienced by all women . The changes that will occur are that reproductive function begins to decline , hormonal , p. 9(1), 100–109.
- Nyoman, N., Novianti, T., & Kurniawan, H. (2024). the Effectiveness of Low-Impact Aerobic Exercise in Reducing Stress and Improving Sleep Quality of Working Women. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 253–260.
- Pertama, E., Katri, A. :, Surijadi, A., Siswati, T., Anis, A., Rizqika, A., & Wibowo, L. (2024). *TETAP SEHAT MENJELANG MASA MENOPAUSE Penulis Utama: Yustiana Olfah*. 1–138.
- Puspaneli. (2025). *Prevalensi Keluhan Pada Wanita Menopause Berdasar Menopause Rating Scale*. 6(3), 9713–9719.
- Rosa, L., Sinaga, V., Pratiwi, N., Munthe, S. A., Manurung, J., Studi, P., Masyarakat, K., Farmasi, F., Ilmu, D., Universitas, K., & Mutiara Indonesia, S. (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. *Jurnal Teknologi, Kesehatan & Ilmu Sosial*, 6(1), 14–23. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/tekesnos>
- Supratmanto, D., & Kushartanti, B. M. W. (2018). *Pengaruh senam aerobik dan yoga terhadap rasio lingkar pinggang panggul dan tingkat depresi pada wanita primenopause The influence of aerobic gymnastic and yoga on the waist-to-hip ratio and the depression level among pre-menopause women*. 6(2), 172–183.
- Susanti, H. D., Kesehatan, I., & Malang, U. M. (2026). *Pendahuluan*. 9(1),

11–18.

Vega, Y. Y. (2026). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Hot Flashes Pada*. 6(1), 3250–3260.

Yeskia Aprinda.P, M.K Fitriani Fruitasari, & Srimiyati Srimiyati. (2024). Penerapan Senam Aerobik untuk Menurunkan Gejala Menopause pada Wanita Menopause. *Jurnal Ventilator*, 2(3), 24–33. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i3.1236>

Zhao, Y., Niu, H., & Liu, S. (2022). Effects of aerobics training on anxiety, depression and sleep quality in perimenopausal women. *Frontiers in Psychiatry*, 13(November), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1025682>