

DAFTAR PUSTAKA

- Aiska, S. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Berpengaruh pada Tingkat Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Alfadhea S A, Ratnaningtyas A, Prastyani D. (2023). *Peran Konflik Peran Ganda terhadap Stres Kerja Perawat Wanita di Provinsi Banten*. Seminar Nasional Seri 3 Optimalisasi Potensi Generasi: Membangun Pribadi yang Tangguh dalam Berbagai Bidang
- Almasitoh, U.H. (2021). Stres Kerja Ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial pada Perawat. *Jurnal Psikologi Islam (JPI)*. 8, 64–82.
- Ansori, R.R., Martiana, T. (2021). Hubungan Faktor Karakteristik Individu Dan Kondisi Pekerjaan Terhadap Stres Kerja Pada Perawat Gigi. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*. Volume 6 No 1.
- Awalia, M.J., Medyati, N., Giay, Z. (2021). Hubungan Umur dan Jenis Kelamin dengan Stres Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* 5.
- Ayu, B., & Priastuty, D. (2021). Hubungan antara Konflik Peran Ganda dengan Stres Kerja pada tenaga Kesehatan Wanita di Puskesmas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2).
- Candra, et al. (2020). *Psikologi, Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Edisi-1. Yogyakarta: Andi.
- Candrawati, S., Evy, S., Dicky, B., & Nurvita, P. (2021). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69–73.
- CDC. (2021). *NIOSH Generic Job Stres Questionnaire*. The National Institute of For Occupational Safety and Health.
- Chaplin, J.P. (2022). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Council, N.S. (2022). *Manajemen Stres*. Jones and Bartlett Publishers Inc.
- Dessler, G. (2021). *Manajemen Sumber Daya Manusia: Jilid 10*. Jakarta: PT Indeks
- Dianingsih A, Dieny F, Nuryanto, Syauqy A. (2022). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Kualitas Tidur dan Sindrom Makan Malam pada Mahasiswi Obesitas. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*. 45(2):197-208 p- ISSN: 0436-0265 e-ISSN: 2528-5874
- Donsu, J. (2021). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Fitri, A. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja pada Karyawan Bank (Studi pada Karyawan Bank BMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*. Volume 1 Nomor 2.

- Gaffar Hulaifah. (2022). *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Bank Mandiri (Persero) Tbk Kantor Wilayah X Makassar*. [Http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/1531/skripsi lengkap-feb-manajemen-hulaifah_gaffar.pdf?sequence=](http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/1531/skripsi_lengkap-feb-manajemen-hulaifah_gaffar.pdf?sequence=). diunduh pada tanggal 18/01/25
- Handayani P, Ratnasari. (2021). Pengaruh Physical Exercise terhadap Tingkat Stres pada Ibu Bekerja di Sekolah Tinggi Kesehatan. *Journal of Holistic Nursing and Health Science* Volume 2, No. 2, Hal. 48-55
- Hanisaningrum, H. (2020). Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Jati Asih Kecamatan Geger Kabupaten Madiun. *Tesis*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Hardianti, S. (2021). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu-Ibu Pkk Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini Kota Makassar. *Naskah Publikasi*, Universitas Negeri Makassar, 8(9), 18.
- Harigopal K (2020). *Organizational Stres: A Study of Role Conflict*.
- Haryanti, F.A., Purwaningsih, P. (2023). Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Semarang. *Jurnal Manajemen Keperawatan* 1, 48–56.
- Hastono, S.P. (2021). *Analisis Data Kesehatan*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Hawari, D. (2021). *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Yasa.
- Hellerstein, M. (2020). *What are The Roles of Antibodies Versus a Durable, High Quality T-cell Response in Protective Immunity Against SARS-CoV-2?*. Vaccine: X, 6
- Hidayat, A.A.A. (2021). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hideo Nakata & Sunanto, Juang, Koji Takeuchi (2020). *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Jepang: CRICED University of Tsukuba.
- Ibrahim A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Factory 2 PT. Maruki Internasional Indonesia Makassar. *Jurnal Al-Sihah: The Public Health Science Journal*, Volume 8, Nomor 1.
- International Labour Organization (ILO). (2021). *Safety and Health at Work: A Vision for Sustainable Prevention*. Germani: ILO.
- Irzal M. (2023). *Dasar-Dasar Kesehatan dan Keselamatan Kerja*. Jakarta: Kencana.
- Jayanti, K. D. (2021). *Senam Aerobik*. Jakarta: Media Sains Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

- Khizanah Al-Hikmah, 3, 125–145. Suparwati, R. (2021). Hubungan Interpersonal dengan Tingkat Stres Perawat di Ruang Rawat Inap Dewasa RSUD Muhammadiyah Bantul. *Naskah Publikasi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Lai J, Ma S, Wang Y, et al. (2020). Factors Associated with Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Netw open*. 2020;3(3)
- Mahendra, A. (2022). *Senam*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Maramis, W. F. (2022). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Airlangga University Press.
- Martiyastuti, N.E. (2021). Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Stres Perawat Ruang Intensive Care Unit dan Instalasi Gawat Darurat. *Jurnal Kepemimpinan dan Manajemen Keperawatan* 2.
- Mayoral. (2023). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Mukti R. (2024). Literature Review Peran Senam dalam Menghilangkan Stres bagi Pekerja. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik*
- Munandar, A. S. (2022). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Notoatmodjo. (2021). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Novianti T, Kurniawan H. (2024). Efektivitas Senam Aerobik *Low Impact* dalam Penurunan Stres dan Peningkatan Kualitas Tidur Wanita Pekerja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol. 12 No.2. ISSN Cetak 2303-1433 ISSN Online: 2579-7301
- Nugrahani, S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Bagian Operasional PT Gunze Indonesia. *Skripsi*. UI.
- Nugraheningsih, G. dan Saputro, Y.A. (2020). Hasil Pengabdian pada Masyarakat Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani, *Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional “Strategi dan Implementasi Pendidikan Karakter pada Era Revolusi Industri 4.0”* ISSN: 2654-8607
- Nurazizah. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap Kelas III RS X Jakarta. *Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nursalam. (2021). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- OSHA. (2024). *Stres Definition and Symptoms*. URL https://osha.europa.eu/en/topics/stres/definitions_and_causes
- Parasuraman, S., Greenhaus, J.H., Granrose, C.S. (2022). Role stressors, social support, and well-being among two-career couples. *J. Organiz. Behav.* 13, 339–356.

- Pomatahu, A. R. (2022). *Senam Aerobik Untuk Kesehatan Paru*. Jakarta: EGC
- Putra, S. W., Winarni, W., & Leni, A. S. M. (2022). Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia. *Physio Journal*, 2(1), 23–26.
- Ramaiah, S. (2022). *Stres, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Rasak YA. (2022). Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* terhadap Tingkat Stres, Tingkat Depresi dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Fisioterapi Universitas Hasanuddin. *Skripsi*. Universitas Hasanuddin Makasar.
- Rini, J.F. (2022). *Memupuk Rasa Percaya Diri*. Dalam <http://www.epsikologi.com/dewasa/160802.htm>.
- Robbins, S. P., & Timothy, A. J. (2022). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Romadhoni, C., Asmony, T., Suryatni, M. (2021). Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja, dan Dukungan Sosial terhadap Burnout Pustakawan di Kota Mataram. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 1 Nomor 2.
- Rosidah, N. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Low Impact* dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Putri SMK Negeri 1 Surakarta. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* 1 (1)
- Sabila, N. S. (2020). Literature Review: Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan*, 43(1), 7728.
- Safaria, Triantoro., & Saputra., N. E. (2022). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Samura, M.D., Sitompul, F. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Pada Karyawan. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat* 1, 52–59.
- Sani, k.F. (2022). *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Eksperimental*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiyono. (2021). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tarwaka. (2021). *Ergonomi Industri Dasar Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Jakarta: Harapan Press.
- Tigrisi A. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Perawat pada Masa Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit Darurat Covid-19 Wisma Atlet Kemayoran. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Vaismoradi, M., Tella, S., Logan, P. A., Khakurel, J., & Vizcaya-Moreno, F. (2020). Nurses' adherence to patient safety principles: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062028>

- Voydanoff, P. (2022). Work Role Characteristics, Family Structure Demands, and Work/Family Conflict. *Journal of Marriage and the Family* 50, 749.
- WHO. (2022). *Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade*. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance.
- Wicaksono, Radio. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Diabetes Melitus Tipe II di Poliklinik Penyakit Dalam RS Dr. Kariadi. *Skripsi*: Semarang. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Wijayaningsih, S. K. (2021). *Psikologi keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Yana, D. (2020). Stres Kerja pada Perawat Instalasi Gawat Darurat di RSUD Pasar Rebo Tahun 2014. *Jurnal Administrasi Rumah Sakit Indonesia*. Volume 1 No. 1
- Yusnia, A. (2020), Senam Aerobik *Low Impact* sebagai Intervensi pada Anggota Keluarga dengan Hipertensi di Jorong Tigo Surau Kenagarian Koto Baru Kecamatan Baso Tahun 2020. *Skripsi*. Universitas Perintis Indonesia.
- Zhu N. (2020). *A novel coronavirus from patients with pneumonia in china, 2019*.N. Engl. J. Med. DOI: 10.1056/NEJMoa2001017.
- .