

**PENGARUH RENDAM AIR HANGAT DAN MASASE KAKI
DENGAN AROMA TERAPI SANDAT (*CANANGA
ODORATA*) TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA WANITA MENOPAUSE
DI DESA BELANGA.**



SKRIPSI

NI LUH GEDE YULIANA DEWI

A1223068

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH RENDAM AIR HANGAT DAN MASASE KAKI
DENGAN AROMA TERAPI SANDAT (*CANANGA
ODORATA*) TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA WANITA MENOPAUSE
DI DESA BELANGA.**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memproleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh

**NI LUH GEDE YULIANA DEWI
A1223068**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Luh Gede Yuliana Dewi

NIM : A1223068

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : “Pengaruh Rendam Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aroma terapi Sandat (*Cananga Odorata*) terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Menopause Di Desa Belanga”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila nanti dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



Badung, 10 Pebruari 2025

(Ni Luh Gede Yuliana Dewi)

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH RENDAM AIR HANGAT DAN MASASE KAKI
DENGAN AROMA TERAPI SANDAT (*CANANGA*
***ODORATA*) TERHADAP KUALITAS TIDUR**
PADA WANITA MENOPAUSE
DI DESA BELANGA.

Diajukan oleh :

NI LUH GEDE YULIANA DEWI
A1223068

Badung, 10 Pebruari 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



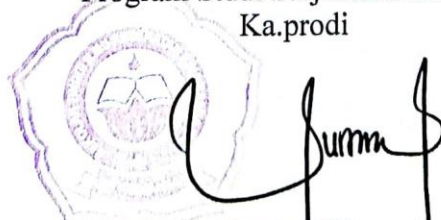
Dr. Bdn.Luh Putu Widiastini, S.Si.T.,M. Kes
NIDN: 1126098501

Pembimbing II



Bdn.I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes
NIDN : 0821098803

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ka.prodi



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. S.T., M. Keb
NIDN :0808068701

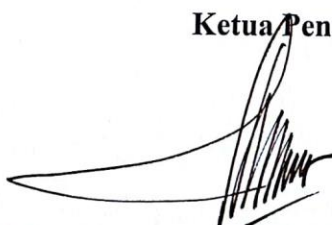
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 17 Pebruari 2025

Yang terdiri dari :


Ketua Penguji



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed
NIDK : 8995650022

Disahkan Oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Sekretaris



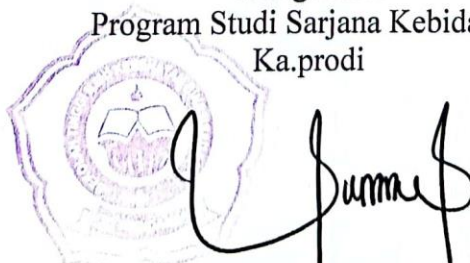
Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.Si.T.,M. Kes
NIDN: 1126098501

Anggota



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes
NIDN : 0821098803

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ka.prodi



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. S.T., M. Keb
NIDN :0808068701

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, November 2024

Ni Luh Gede Yuliana Dewi

Pengaruh Rendam Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aroma terapi Sandat (*Cananga Odorata*) terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Menopause Di Desa Belanga

xiv+ 63 + 6 tabel + 3 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Menopause adalah masa berhenti menstruasi pada wanita. Terdapat masa transisi sebelum menstruasi berhenti. Masa transisi ini dimulai 4-6 tahun sebelum menstruasi berhenti. Biasanya terjadi pada usia rata-rata 51 tahun. Lansia mengeluhkan gejala-gejala penurunan kualitas tidur tiap beberapa hari dalam 1 bulan. Pendekatan terapi pada penderita penurunan kualitas tidur ini dapat dilakukan secara nonfarmakologi rendam kaki dengan air hangat, masase kaki dengan aromaterapi sandat. Terapi Masase ini menggunakan tangan untuk merelaksasi, mengurangi stres, serta memberikan kenyamanan saat tidur dan mengurangi kecemasan (Dionesia, 2019). Masase aroma terapi Sandat (*Cananga odorata*) dapat merangsang sistem saraf dan meningkatkan aktifitas otot sehingga pijatan pada kaki dapat merelaksasi otot-otot yang memberikan efek sedative. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Rendam Air Hangat dan Masase Kaki dengan Aroma Terapi Sandat (*Cananga Odorata*) terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Menopause Di Desa Belanga

Penelitian ini menggunakan metode desain *Quasi Experiment* dengan rancangan *Non-Equivalent Control Grup Design* yaitu terdapat dua kelompok.. Data dianalisis menggunakan Uji *Mann-Whitney*.

Hasil uji statistik yang dilakukan untuk membandingkan kualitas tidur wanita menopause antara kelompok kontrol dan intervensi didapatkan nilai $p=0.000$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh rendam air hangat dan masase kaki dengan aroma terapi sandat (*Cananga Odorata*) terhadap kualitas tidur wanita menopause di Desa Belanga. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan Wanita menopause dapat menerapkan Rendam Air Hangat dan Masase Kaki dengan Aroma Terapi Sandat (*Cananga Odorata*) untuk mengatasi Kualitas Tidur

Kata Kunci : Rendam Air Hangat , Masase Kaki, Aroma Terapi Sandat (*Cananga Odorata*), Kualitas Tidur , Wanita Menopause

Daftar Pustaka : 33 (2014-2024)

**BINA USADA BALI COLLEGE OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

Thesis, November 2024

Ni Luh Gede Yuliana Dewi

The Effect of Warm Water Soaking and Foot Massage with Sandat Aromatherapy (Cananga Odorata) on Sleep Quality in Menopausal Women in Belanga Village
xiv+ 63 + 6 tables + 3 schemes + 17 appendices

ABSTRACT

Menopause is the period when menstruation stops in women. There is a transition period before menstruation stops. This transition period begins 4-6 years before menstruation stops. Usually occurs at an average age of 51 years. the elderly complain of symptoms of decreased sleep quality every few days in 1 month. The therapeutic approach to sufferers of decreased sleep quality can be done non-pharmacologically by soaking feet in warm water, massaging feet with sandat aromatherapy. This massage therapy uses hands to relax, reduce stress, and provide comfort during sleep and reduce anxiety (Dionesia, 2019). Sandat aromatherapy massage (Cananga odorata) can stimulate the nervous system and increase muscle activity so that foot massage can relax the muscles that provide a sedative effect. The purpose of this study was to determine the Effect of Warm Water Soak and Foot Massage with Sandat Aromatherapy (Cananga Odorata) on Sleep Quality in Menopausal Women in Belanga Village.

This study used a Quasi Experiment design method with a Non-Equivalent Control Group Design, namely there were two groups. Data were analyzed using the Mann-Whitney Test. The results of the statistical test conducted to compare the sleep quality of menopausal women between the control and intervention groups obtained a p value = 0.000 ($p < 0.05$) which means H_0 is rejected so that it can be concluded that there is an effect of warm water soak and foot massage with sandat aromatherapy (Cananga Odorata) on the sleep quality of menopausal women in Belanga Village. Based on the results of this study, it is expected that menopausal women can apply Warm Water Soak and Foot Massage with Sandat Aroma Therapy (Cananga Odorata) to overcome Sleep Quality

Keywords: Warm Water Soak, Foot Massage, Sandat Aroma Therapy (Cananga Odorata), Sleep Quality, Menopausal Women

Bibliography: 33 (2014-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha- Nya lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya yang berjudul “Pengaruh Rendam Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aroma terapi Sandat (*Cananga Odorata*) terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Menopause Di Desa Belanga”. Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata- mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan, bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak, oleh karena ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar- besarnya kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T., M.Keb. selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
3. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed selaku penguji utama pada saat ujian skripsi yang telah banyak memberikan masukan untuk menyempurnakan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Bdn.Luh Putu Widiastini, S.Si.T.,M. Kes selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi masukan dan mengarahkan kelengkapan dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bdn.I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah membantu baik dari isi materi, saran, masukan maupun dalam sistematika penyelesaian skripsi.
6. Teman-teman dan seluruh pihak Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang turut serta membantu yang telah memberi dukungan dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari kesempurnaan, semoga dengan kekurangan ini menjadikan pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang, oleh karena itu diharapkan masukan baik kritik maupun saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi. Penulis berharap semoga skripsi bermanfaat bagi pembaca. Peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, 10 Pebruari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Konsep Dasar Menopause.....	7
2. Konsep Dasar Kualitas Tidur.....	13
3. Konsep Dasar Rendam Air Hangat.....	19
4. Konsep Dasar Masase Kaki.....	22

5. Konsep Dasar Minyak Aromaterapi Sandat.....	26
B. Kajian Empiris	30
C. Kerangka Teori.....	32

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep.....	33
B. Hipotesis	33
C. Definisi Operasional	33

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel.....	36
C. Tempat Penelitian.....	38
D. Waktu Penelitian.....	39
E. Etika Penelitian.....	39
F. Alat Pengumpulan Data.....	42
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	42
H. Pengolahan data.....	45
I. Analisa Data.....	47

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan waktu Penelitian.....	49
B. Analisa Deskriptif.....	49
C. Analisa Komparatif.....	50

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	53
B. Keterbatasan Penelitian.....	61
C. Implikasi Terhadap pelayanan, pendidikan dan penelitian.....	62

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan 63
B. Saran 64

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teori.....	31
Skema 3.1 Kerangka Konsep	32
Skema 4.1 Desain Penelitian.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional	33
Tabel 5.1 Karakteristik responden wanita menopause di Desa Belangan.....	47
Tabel 5.2 Hasil analisis pretest dan posttest pada kelompok intervensi wanita menopause di Desa Belangan.....	48
Tabel 5.3 Hasil analisis pretest dan posttest pada kelompok kontrol wanita menopause di Desa Belangan.....	49
Tabel 5.4 Hasil analisis posttest pada kelompok intervensi dan posttest pada kelompok kontrol pada wanita menopause di Desa Belanga.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Lolos Kaji Etik
- Lampiran 7. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10. Lembar Data Karakteristik Responden
- Lampiran 11. Kuesioner PSQI
- Lampiran 12. SOP Masase Kaki dengan Aroma Terapi Sandat
- Lampiran 13. SOP Rendam Kaki Air Hangat
- Lampiran 14. Dokumentasi
- Lampiran 15. Tabulasi data dan Data SPSS
- Lampiran 16. Lembar Bimbingan.

DAFTAR SINGKATAN

EMA	: <i>Early Morning Awakening</i>
IRT	: Ibu Rumah Tangga
PSQI	: <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PNS	: <i>Pegawai Negeri Sipil</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
VCO	: <i>Virgin Coconut Oil</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, S. (2019). Pengaruh PMR terhadap Kualitas tidur Menopause. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ariani, D., & Suryanti, S. (2019). Pengaruh Food Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 87–93.
<https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.122>
- Arifin, N., & Mustofa, A. (2021). Penerapan rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*, 2(3), 106.
<https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8133>
- Ariyanti, K. S., Herliawati, P. A., Pelayun, C. I. M., & Peratiwi, N. M. I. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Yoga dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Desa Gadungan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6 (2), 233–242.
- Dionesia, E. A. (2019). Perbedaan Efektifitas Tindakan Massage Dan Pemberian Rendam Air Hangat Dalam Memenuhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 111–118.
<https://doi.org/10.37294/jrkn.v1i2.79>
- Erika, N., Sapitri, W., & Sofiyanti, I. (2023). Efektifitas Akupresure dalam Mengatasi Gangguan Tidur Pada Menopause. *Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(1), 2023.
- Evanurul Maretih, A. K. (2021). Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 11(2), 1.
<https://doi.org/10.24014/marwah.v11i2.506>
- Harismayanti, Haslinda, D., & Surtin, M. (2023). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(2), 136–148. <https://prin.or.id/index.php/jig/article/view/977/1052>
- Karlindo, S. M., & Hidayat, F. (2022). Pengaruh aktivitas fisik terhadap insomnia pada menopause. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(2), 340–345.
<https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.18607>
- L. Azmi, N. Yuliadarwati, K. U. et al. (2020). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Massage Terhadap Kualitas Tidur Komunitas Lansia di Kelurahan Tunjung Sekar. *Physiohs Journal*, 2(2), 69–75.

- Lestari, A. M., Rohaya, R., Novita, N., & Murdiningsih, M. (2021). Rose Aromatherapy Against Labor Pain Time I. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 1(2), 75–80.
<https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v1i2.973>
- Malibel, Y. A. A. (2020). Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 4(Januari), 0–7.
- Masi, G. N. M., & Rottie, J. V. (2019). Pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 105810.
- Masturoh, I., & T, N. A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Melda, E., Bewelli Fahmi, Y., Nurkhasanah, S., Kristina, E., Janiarli, M., Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian, F., Profesi Bidan, P., Ilmu Kesehatan, F., & Pasir Pengaraian, U. (2024). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Hipertensi Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause Di Desa Muara Dilam Wilayah Kerja Puskesmas Kunto Darussalam Ii. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 77–87.
<https://journal.upp.ac.id/index.php/jmn>
- Millati, I. S. (2022). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh (Lemongras) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Usia ≥ 50 Tahun. *Midwivery Journal*, 4(1), 1–9.
- Nurrasyidah, R., Jurusan, D., Poltekkes, K., Surakarta, K., & Tengah, J. (2020). Efek pijat kaki terhadap kualitas tidur ibu menopause. *Jurnal Kebidana*, 6(3), 293–297.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Selemba Medika.
- Nursyi, I. R. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Wanita Usia 48–55 Tahun Tentang Menopause di Desa Weru RT 02 RW 05 Weru Sukoharjo Tahun 2015. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 7(1), 67.
<https://doi.org/10.20473/jbk.v7i1.2018.67-77>
- Purnamasari, S. (2014). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Menopause Pada Ibu Usia 40-50 Tahun Di Dusun Jarakan, Minggir Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, 2 (1), 29–38.

- Putra, ifon driposwana. (2020). Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 2(6), 12–16.
- Rahma Arwiyantasari, W., Bachrun, E., & Ratnawati, R. (2023). Hubungan Antara Inisiasi Menyusui Dini Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Normal Di Poskesdes Melati Desa Garon Kab. Madiun. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(2), 160–165.
<https://doi.org/10.30591/siklus.v8i2.1341>
- Sandi, S. W., Hanifa, F., & Sari, A. (2024). Pemberian Aromaterapi Lemon dan Rendam Kaki Hangat Terhadap Kualitas Tidur Wanita Menopause di PMB Ny. S Kabupaten Garut Tahun 2024. *Journal Of Innovation Reserch and Knowledge*, 4(7), 4207–4218.
- Sari, D., & Leonard, D. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121.
<https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2433>
- Septalina, A. (2019). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pematang Pasir Kota Tanjung Balai Tahun 2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sifah, L. A., Rahmadhani, W., & ... (2023). Effects of Applying Foot Massage and Lemongrass Oil Aromatherapy on Sleep Quality of Menopausal Women: Pemberian Massage Kaki dan Aromaterapi Minyak *Prosiding University ...*, 2(1), 45–51.
<https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2894%0Ahttps://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/2894/2811>
- Subandi, E. (2021). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Pasukemben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(6), 31–44.
- Sugiyono, P. D. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Sulistyowati, I., & Susilawati, D. (2021). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Genuk Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(2), 29–37.
<https://doi.org/10.32584/jikm.v4i2.1257>
- Ulfah, M. (2017). Hubungan Usia Dan Lama Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menopause. *Journal Of Issues In Midwifery*, 1(1), 47–50.
<https://doi.org/10.21776/ub.joim.2017.001.01.5>

Widjayanti, Y. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Wanita Menopause. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 2(1), 45–50.

Yanti, A. K., Primatanti, P. A., Suryanditha, P. A., Kedokteran, M. F., Kesehatan, I., Warmadewa, U., Kedokteran, B. I., Fakultas, J., Dan, K., Warmadewa, U., Mikrobiologi, B., Parasitologi, D., & Kedokteran, F. (2022). Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Pupua. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(2), 1–6.
<https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4597>