

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M., Amalia, E., Sesrianty, V., & Moidaliza, M. (2019). Pemberian Intervensi Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Di Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(1), 35–39. <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/263>
- Ariga, R. A. (2019). Decrease anxiety among students who will do the objective structured clinical examination with deep breathing relaxation technique. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(16), 2619–2622. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.409>
- Atkins, T & Hayes, B. (2019). Evaluating the impact of an Autogenic Training relaxation intervention on levels of anxiety amongst adolescents in school. *Educational and Child Psychology*, 36(3), 33–51. [https://www.researchgate.net/publication/335740691\\_Evaluating\\_the\\_impact\\_of\\_an\\_autogenic\\_training\\_relaxation\\_intervention\\_on\\_levels\\_of\\_anxiety\\_amongst\\_adolescents\\_in\\_school](https://www.researchgate.net/publication/335740691_Evaluating_the_impact_of_an_autogenic_training_relaxation_intervention_on_levels_of_anxiety_amongst_adolescents_in_school)
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Baljon, K. J., Baljon, K. J., Romli, M. H., Ismail, A. H., Khuan, L., & Chew, B. H. (2020). Effectiveness of breathing exercises, foot reflexology and back massage (BRM) on labour pain, anxiety, duration, satisfaction, stress hormones and newborn outcomes among primigravidae during the first stage of labour in Saudi Arabia: A study protocol for . *BMJ Open*, 10(6), 1–13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-033844>
- Brooking, D. E. (2014). *Spiritual Autobiography & Meditation Handbook*. Phanter Brook Siritual Center
- Chopra, M. (2020). *Deep Breathing Exercises For Healthy Lungs: Effective Exercises to Fight Respiratory Ailments*. Fit Sutra Wellness Pvt Ltd
- DeLaune and Ladner.(2011). *Fundamentals Of Nursing Standards and Practice*. Edisi 4. USA : Delmor Cengage Learning
- Donsu, J. D. T. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Edisi 1. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Depkes RI. (2009). *Klasifikasi Umur Menurut Kategori*. Jakarta : Ditjen Yankes

- Elliya, R., Sari, Y., & Chrisanto, E. Y. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 50–60. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1624>
- Endredy, J. (2016). *Advanced Autogenic Training and Primal Awareness*. Toronto : Bear & Company
- Erisna, M., Runjati, R., Kartini, A., Azam, M., & Mulyantoro, D. K. (2020). The Impact of Maryam Exercise Towards the Stress Level and Cortisol Serum Level among Primiparous Pregnant Women. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(5), 598–607. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i5.338>
- Febtrina, R., & Malfasari, Ek. (2018). *Efek terapi relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari terhadap penurunan ansietas pasien heart failure*. 4, 250–260. <https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i4.3720>
- Halter, J. M. (2017). *Varcarolis' Foundations of Psychiatric-Mental Health Nursing: A Clinical Approach*. St. Louis, MO : Saunders
- Hurlock, E. B. (2013). *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga
- Husain, F., Purnamasari, A. O., Istiqomah, A. R., & Putri, A. L. (2021). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Hemodialisis di Klinik Hemodialisis PMI Surakarta. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 2, 1–6. <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN>
- Idhayanti, R. I., Fugianti, A., & Chunaeni, S. (2022). Hipnoterapi Dan Teknik Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Baru Pada Masa Covid-19. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7, 57–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.36729>
- Indriyati, I., Herawati, V. D., Sutrisno, S., & ... (2021). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiwa Tingkat .... *Proceeding of The ...*, 997–1011.

- Irlaks, V. S., Murni, A. W., & Liza, R. G. (2020). Hubungan antara Stres Akademik dengan Kecenderungan Gejala Somatisasi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2015. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(3), 334. <https://doi.org/10.25077/jka.v9i3.1366>
- Ismansyah, Wiyadi, & Ernawati, R. (2021). Penerapan Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasien Fraktur. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 29–41. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35963/hmjk.v11i1.248>
- Julianus, W. E. K. (2022). *Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Dipanti Pelayanan Usia Lanjut Dewanata Cilacap*. 10(1), 47–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.36577/jkhh.v10i1.555>
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riskeddas Provinsi DI Yogyakarta*. <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3639>
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Latihan Pernapasan Untuk Mengatasi Stres*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/24>
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/14/stressor-dalam-kehidupan-manusia>
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1-7111. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558> (diakses 12 Desember 2022)
- Lainsamputty, F., & Gerungan, N. (2022). Korelasi Gaya Hidup dan Stres Pada Penderita Hiperkolesterolemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 138–146. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.719>
- Mardiati, I., Hidayatullah, F., & Aminoto, C. (2018). Faktor eksternal tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam adaptasi proses pembelajaran. *The 7th University Research Colloquium 2018*, 172–181. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/104>

- Marsidi, S. R. (2021). Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v5.i2.2021.87-93>
- Merry, & Mamahit, C. H. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4935>
- Nurhidayati, I., Wulan, A. N., & Halimah, H. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenic Terhadap Insomnia Pada Penderita Hipertensi di RSD Bagas Waras Klaten. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(September), 444–450. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35842/jkry.v5i3.267>
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika
- Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36–46. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Renhoran, F., & Akbar, A. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Di Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto. *STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto*, 000. [https://repositori.stikesppni.ac.id/bitstream/handle/123456789/1219/MANUS\\_CRIB\\_201801175.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositori.stikesppni.ac.id/bitstream/handle/123456789/1219/MANUS_CRIB_201801175.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Retnowati, L., Andrean, D., Hidayah, N., Keperawatan, P., Kesehatan, P., & Malang, K. (2021). Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma. *Ejournal.Stikesmajapahit.Ac.Id*, 13(2), 20–30. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/713>
- Rismawan, W., Irmayanti, E., & Aprianti, R. (2022). TERAPI SPIRITUAL TERHADAP STRESS PADA PENGGUNA NARKOBA. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(4), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i4.6794>

- Rosida, L., Imardiani, & Wahyudi, J. T. (2019). Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Kecemasan di Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i2.1842>
- Rosyidi, K. (2013). *Muskuloskeletal*. Jakarta: Trans Info Media
- Saputri, R., & Rahayu, D. A. (2019). Terapi Autogenik terhadap Kondisi Psikologis Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 139. <https://doi.org/10.32584/jikj.v2i3.395>
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Saraswati, P. U. T., Antari, G. A. A., & Saputra, I. K. (2020). Hubungan Komunikasi Orang Tua-Anak Dengan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Sarjana Keperawatan Dan Profesi Ners Fk Unud. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(3), 268. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i03.p07>
- Savitri, I., Effendi, S. 2011. *Kenali komunikasi*. Jakarta timur: PT Balai Pustaka
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharto, D. N. (2021). Deep Breathing Exercise Dan Aktivitas Bertahap Dalam Menurunkan Dyspnea Pada Pasien Congestive Heart Failure. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 16(1), 83–86. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i1.1031>
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.
- Syafitri, E. N. (2018). pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres kerja pada karyawan Pt. Astra. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 395-398 terhad. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35842/jkry.v5i2.213>

- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Edisi 1. Jakarta : Persatuan Perawat Indonesia
- Townsend, M.C. (2014). *Psychiatric Mental Perawatan Kesehatan: Konsep Perawatan di Bukti-Based Practice*. Edisi 6. FA Davis Perusahaan
- Usman, N., Widyastuti, & Ridfah, A. (2021). Teknik Deep Breathing Relaxation Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi. *Pembelajar: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, 5(2), 77–85. <https://ojs.unm.ac.id/pembelajar/article/view/19411>
- Videbeck, S. L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Wiyono, H., & Putra, P. P. (2019). Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD dr. Doris Sylvanus, Palangka Raya. *Yale Review*, 107(4), 40–50. <https://doi.org/10.1111/yrev.13555>
- Yulian, E. M., Etika, A. N., Rohani, E., & Lutfi, E. I. (2019). Autogenic Training Berpengaruh Pada Tingkat Stres Orang Dengan Hiv / Aids. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jikj.v4i1.769>