

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F., KD, L. P. D. S., & Novitasari, D. (2016). Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *IX*(2), 97020.
- Al Rivaldi, A. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *4*, 11–18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 5, Issue 1).
- Andriyani Juli. (2019). *Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis* (Vol. 2, Issue 2). <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Annastasya, Q., Mira Puspita, L., & Luh Putu Eva Yanti. (2022). *Pengaruh Edukasi Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Siswa Selama Masa Pandemi COVID-19*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Ari Agustina, S., Barokah, L., Ayuningtyas, I. F., & Ekawati. (2022). Kids Yoga Untuk Meningkatkan Daya Ingat Dan Konsentrasi Pada Anak Umur 5-7 Tahun Secara Daring (Online) di Fakultas Kesehatan Unjani Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(3). <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
- Babbar, S., & Shyken, J. (2016). *Yoga in Pregnancy*. www.clinicalobgyn.com
- Cartwright, T., Mason, H., Porter, A., & Pilkington, K. (2020). Yoga practice in the UK: A cross-sectional survey of motivation, health benefits and behaviours. *BMJ Open*, *10*(1). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031848>
- Dwitayasa, I. M. (2018). Hidup Sehat Bersama Yoga. In *YOGA DAN KESEHATAN* (Vol. 1, Issue 1).
- Dwitya, K., & Adnyani, W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Maret*, *4*(1). <http://ejournal.ihtn.ac.id/index.php/jyk>
- Dzikra Faira Medina. (2020). *Pengaruh Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Bengkel Mobil UD. Sari Motor di Pekanbaru*.
- Fitriana Puteri Zebua, C., Suherry, K., Halijah, S., & Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan, F. (2022). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literature Relationship of Stress Level with Menstrual Cycle in Adolescents: Literature Study*.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *5*(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gede Mardita Eka Putra, I., Veronika Somawati, A., Bangli, G., & Negeri Mpu Kuturan Singaraja, S. (2022). *Yoga Asana: Solusi Kurangi Kecemasan dan Stres di Masa Pandemi Covid-19* (Vol. 5, Issue 1). <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

- Gothe, N. P., Khan, I., Hayes, J., Erlenbach, E., & Damoiseaux, J. S. (2019). Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of the Current Literature. *Brain Plasticity*, 5(1), 105–122. <https://doi.org/10.3233/bpl-190084>
- Gunarta I Ketut. (2017). *Implementasi Pembelajaran Yoga Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar di Sekolah Dasar Negeri 1 Sumerta*.
- Habibah, S. (2021). *Hubungan Masa Kerja, Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Stres Kerja Pegawai di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar Tahun 2021*.
- Habibi, J. (2018). Analisis Faktor Resiko Stres Kerja Pada Pekerja Di Unit Produksi PT. Borneo Melintang Buana Export Analysis Of Work Stress Risk Factors At Workers In The Production Unit Of PT. Borneo Melintang Buana Export. In *JNPH* (Vol. 6, Issue 2).
- Halawa Citra. (2022). *STIKes Santa Elisabeth Medan SKRIPSI PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI TAHUN 2022*.
- Heppner, W. L., & Shirk, S. D. (2018). Mindful moments: A review of brief, low-intensity mindfulness meditation and induced mindful states. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(12). <https://doi.org/10.1111/spc3.12424>
- Hidayat, Z., Tinggi, S., Widya, I. E., & Lumajang, G. (2016). *Pengaruh Stres dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru SMPN 2 Sukodono di Kabupaten Lumajang*.
- Indriyani. (2023). *Manfaat Yoga dalam Meningkatkan Fleksibilitas dan Keseimbangan*.
- Kurniawaty, Y., & Kusumawan Sose, F. D. (2021). Jurnal Keperawatan Muham Madiyah. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 6, Issue 4).
- Marcelina, N. P. A., & Candra, I. W. (2022). Pengaruh Yoga Pranayama terhadap Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 185–196. <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i2.1980>
- Marliana Susianti, O. (2024). Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 9, 18. <https://doi.org/10.37728/jpr.v9i1.1066>
- Novitasari, A. (2022). *Manfaat Yoga Bagi Kesehatan Mental Pada Remaja*. 2, 250–263.
- Padmavathi, R., Kumar, A. P., Dhamodhini, K. S., Venugopal, V., Silambanan, S., Maheshkumar, K., & Shah, P. (2023). Journal of Ayurveda and Integrative Medicine Role of yoga in stress management and implications in major depression disorder. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 14(5), 100767. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2023.100767>
- Padte, D. S. (2018). *Chandra Namaskar - The Unkown Soother*. *Special Is*, 424–428.

- Permana Ananta Endi. (2020). *Narrative Review :Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia*.
- Polsgrove, Mj., Eggleston, B., & Lockyer, R. (2016). Impact of 10-weeks of yoga practice on flexibility and balance of college athletes. *International Journal of Yoga*, 9(1), 27. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.171710>
- Pujiastuti, M., Sinurat, S., Agnes Citra Halawa, M., Santa Elisabeth Medan, Stik., & Bunga Terompet No, J. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1).
- Ropida, N. (2023). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 19–28.
- Septianingsih Rika. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*. 2. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Sidattha, C., & Siemin Ciamas, E. (2024). Pengaruh Kualitas Layanan dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian di PT Citra Walet Tetap Jaya Medan. In *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Inovasi dan Kolaborasi Disiplin Ilmu* (Vol. 1, Issue 1).
- Siswadi, G. A. (2021). *ABHYĀSA dan VAIRĀGYA DALAM FILSAFAT YOGA SŪTRA PATANJALI Sebagai Upaya Menghindari Berita Palsu di Media Sosial*. 12(2), 2021. <https://doi.org/10.33363/wk.v12i2.728>
- Suhandiah, S., Ayuningtyas, A., & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*, 5(1), 65. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.424>
- Sukendra, I. K., & Surya Atmaja, I. K. (2020). *Instrumen Penelitian*.
- Sutarti Titin. (2022). Praktik Meditasi Yoga Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri dan Penguatan Daya Intuisi. In *Jurnal Widya Aksara* (Vol. 27, Issue 2).
- Tripathi, M., Kumari, S., & Ganpat, T. (2018). Psychophysiological effects of yoga on stress in college students. *Journal of Education and Health Promotion*, 7(1), 43. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_74_17
- Wang, F., & Szabo, A. (2020). *Effects of Yoga on Stress Among Healthy Adults: A Systematic Review* (Vol. 26, Issue 4).
- Widya Sena Gusti Made. (2018). Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci Kebagagiaan Tubuh, Pikiran dan Jiwa). In *YOGA DAN KESEHATAN* (Vol. 1, Issue 1).
- Yuliandari, P. S. (2022). Pendidikan Yoga Asana Sebagai Aktivitas Remaja Hindu Dalam Meningkatkan Kualitas Diri. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(1).

