

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. 2021. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : SUKA-Press
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S S., Astuti R T. 2017. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 5(1) : 40-47
- Arauzo, M. C. 2021. *Effects of a 4-week Breathing Protocol on Affect, Anxiety, and Perceived Stress*. Thesis. San Francisco State University
- Ardyana, N. C., Oktafany, Apriliana E., Oktaria D. 2020. Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*. Vol. 9 (2) : 142 – 149
- Bunevicius, A., Juska D., Buneviciene I., Kupcinkas J. 2016. Vulnerability to stress, academic achievements and examination stress in medical students. *Biological Psychiatry And Psychopharmacology Journal*. Vol. 18(1) : 9-13
- Chen, Y., Peng Y., Xu H., O'Brien W. H. 2017. *Age Differences in Stress and Coping : Problem-Focused Strategies Meditate the Relationships Between Age and Positive Affect*. *Psychology Faculty Publications*. Vol 39 : 1-37
- Cramer, H., Quinker, D. Schumann D., Wardle J., Dobos G., Lauche R. 2019. *Adverse Effects of Yoga : A National Cross-Sectional Survey*. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. Vol. 19 (190) : 1-10
- Davison, G. C., Neale, J. M., dan Kring, A. M. *Psikologi Abnormal*. Edisi 9. Jakarta: Rajawali Pers. 2010.
- Dahlan, S. M. 2014. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Edisi 6. Jakarta: Epidemiologi Indonesia
- Devi, CH. B. P., Reddy, M. A., Zahan, O., Sharma JVC. 2019. *The Effect of Stress on Human Life*. *Adalya Journal*. Vol. 8(9) :
- Dhaniwala, N. K. S., Dasari, V., Dhaniwala M. N. 2020. *Pranayama and Breathing Exercise – Types and Its Role in Disease Prevention & Rehabilitation*. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*. Vol. 9(44) : 3326-3330.
- Heapburn, Stevie-J., McMahon, M. 2017. *Pranayama Meditation (Yoga Breathing) for Stress Relief : Is It Beneficial for Teachers ?*. *Australian Journal of Teacher Education*. Vol. 42(9) : 142-159

- Heryana, A. 2020. *Analisis Data Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Esa Unggul
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. 2021. Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20-30.
- Holmes, T.H. dan Rahe, R.H. 1967. 'The Social Readjustment Rating Ikbal Scale'. *Journal of Psychosomatic Research*. Vol. 11(2) : 13-218.
- Ikbal, Revi N., Sari, Rebbi P. 2019. *The Effect of Slow Deep Breathing on Blood Pressure of Hypertension Patient in M. Djamil Hospital padang 2018. The 1st Payung Negeri International Health Conference, KnE Life Science*. Vol. 4(10) : 206-218
- Jayanti, Desak Made Ari D., Mirayanti, Ni Ketut A., Purwanta, Anak Agung R. 2021. Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Tingkat Stres Kerja pada Perawat di BRSUD Kabupaten Tabanan. *Bali Health Journal*. Vol. 5(1) : 27-39
- Jafri, S. A. M., Zaidi E., Aamir I S., Aziz H. W., Imad-ud-Din, Shah M. A. H. 2017. Stress Level Comparison of Medical and Non-medical Students: A Cross Sectional Study done at Various Professional Colleges in Karachi, Pakistan. *Acta Psychopathologica*. Vol. 3(2) : 1-6
- Joshi, R., Pragma J. 2021. *Association of Optimism and Perceived Stress among Young Adults. The International Journal of Indian Psychology*. Vol. 9 (2) : 2098 - 2108
- Kadir, A. Perubahan Hormon Terhadap Stres . 2022. Diakses pada 1 Januari 2022 pukul 14.38 <https://journal.uwks.ac.id/index.php/jikw/article/download/84/84>
- Kountul, Yoga P. D., Kolibu, F. K., Korompis, G. E. C. 2018. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*. Vol. 7 (5)
- Kuppusamy, M., Kamaldeen, D., Pitani, R., Amaldas, J. 2016. *Immediate Effects of Bhramari Pranayama on Resting Cardiovascular Parameters in Healthy Adolescents. Journal of Clinical and Diagnostic Research*. Vol. 10(5) : 17-19
- Kusumadewi, S., Wahyuningsih, H. 2020. Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi, Kecemasan, dan Stres Berdasarkan DASS-42. *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer (JTIK)*. Vol. 7(2) : 219-228
- Leilani, I. 2021. Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan

- Snowball Sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian, dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*. Vol. 6 (1) : 33-39
- Laborde, S., Lentos T., Hosang Thomas J., Berges U., Mosley E., Dosseville F. 2019. Influence of Slow-Paced Breathing on Inhibition After Physical Exertion. *Frontiers in Psychology*. Vol. 10 (1923) : 1-15
- Musabiq, S. A., Karimah, I. 2018. Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol 20(2) : 75-83
- Musradinur. 2016. Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*. Vol. 2(2) : 183-200
- Muttaqin, M. R., Rotinsulu, D. J., Sulistiawati. 2021. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Kesehatan*. Vol. 3 (4) : 586-592
- Naik, G. S., Gaur, G. S., Pal G. K. 2018. *Effect of Modified Slow Breathing Exercise on Perceived Stress and Basal Cardiovascular Parameters*. *International Journal of Yoga*. Vol. 11 (1) : 53 - 58
- Nursalam. 2015. *Metodelogi Penelitian ilmu Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika
- Potter, P. A., Perry A. G. 2020. *Buku Ajar : Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 6. EGC : Jakarta
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Putri, R. 2022. Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2019. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Sellakumar, G. K. 2015. *Effect Of Slow-Deep Breathing Exercise To Reduce Anxiety Among Adolescent School Students In A Selected Higher Secondary School In Coimbatore, India*. *Journal of Psychological and Educational Research*. Vol. 23 (1) : 54 – 72
- Setyaningrum, N., Permana I., Yuniarti F. A. 2017. *Progressive Muscle Relaxation Dan Slow Deep Breathing Pada Penderita Hipertensi*. *JPPNI*. Vol. 2 (1) : 33-42

- Sharma VK, M R, S V, Subramanian SK, Bhavanani AB, Madanmohan, Sahai A, Thangavel D. 2014. *Effect of fast and slow pranayama practice on cognitive functions in healthy volunteers. Journal of Clinical Diagnosis and Research*. Vol. 8(1):10-13
- Singh S., Katwal, B., Panta, PP. 2017. *Slow Deep Breathing Exercise (Pranayama) For a Stress Free Life Amongst Medical Students. International Journal of Research & Review*. Vol. 4(7) : 67-71
- Singh, S., Maurya, M. K. 2020. *Effect of Yoga (Pranayama) on Stress Among undergraduate Students. Phycology and Education Journal*. Vol. 57(8) : 996-1004
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV
- Suwartika, I., Nurdin A., Rahmadi E. 2014. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. Vol. 9(3) : 173-189
- Tran, T.D., Kaligis, F., Wiguna T., Willenberg, L., Nguyen, H.T.M., Luchters, S., Azzopardi, P., Fisher, J. 2019. *Screening for depressive and anxiety disorders among adolescents in Indonesia: Formal validation of the centre for epidemiologic studies depression scale – revised and the Kessler psychological distress scale. Journal of Affective Disorders*. Vol. 246 : 189-194
- Ulansari, Ni Luh P., Sena, I Gusti Made W. 2020. Peran Meditasi dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa Semester Akhir. *Guna Widya : Jurnal Pendidikan Hindu Jurusan Pendidikan Agama Fakultas Dharma Acarya Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar*. Vol. 7(2) : 104-113
- Vasunilashorn, S., Lynch, S. M., Gleib, D. A., Weinstein, M., & Goldman, N. 2015. Exposure to stressors and trajectories of perceived stress among older adults. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 70(2), 329–337.

- Warsono W., Yanto A. 2020. *Effectiveness of Slow Deep Breathing Exercise on Decreasing Stress Levels for Patients with Diabetes Mellitus. South East Asia Nursing Research*. Vol. 2 (2) : 54-59
- Werdani, Y. D. W. 2020. Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping Pasien Kanker Berbasis Manajemen Terapi Kanker. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. Vol. 8 (3) : 346-360
- Wulandari, K. N. A., Astini D. A. A. S., Arsana I W. E. 2022. Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa selama Pembelajaran Daring pada masa Pandemi COVID-19. *e-Journal AMJ (Aesculapius Medical Journal)*. Vol. 2(2) : 69-75
- Zahroh, R., Maslahatul, D. 2017. Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ners LENTERA*. Vol. 5(2) : 116-124.

