

DAFTAR PUSTAKA

- Andewi, N.M.A.Y., Supartha, W.G., dan Putra, M.S. (2016). "Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Stres Kerja dan Kepuasan Kerja pada Karyawan Pdam Tirta Mangutama Kabupaten Badung". Fakultas Ekonomi. Universitas Udayana. Bali: *E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*.
- Astianto, Anggit. 2014. "Pengaruh Stres Kerja dan Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan Pdam Surabaya". Surabaya: *Jurnal Ilmu & Riset Manajemen* Vol 3 No.7 :17.
- Behera, S. dan Manaswini, D. (2015). "*Stress and Spirituality among School Teachers*". India, Vol.6 No.3.
- Budde, H., Machado, S., Ribeiro, P. & Wegner, M. (2015). "*The Cortisol Response to Exercise in Young Adults*". *Article Frontiers in Behavioral Neuroscience. Volume 9*.
- Budiwati, Hesti. (2016). "Identifikasi Sumber Stres Tenaga Pengajar dan Pengaruhnya terhadap Kinerja Dosen di Stie Widya Gama Lumajang". STIE Widya Gama Luamajang. *Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi Wiga* Vol.6 No.1.
- Budiyanto, T. & Pratiwi, E.Y. (2010). "Hubungan Kebisingan dan Massa Kerja terhadap Terjadinya Stres Kerja pada Pekerja di Bagian Tenun Agung Saputra Tex Piyungan Bantul Yogyakarta". Fakultas Teknologi Industri dan Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. KESMAS Vol.4 No.2.
- Chuen, Lam Kam. (1991). "*the Way of Energy Mastering the Chinese Art of Internal Strength with Chi Kung Excercise*". Shimon & Schuster snc.
- Dahlan, M. S. (2015). *Statistik Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2017. *Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2017, tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2008 tentang Guru*, Jakarta: Depdiknas.
- Depkes RI (2009). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Republik Indonesia.
- Dinata, Windo Wiria. (2015). "Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia melalui Senam Yoga". *Jurnal Olahraga Prestasi* Vol.11 No.2.
- Irianto, Djoko Pekik. (2000). "Panduan Latihan Kebugaran". Yogyakarta: Lukman Offset.

- Fitri, Azizah Musliha. (2013). "Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja pada Karyawan Bank (Studi pada Karyawan Bank BMT)". Semarang: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.2 No.1.
- Griffith, J.M., Hasley, J.P., Liu, H., Severn, D.G., Conner, L.H. & Adler, L.E. (2008). "Qigong Stress Reduction in Hospital Staff". *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol.14 No.8 Hal:939-945.
- Giriwijoyo (2007). "Ilmu Kesehatan Olahraga". Untuk Kesehatan dan Untuk Prestasi Olahraga. FPOK UPI.
- Hadist Al Bukhari 7:158.
- Hanum, L., Daengsari, D.P. & Kemala, C.N. (2016). "Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis". Fakultas Psikologi. Univeristas Indonesia. *Jurnal Psikologi* No.1.
- Hariyono, W., Suryani, D. & Wulandari, Y. (2009). "Hubungan antara Beban Kerja, Stres Kerja dan Tingkat Konflik dengan Kelelahan Kerja Perawat di Rumah Sakit Islam Yogyakarta PDHI Kota Yogyakarta". Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta: *Kes Mas Vol.3 No.3*.
- Health and Safety Executive, 2017. Focusing on Work Related Stress, Musculoskeletal Disorders and Occupational Lung Disease. HSE Priced and Free Publications Can be Viewed Online or Ordered from www.hse.gov.uk
- Henckens, M.J.A.G., Wingen, G.A.V., Joels, M. & Fernandez, G. (2012). "Time-dependent Effects of Cortisol on Selective Attention and Emotional Interference: a Functional MRI Study". *Front Neurosci*, Vol.8, 268. doi: [10.3389/fnint.2012.00066](https://doi.org/10.3389/fnint.2012.00066)
- Ibrahim, H., Amansyah, M. & Yahya, G.N. (2016). "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Factory 2PT.Maruki Internasional Indonesia Makassar. Bagian Kesehatan dan Keselamatan Kerja. FKIK UIN Alauddin Makassar. *Al-Sihah : Public Health Science Journal*.
- Iresa, A.R., Utami, H.N. & Prasetya, A. (2015). "Pengaruh Konflik Kerja dan Stres Kerja terhadap Komitmen Organisasional dan Kinerja Karyawan (Studi pada Karyawan PT. Telekomunikasi Indonesia, Tbk Witel Malang)". Fakultas Ilmu Administrasi. Universitas Brawijaya Malang. Malang: *Jurnal Administrasi Bisnis Vol.23 No.1:10*.

- Irkhami, Faris Lazwar. (2015). "Faktor yang berhubungan dengan Stres Kerja pada Penyelam di Pt.X". Health Safety Evironmental (KSE) Pertamina Gresik. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health* Vo.4 No.1
- Jundillah, Z.N., Ahmad, L.O.A.I. & Saktiansyah, L.O.A. (2017). "Analisis Kejadian Stres Kerja pada Perawat di Kabupaten Konawe Kepulauan tahun 2017". Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Halu Oleo. Sulawesi Tengah: *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol.2 No.6*.
- Karim, Nurlia. (2013). "Stres Kerja Pengaruhnya terhadap Prestasi Kerja pada Karyawan Café Bambu Express Manado. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Jurusan Managemen. Universitas SamRatulangi Manado. Manado: *Jurnal EMBA Vol.1 No.4*.
- Keller, Helen. (2013). *The Nature of Stress*. 9781449688448_CH01_PASS02.indd
- Kemendes RI. (2013). *Riset Kesehatan dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Kemendes RI
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Modul pelatihan perawat kesehatan kerja occupational health nurse 2012*. Jakarta.
- Kemmler, W., Wildt, L., Engelke, K., Pintag, R., Pavel, M., Bracher, B., Weineck, J. & Kalender, W. (2003). "Acute Hormonal response of a high impact physical exercises- sion in early post menopausal women". *Eur J Appl Physiol* 90(1-2):199-209.
- Kraemer, W.J & Rogol, L.D., 2005. *"The Endocrine System in Sports and Exercise"*. Victoria: Blackwell Publishing.
- Kusnadi, A. & Putra, I. (2015). "Rancang Bangun Sistem Pakar Prediksi Stres Belajar dengan Neural Network Algoritma Backpropagation". Program Studi Teknik Informatika. Universitas Multimedia Nusantara. Tangerang: *Ultimatics, Vol.7 No.2*.
- Lidyansyah, Intan Putri Dastia. (2014). "Menurunkan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan Melalui Musik". Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang. Malang: *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol.02 No.01*.
- Liu, Xiao-yun., Gao, J., Yin, Bing-xiang., Yang, Xiang-yu. & Bai, Ding-xi. (2016). "Efficacy of Ba Duan Jin in Improving Balance: A Study in Chinese Community-Dwelling Older Adults". *Journal of Gerontological Nursing* Vol.42 No.5 Hal: 38–46. <https://doi.org/10.3928/00989134-20160201-03>.

- Nadialis, E.C. & Nugrohoseno, D. (2014). "Hubungan Usia, Masa Kerja dan Beban Kerja dengan Stress Kerja Karyawan. Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi. Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Ilmu Manajemen* Vol.2 No.2 April.
- Nelson, Laura. (2012). "*Ba Duan Jin Qigong Routine*". *Spiral Path Qigong*. https://www.springforestqigong.com/medical_research.htm
- Nursalam. (2015). *Metedoligi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta; Salemba Medika.
- Prasetyono, Juli Dwi. (2016). "Model Intervensi Keperawatan Kesehatan Kerja bagi Guru (Mosik3ru) sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran di Wilayah Suku Dinas Pendidikan Kecamatan Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan". Program Studi Magister dan Spesialis Keperawatan Komunitas. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia.
- Priana, Ari. (2012). "Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia". Universitas Siliwangi.
- Putri, G.W., & Tualeka, A.R. (2014). "Hubungan antara Stres Kerja dengan Tingkat Produktivitas Tenaga Kerja di CV.X". Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *The Indonesian Journal of Occupational Safety, Health and Environment*, Vol.1 No.1 Jan-April.
- Republik Indonesia. (2016). *Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor56 Tahun 2016 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Penyakit Akibat Kerja Pasal 2*.
- Robbin, Stephen. P. (2006). "Perilaku Organisasi". Jilid 2 Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta : Prenhallindo.
- Rulestri, S. & Eryanto, H. (2013). "Pengaruh Konflik Peran dan Stres Kerja terhadap Komitmen Organisasi di Rumah Sakit Tk Iv Salak, Bogor". *Econosains Jurnal Online Ekonomi dan Pendidikan*, Vol.11 No.2 Hal: 17–28. <https://doi.org/10.21009/econosains.0112.02>.
- Ruswanti, E. & Jacobus, O.A. (2013). "Konflik antara Pekerjaan dan Keluarga, Stres Kerja terhadap Kinerja Perawat Wanita pada Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta". Fakultas Ekonomi. Universitas Esa Unggul. Jakarta: *Forum Ilmiah*, Vol.10 No.1.
- Sabuhari, R., Soleman, M.M. & Zulkifly. (2016). "Pengaruh Work-Family Conflict terhadap Stres Kerja (Studi Kasus pada Ibaud yang Bekerja sebagai Guru di Kota Ternate)". Fakultas Ekonomi. Universitas Khairun. Ternate: *Jurnal Penelitian Humano*, Vol:7 No.2.

- Salawati, Liza. (2015). "Penyakit Akibat Kerja dan Pencegahan". Fakultas Kedokteran. Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala Vol.15 No.2 Hal: 5*.
- Saputra, Dhyamaz Rangga Bistara. (2016). "Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menstruasi". *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol.06 No.2 hal:222 - 229*.
- Saragih, Masri. (2018). "Hubungan Pelaksanaan Supervisi Kepala Ruangan dengan Kinerja Perawat Pelaksana dalam Pendokumentasian Askep. Program Studi Ners. Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Mutiara Ners: 65-72*.
- Satrio, Pramonos. (2015). "Pengaruh Shift Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Pramuniaga di Pt Circleka Indonesia Utama Cabang Yogyakarta. Program Studi Manajemen-Jurusan Manajemen. Fakultas Ekonomi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sherwood L. (2013). *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem*. Edisi 6. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Skoglund, L., Josephson, M., Wahlstedt, K. & Lampa, E. (2011). "Qigong Training and Effects on Stress, Neck-Shoulder Pain and Life Quality in a Computerised Office Environment". *Complementary Therapies in Clinical Practice Vol.17 hal:54-57. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.09.003>*.
- Sormin, Tumiur. (2016). "Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Pabrik Pengolahan Kelapa Sawit". Poltekkes Tanjungkarang. Lampung: *Jurnal Keperawatan Vol.12 No.1*.
- Stanhope & Lancaster. (2014). Jenis populasi yang mempengaruhi pekerja di tempat kerja.
- Suparwati, K.T.A., Muliarta, I.M. & Irfan, M. (2017). "Senam Tai Chi lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas dan Keseimbangan daripada Senam Bugar Lansia pada Lansia di Kota Denpasar". Magister Fisiologi Olahraga. Fakultas Kedokteran. Universitas Udayana. Bali: *Sport and Fitness Journal Vol.5 No.1 Hal:62-68*.
- Supriani, Anik. (2014). "Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi". Program Studi Ners. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada. Mojokerto: *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*.

- Suryaningrum, Tri. (2015). *"Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja Perawat Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Yogyakarta"*. Fakultas Ekonomi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syahronica, G., Hakam, M.S. & Ruhana, I. (2015). "Pengaruh Kepuasan Kerja dan Stres Kerja terhadap Turnover". Fakultas Administrasi. Universitas Brawijaya Malang. Malang: *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB) Vol.20 No.1:6*.
- Tooy, N., Kairupan, B.H.R. & Engkeng, S. (2015). *"Hubungan antara Beban Kerja dan Reward dengan Stres Kerja pada Perawat di Poliklinik Blu. Rsup. Prof. Dr. R. D. Kandou Kota Manado"*. Manado: Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sam Ratulangi.
- Triana, K., Rahmi, T. & Putra, Y.Y. (2015). "Kontribusi Persepsi Pada Beban Kerja dan Kecerdasan Emosi terhadap Stres Kerja Guru SMP yang Tersertifikasi. Fakultas Psikologi. Universitas Negeri Padang. ISSN: 2301-8267 Vol.03 No.01.
- Tsang, H.W.H., Cheung, W.M., Chan, A.H.L., Fung, K.M.T., Leung, A.Y. & Au, D.W.H. (2013). "A Pilot Evaluation on a Stress Management Programme Using a Combined Approach of Cognitive Behavioural Therapy (CBT) and Complementary and Alternative Medicine (CAM) for Elementary School Teachers". <https://doi.org/10.1002/smi.2522>
- Wahyudi, R., Bebarsari, E. & Nazriati, E. (2015) Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Universitas Riau. JOM FK, Vol. 2 No.2
- Wang, Chong-Wen., Chan, C.H.Y., Ho, R.T.H., Chan, J.S.M., Ng, Siu-Man. & Chan, C.L.W. (2014). *"Managing Stress and Anxiety through Qigong Exercise in Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials"*. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 14. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-8>.
- Winarsih. (2015). Pengaruh Pemberian Musik terhadap Tingkat Stres Kerja Karyawan di Bagian Batik Tulis Griya Batik Brotoseno Masaran Sragen. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Winefield, A.H., Gillespie, N., Stough, N., Dua, J., Hapuarachchi, J. & Boyd, C. (2003). *"Occupational Stress in Australian University Staff: Results From a National Survey"*. Article in *International Journal of Stress Management*. DOI: 10.1037/1072-5245.10.1.51

- Wu, Y.C. & Yu, S.K. (2010). "The Effect of Gender Role on Perceived Job Stress". National University of Kaohsiung Taiwan. *The Journal of Human Resource and Adult Learning* Vol.6 No.2
- Xiong, X., Wang, P., Li, X. & Zhang, Y. (2015). "Qigong for Hypertension: A Systematic Review". *Medicine* Vol.94 No.1. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000000352>.
- Yeung, A., Chan, J.S.M., Cheung, J.C. & Zou, L. (2018). "Qigong and Tai-Chi for Mood Regulation". *Focus* Vol.16 No.1 Hal.40–47. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20170042>.
- Yogisutanti, Gurdani. (2018). "Pengukuran dan Penyuluhan Kelelahan Kerja pada Guru SD Sukawening Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung". Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung. Bandung: *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. Hal.23-30.
- Yunus, Moch. (2019). Pengaruh Latihan Interval terhadap Kenaikan Jumlah Sel eritrosit dan VO₂ Maks. Universitas Negeri Malang. *Motion*, Vol.8 No.1.
- Zou, L., Sasaki, J.E., Wang, H., Xiao, Z., Fang, K. & Zhang, M. (2017). "A Systematic Review and Meta-Analysis of Baduanjin Qigong for Health Benefits: Randomized Controlled Trials". *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* hal: 1–17. <https://doi.org/10.1155/2017/4548706>.