

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., Manullang, L., & Siantar, R. (2023). *Pengaruh pemberian susu kedelai terhadap gejala hot flush pada wanita menopause*. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Alvionita, R., dkk. (2025). *Efektivitas pemberian susu kedelai terhadap penurunan hot flush pada wanita perimenopause*. Jurnal Kebidanan Indonesia.
- Apriyani, D., & Rahmadayanti, R. (2024). *Fitoestrogen sebagai terapi nonfarmakologis pada wanita menopause*. Jurnal Gizi dan Kesehatan.
- Astuti, D., dkk. (2023). *Kesehatan reproduksi wanita sepanjang siklus kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Riau. (2024). *Provinsi Riau dalam angka 2024*. Pekanbaru: BPS Provinsi Riau.
- Carpenter, J. S., Bakoyannis, G., Otte, J. L., Chen, C. X., Rand, K. L., Woods, N., Newton, K., Joffe, H., Manson, J. E., Freeman, E. W., & Guthrie, K. A. (2017). *Validity, cut-points, and minimally important differences for two hot flash-related daily interference scales*. Menopause, 24(8), 877–885.
- Desfita, Y., dkk. (2020). *Pengaruh isoflavon kedelai terhadap gejala menopause*. Jurnal Kesehatan.
- Ernawati, E., dkk. (2024). *Pengaruh latihan fisik terhadap gejala vasomotor pada wanita menopause*. Jurnal Keperawatan.
- Freedman, R. R. (2014). Menopausal hot flashes: Mechanisms, endocrinology, treatment. *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 142, 115–120.
- Hidayati, N. (2022). *Terapi sulih hormon pada wanita menopause*. Jurnal Kebidanan.
- Kai, Y., Nagamatsu, T., Kitabatake, Y., & Sensui, H. (2016). Effect of *stretching* on menopausal and depressive symptoms in middle-aged women: A randomized controlled trial. *Menopause*, 23(8), 827–832.
- Kamallia, R., dkk. (2023). *Dampak hot flush terhadap kualitas hidup wanita Premenopause*. Jurnal Kebidanan Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khoirunnisa, N., dkk. (2024). *Hubungan indeks massa tubuh dengan kejadian hot flush pada wanita menopause*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Khotimah, N., dkk. (2023). *Prevalensi hot flush pada wanita menopause di Asia*. Jurnal Kesehatan Reproduksi.
- Kusuma, D., dkk. (2021). *Kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

- Lentz, G. M., Lobo, R. A., Gershenson, D. M., & Katz, V. L. (2022). *Comprehensive Gynecology* (8th ed.). Elsevier.
- Mayasari, R., & Jayanti, D. (2023). Isoflavon kedelai dan kesehatan kardiovaskular wanita menopause. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.
- Messina, M. (2016). Soy and health update: Evaluation of the clinical and epidemiologic literature. *Nutrients*, 8(12), 754.
- Nagata, C., dkk. (2016). *Stretching exercise and menopausal symptoms. Journal of Women's Health*.
- Olfah, Y. (2024). *Fitoestrogen dan kesehatan wanita menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pratiwi, R., & Yane, S. (2021). *Hot flush sebagai gejala vasomotor pada wanita menopause. Jurnal Kebidanan*.
- Rahmadayanti, R., & Apriyani, D. (2023). Isoflavon kedelai sebagai fitoestrogen pada wanita menopause. *Jurnal Gizi Indonesia*.
- Sahirah, N., dkk. (2024). Faktor psikologis terhadap kejadian *hot flush* pada wanita menopause. *Jurnal Psikologi Kesehatan*.
- Sitohang, N. (2018). *Manfaat isoflavon kedelai pada wanita menopause*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, S., & Rajab, W. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan *hot flush* pada wanita menopause. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- WHO. (2022). *Menopause*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2024). *Women ageing and health statistics*. Geneva: World Health Organization.