

## DAFTAR PUSTAKA

- Aga Dina Irmayanti. 2011. “Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat stress pada remaja putri di madrasah aliyah negeri 1 Yogyakarta”. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta.
- Arifin, Khoirul. 2015 “Pengaruh senam pernafasan satria nusantara terhadap penurunan tingkat stress”. MALANG: Jurnal Ilmu Keolahragaan.
- Asnita Liana, Arneliawati dan Jumaini. 2015 “Hubungan tingkat stress dengan harga diri remaja di lembaga permasyarakatan”. JOM. Vol.2 No.2.
- Astari Kusumawardhani. (2009). “Olahraga untuk Meredam Stress”.
- Azwar, Saifuddin. 2017. *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Faizin, Achmad. 2013. “tingkat stress menjelang perlombaan terhadap hasil perlombaan pada atlet atletik kejuaraan nasional yunior dan remaja Jawa Tengah di Jakarta”. JAKARTA: Jurnal Ilmu Keolahragaan
- Goliszek, andrew. 2005.” *Second managemen stress*”. JAKARTA: PT. Buana Ilmu Populer [http://kosmo.vivanews.com/news/red/20480olahraga\\_untuk\\_meredam\\_stress](http://kosmo.vivanews.com/news/red/20480olahraga_untuk_meredam_stress)
- Kristanti Ary. 2009. *Depresi*. Surabaya : Selasar Surabaya Publishing.
- Kusnanto, Makhfudhi, Surya Rumdhiana Dewi. 2008. “Senam pernafasan nusantara terhadap kebugaran lansia”. *Jurnal Ners*. Vol.4. No.2.
- Lumban Rupdi Siantar. 2013. “Pengaruh senam lansia terhadap tingkat stress pada lansia di PSTW Budhi Darma Bekasi”. *Jurnal*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistira Indonesia.
- Muchtamadji M. Ali dan Cecep Habibudin. (2000). *Ilmu Faal Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Nouril Amy Azmy, Juntika Ahmad Nurihsan, dan Sakti eka Yudha. 2017. “Deskripsi gejala stress akademik dan kecenderungan pilihan strategi coping siswa berbakat”. *Indonesia Jurnal Of Education Counseling*. Vol.1 No.2.

- Nurmaliah Farida. 2014. “Menurunkan stress akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction”. *Jurnal Pendidikan humaniora*. Vol. 2 No. 3.
- Prianti Risma Dewi Pertiwi. 2016. “Pengaruh senam zumba terhadap tingkat stress pada mahasiswa”. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Putri Intan Dastia Lidyansyah. 2014. “Menurunkan tingkat stress kerja pada karyawan melalui music”. MALANG.
- Rahmat, Helmi. 2013. “Kecenderungan kepribadian peserta didik berdasarkan tingkat gejala stress”. JAKARTA: Jurnal Pendidikan.
- Rivai, achmad. 2004. “Pedoman Organisasi dan Pelatih MAHATMA”. JAKARTA. Yayasan MAHATMA Indonesia
- Sahat S Amalia, Irawaty Desi dan Priyo Sutanto Hastono. 2011. “peningkatan kekuatan otot pernafasan pada fungsi paru melalui senam asma pada pasien asma” *Jurnal kesehatan Indonesia*. Vol.14 No.2
- Salama. 2015. “Pengaruh senam terhadap penurunan tingkat stress santri kelas VII Pondok pesantren Darunasyi'in Kalimantan Barat”. PONTIANAK: Jurnal Kedokteran
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sumadi Suryabrata (2000) *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Supriadi Dedi, Virgona Argi dan Rahman Aditya. 2016. “Pengaruh terapi tertawa Terhadap Stress di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung”. *Jurnal Kesehatan Kartika*. Bandung
- Suyono, Triyono, Handari M. 2016. “Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stress akademik siswa SMA”. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. Vol.2 No. 2
- Tri Yandes Putra. 2013. “Hubungan antara intensitas latihan seni pernafasan dengan toleransi terhadap stress pada anggota LSP – Satria Nusantara”. *Skripsi*. Universitas Negeri Sunan Kalijaga.

Wahyudi Rony, Bebasari Eka dan Nazriati Elda. 2015. "*Hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stress pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas riau tahun pertama*". *JOM FK*. Vol.2 No.2

Wiria Widio Dinata. 2015. "*Menurunkan tekanan darah pada lansia melalui senam yoga*". *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 11 No.2.

Yulianti Atika. 2010. "*Pengaruh Brain GYM terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa program studi D IV Fisioterapi tingkat akhir*". *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta

