

DAFTAR PUSTAKA

- Anbu, T. (2019). *Psychiatry Made Easy*. London: JAYPEE.
- American Psychological Association. (2021). *Stress: The Different Kind of Stress*. Diakses pada tanggal 15 April 2023 dari <http://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds.aspx>
- Arumsari, dkk. (2019). Pengaruh Reimminiscence Therapy terhadap Tingkat Stres pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta. Diakses pada tanggal 18 Maret dari <http://thesis.umy.ac.id/datapublik/t34166.pdf>.
- Aryana, dkk. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Diakses pada tanggal 18 Maret dari <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/viewFile/981/1030>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat. (2016). *Proyeksi Penduduk Menurut Kelompok Umur; 2010-2014*. Diakses pada tanggal 13 Maret dari <http://sumbar.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/66>.
- Bandiyah, S. (2019). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Crawford, J.R & Henry, J.D. (2013). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative Data and Latent Structure in a Large non-Clinical Sample. *British Journal of Clinical Psychology* (2003), 42, 111-131. Diakses pada tanggal 2 April dari Http://homepages.abdn.ac.uk/j.crawford/pages/dept/pdfs/BJCP_2003_DASS.pdf.
- Covey, S.R. (2020). *The 8th habit: Melampaui Efektivitas, Menggapai Keagungan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Damanik, E.D. (2021). *The Measurement of Reability, Validity, Items Analysis and Normative Data of Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Jakarta: Thesis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Diakses pada tanggal 21 Maret dari <http://www2.psy.unsw.edu.au>.
- Davidson, G.C, dkk. (2016). *Psikologi Abnormal edisi-9*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Demuth, E. (2015). Happy, Moving Seniors. *Brain gym Journal*, 29(2), July 2005. Diakses pada tanggal 14 Maret dari http://givingbackmentoring.org/documents/BGJournal6_000.pdf.
- Dennison, P.E. (2018). *Brain gym and Me: Merasakan Kembali Kenikmatan Belajar*. Jakarta: PT Grasindo.
- Dennison, P.E & Dennison, G.E. (2022). *Brain gym (Senam Otak); Buku Panduan Lengkap*. Jakarta: PT Grasindo.

- Depkes RI. (2016). Pengertian Lansia. Diakses pada tanggal 12 Maret dari <http://www.depkes.go.id/index.php?txtKeyword=lansia&act=search-by-map&pgnumber=0&charindex=L&strucid=1280&fullcontent=1&C-ALL=1>.
- Devi, dkk. (2022). Pengaruh Terapi Warna Hijau terhadap Stres pada Lansia di PSTW Seraya Denpasar. Diakses pada tanggal 11 April dari <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/viewFile/5596/4247>
- Dharma, K.K. (2021). Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian (edisi revisi). Jakarta: Trans Info Media.
- Fitria. (2020). Pengaruh Senam Otak (*Brain gym*) terhadap Tingkat Stress pada Remaja Kelas XII IPA 1 dan XII IPA 6 di SMA Negeri 7 Padang tahun 2020. Skripsi. Padang: Unand.
- Gunadi, Tri. (2020). Optimalkan Otak Kanan, Otak Kiri, Otak Tengah, dan Otak Kecil. Jakarta: Penebar Plus.
- Harmila, Wilya. (2018). Pengaruh Teknik Guided Imaginary dan Music (GIM) terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. Skripsi. Padang: Unand.
- Hawari, D. (2021). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hidayat, A.A. (2019). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data. Jakarta Salemba Medika.
- Hidayati, L.N. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Kelurahan Daleman Tulung Klaten. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses pada tanggal 21 Maret dari <http://eprints.ums.ac.id/6425/1/J210050063.pdf>.
- Husna, W. (2021). Stres Dan Koping Lansia Di Panti Werdha Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dan Anak Balita Wilayah Binjai Dan Medan. Skripsi. Medan: USU
- Hyatt, K.J. (2017). *Brain gym: Building Stronger Brains or Wishful Thinking? Remedial and Special Education*. ProQuest Nursing & Allied Health Source, 28(2), 117-124. Diakses pada tanggal 8 Maret 2016 dari <http://search.proquest.com/docview/236333656/179338893B2B40BFPQ/2?accountid=38628>.
- Ide, P. (2018). Gaya Hidup Penghambat Alzheimer. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Indriana, dkk. (2020). Tingkat Stress Lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang, Jurnal Psikologi Undip, 8(2), 87-96, Oktober 2010. Diakses

- pada tanggal 11 Maret dari
<http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/2953/2639>.
- Indriana, Yeniari. (2018). *Gerontologi: Memahami Kehidupan Usia Lanjut*. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro Semarang.
- Kusuma, R.W.J. (2019). *Perepsi Lansia Depresi tentang Senam Otak di Panti Wredha Griya Sehat Bahagia Karanganyer*. Skripsi. Surakarta: Stikes Kusuma Husada Surakarta.
- Kolf, Gerda. (2015). Keeping Body and Mind Active. *Brain gym Journal*, 29(2), July 2015. Diakses pada tanggal 14 Maret dari http://givingbackmentoring.org/documents/BGJournal6_000.pdf.
- Lamuhhammad, F.A (2019). Manfaat *Brain gym* terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Usia Lanjut. *Majority*, 4(8), 47-51). Diakses pada tanggal 11 Maret 2016 dari <http://jukeunila.com/wp-content/uploads/2015/11/47-52-FARIDA-HL.pdf>.
- Maryam, R.S, dkk. (2021). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, Wahjudi. (2020). *Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Nugroho, Wahjudi. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatric*. Jakarta: EGC.
- Nugroho, Wahjudi. (2019). *Komunikasi dalam keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC.
- Nurdin & Ruhjana. (2018). Pengaruh Senam Otak Terhadap Stres Pada Santri Madrasah Mu'alimin Yogyakarta. Diakses pada tanggal 11 Maret 2016 dari <http://opac.say.ac.id/128/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pedak, Mustamir. (2019). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Bandung: Hikmah.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4, Volume 1*. Jakarta: EGC.
- Purwanto, dkk. (2019). Manfaat Senam Otak (*Brain gym*) dalam Mengatasi Kecemasan dan Stres pada Anak Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, ISSN 1979-7621, 2(1), 81-90, Juni 2019.
- Puspasari, S. (2019). Hubungan Kemunduran Fisiologis dengan Stres pada Lanjut Usia di Kelurahan Kaliwiru Semarang. Diakses pada tanggal 16 Maret dari <http://digilib.unimus.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jtptunimus-gdl-septikapus-5189&PHPSESSID=1e67af6fa4bdd962b254ed311c991538>.
- Rahmat, Y. (2018). *Efektivitas Terapi Musik Islami dengan Terapi Murattal Al-Quran terhadap Kejadian Depresi Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman*. Skripsi. Padang: Unand.

- Ramaita. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia pada Lansia. *Ners Jurnal Keperawatan*, 6(2), 133-142, Desember 2010.
- Rifai, D.D. (2019). Pengaruh Terapi Modalitas Life Review (Telaah Pengalaman Hidup) terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo tahun 2019 Diakses pada tanggal 11 Maret dari <http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIKK/article/download/11261/11134>.
- Saam, Z & Wahyuni, S. (2022). Psikologi Keperawatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sapkota, A & Pandey, S. (2022). Stress Level Among the Geriatric Population of Urban Area in Eastern Nepal. *Nepal Med Col J* 2012, 15(2), 91-94, 2012. Diakses pada tanggal 11 Maret dari <http://nmcth.edu/images/gallery/Original%20Articles/LdbclA%20Sapkota.pdf>.
- Sari, N.P.A.R, dkk. (2017). Pengaruh Senam Otak terhadap Tingkat Stres Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(1), Januari 2017. Diakses pada tanggal 6 Maret dari http://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/download/2329/1190.
- Setyoadi & Kushariyadi. (2021). Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika.
- Sriati, A. (2017). Tinjauan Tentang Stres. Diakses pada tanggal 21 Maret 2016 dari http://resources.unpad.ac.id/unpad-content/uploads/publikasi_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo. (2018). Psikologi Untuk Keperawatan, edisi 2. Jakarta: EGC.
- Touhy, T.A & Jett, K.F. (2019), Gerontological Nursing Healthy Aging. Missouri: MOSBY ELSEIVER.
- Townsend, M.C. (2020). Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice, Fifth Edition. Philadelphia: Davis Company.
- Watson, A & Kelso, G.L. (2019). The Effect of *Brain gym* on Academic Engament for Children with Developmental Disabilities. *International Journal of Special Education*, 29(2), 2014. Diakses pada tanggal 8 Maret 2016 dari <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1029010.pdf>.
- WHO. (2015). Mental Health and Older Adults. Diakses pada tanggal 12 Maret 2016 dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/en/>.

Yoanda, S.D. (2019). Pengaruh senam otak terhadap penurunan tingkat stres anak usia sekolah di SD Kartika 1-11 Padang. Skripsi. Padang: Unand.
Yosep, I. (2019). Keperawatan Jiwa. Bandung: PT. Refika Aditama

