

## DAFTAR PUSTAKA

- Alderman, B. L., Brush, C. J., & Ehmann, P. J. (2019). Effect of exercise on anxiety and stress-sensitive psychological. *APA Handbook of Sport and Exercise Psychology*, 2(1)
- Annapoorna, K., & VAsantalxmi, K. (2015). Practice of Pranyama: Psychological Approach. *International journal of Yoga and Allied Science*, 4(2)
- Arika , Y. (2020). Lebih dari 849 juta siswa didunia belajar di rumah. Kompas. Diakses dari <https://kompas.id/baca/humaniora/dikbud/2020/03/18/lebih-dari-849-juta-siswa-di-dunia-belajar-dirumah>
- Asmara, C. G (2020). Para siswa, simak surat terbaru Mendikbud Nadiem untuk kalian. CNBC Indonesia. Diakses dari <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200325124101-37-147405/para-siswa-simak-surat-terbarukemendikbud-nadiem-untuk-kalian>
- Bachri, S. C. (2017). Perbedaan Tingkat ecemasan Pasien Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan dan Pengalaman Pencabutan Gigi di RSGM FKG Universitas Jember. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 138-144
- Baradero, Mary., dkk. (2015). *Seri Asuhan keperawatan Kesehatan Mental Psikiatri*. Jakarta : EGC
- Black, Joyce M & Hawks, Jane Hokanson. 2014. *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8* . Singapore : Elsevier
- Budiman, F., Mulyadi, N., & Lolong, J. (2015). faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada pasien infark miokard akut di RSUP Prof. Dr. Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(3)
- C. King H, Laura. (2010). Psikologi Umum. Jakarta : Salemba Humanika.
- Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). *Exercise for the Treatment of Depression and Anxiety. The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15–28. doi:10.2190/pm.41.1.c
- Charismiadji, Indra. (2020). Mengelola Pembelajaran Daring yang Efektif. Diakses dari <https://news.detik.com/kolom/d4960969/mengelola-pembelajaran-daring-yang-efektif>.
- Chaterine, R. N. (2020). Siswa belajar dari rumah, KPAI: Anak-anak stres dikasih banyak tugas. *Detik News*. Diakses dari <https://news.detik.com/berita/d->

4944071/siswabelajar-dari-rumah-kpai-anak-anak-stres-dikasih-banyak-tugas.

- Choi, E. P. H., Hui, B. P. H., & Wan, E. Y. F. (2020). *Depression and Anxiety in Hong Kong during COVID-19*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3740.
- De Moor MHM, Beem AL, Stubbe JH, Boomsma DI, De Geus EJC. (2006). *Olahraga teratur, kecemasan, depresi dan kepribadian: studi berbasis populasi*. *Prev Med*; 42: 273-279.
- Dennison, P.E & Dennison, G.E. (2006). *BrainGym: Senam Otak Buku Panduan Edisi Indonesia* Jakarta: PT. Grasindo
- Dewi, E. (2020). *Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Stikes William Surabaya*. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 18-23. Diakses dari <https://doi.org/10.47560/kep.v9i.210>
- Dinkes. (2020). *Data Kasus Covid-19 di Jawa Tengah*. Di akses 15 November 2020. Diakses dari <https://corona.jatengprov.go.id/data>.
- Duran, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Psikologi abnormal*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Fahmi, Irham. (2016). *Manajemen Sumber Daya-Manusia Teori dan Aplikasi*. Bandung : Alfabeta.
- Fauziah, Fitri & Widuri, Julianty. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Feggert, dkk. (2020). *Challenges and Burden of the Covid-19 Pandemic for Child and Adolescent mental health*. *Child Adolesc Phisiatry Ment Healt*. Diakses dari <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>.
- Gilas, L. G. (2018). *Tingkat Kecemasan ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis Olahraga pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahrag di Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang*. Naskah Publikasi. Malang: Universitas Maulana Malik Ibrahim
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakar
- Goodwin RD. (2003). *Asosiasi antara aktivitas fisik dan gangguan mental di antara orang dewasa di Amerika Serikat*. *Prev Med*. 2003; 36: 698-703.

- Gumantan, A., & Mahfud, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 4(1)
- Hapsari, A. Y. (2016). *Pengaruh distraksi video film kartun terhadap kecemasan anak usia 6-8 tahun selama tindakan dental di RS TK IV 04.07.02 Slamet Riyadi Surakarta*. Naskah Publikasi. Surakarta: UMS
- Hasanah, U., Ludiana., Immawati., & Livina. (2020). Gambaran Psychologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3)
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Huang, Zhao. (2020). *Chinese Mental Health Burden During the Covid-19 pandemic*. *Asian journal of psychiatry* 51 (2020) 102052. <http://www.elsevier.com/locate/ajp>.
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Jatmika H. (2005). *Pemanfaatan Media Visual Dalam Menunjang Pembelajaran Jasmani di Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Kaplan, H. I., & Sadock, . B. J. (2010). *Retardasi Mental dalam Sinopsis Psikiatri*. Tangerang: Binarupa Aksara
- Kayani, S., Wang, J., Biasutti, M., Sanchez, M. L. S., Kiyani, T., & Kayani, S. (2020). Mechanism between physical activity and academic anxiety: evidence from Pakistan. *Sustainability*, 12, 3595; doi: 10.3390/su12093595.
- Keliat, B.A, dkk. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas: CMHN (Basic Course)*. Jakarta : EGC.
- Kemenkes, (2020). *Data kasus covid-19 di indonesia*. Di akses 15 november 2020. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20031900002/Dashboard-Data-Kasus-COVID-19-di-Indonesia.html>
- Kholil Lur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Makhfudli, M., Krisnana, I., & Arista, R. (2020). Pengaruh psikoedukasi media vidio terhadap tingkat kecemasan dan self efficacy pasien tuberkulosis di Poli Paru RSUD Cilacap. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah dan Kritis*, 9(1)
- Maruhashi, T., Kihara, Y., & Higashi, Y. (2017). *Exercise. Therapeutic Angiogenesis*, 229–245. doi:10.1007/978-981-10-2744-4\_15.

- McDowell, C. P., Dishman, R. K., Vancampfort, D., Hallgren, M., Stubbs, B., MacDonncha, C., & Herring, M. P. (2018). Physical activity and generalized anxiety disorder: results from the irish longitudinal study on ageing. *International Journal of Epidemiology*, 47(5)
- Munir. (2008). *Kurikulum Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Bandung : Alfabeta.
- Mylsidayu, Apta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2010). *memberikan pengertian tentang kecemasan*
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Konsep Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Patimah, I., Suryani, S., & Nuraeni, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Zikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(1)
- Raharjo, D. B., & Sari, R. R. N. (2020, March 19). *Belajar online di tengah corona, ada siswa mengeluh tensi darah naik Suara*. Diakses dari <https://www.suara.com/news/2020/03/19/205940/belajar-online-di-tengah-corona-ada-siswa-mengeluh-tensi-darah-naik>.
- Raufe, S. (2020). *Hubungan Frekuensi dan Durasi Latihan terhadap Tingkat Kecemasan Bertanding pada Anggota Taekwondo UTI Pro Kota Kupang*. Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Reynolds, C.R., & Richmond, B. O. (1994). *Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS) Manual*. Western Psychological Services, Los Angeles. Diakses dari <https://scales.arabpsychology.com/s/revised-childrens-manifest-anxiety-scale-rcmas>.
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Khaledi-Paveh, B. (2020). *Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis*. *Globalization and Health*, 16(1). doi:10.1186/s12992-020-00589-w
- Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

- Savitsky, B., Findling, Y., Erel, A., & Hendel, T. (2020). *Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic*. Nurse Education in Practice, 102809. doi:10.1016/j.nepr.2020.102809
- Siregar, Y. A. (2018). *Pengaruh Latihan Fisik Minimal Terhadap Cemas dan Depresi Pasien Kanker Serviks di RSUP Haji Adam Malik Medan*. Skripsi. Medan: USU
- Spildooren, J., Speetjens, I., Abrahams, J., Feys, P., & Timmermans, A. (2018). *A physical exercise program using music-supported video-based training in older adults in nursing homes suffering from dementia: a feasibility study*. Aging Clinical and Experimental Research. doi:10.1007/s40520-018-0954-5
- Starrenburg, M. L. V., Kujipers, R., Hutsvhemaekers, G. J., & Engels, R. (2013). *Effectiveness and Underlying Mechanisms of a Group-Based Cognitive Behavioral Therapy Based Indicated Prevention Program for Children With Elevated Anxiety Levels*. *Biomed Central: Netherlands*
- Stonerock, G. L., Hoffman, B. M., Smith, P. J., & Blumenthal, J. A. (2015). *Exercise as Treatment for Anxiety: Systematic Review and Analysis*. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(4), 542–556. doi:10.1007/s12160-014-9685-9
- Strickland JC, Smith MA. *Efek anxiolytic dari latihan ketahanan*. Psikol Depan. 2014; 5: 753.
- Ströhle, A. (2008). *Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders*. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777–784. doi:10.1007/s00702-008-0092-x
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tarigan, B. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Supariasa, I.D.N. dkk. (2013). *Penilaian Status Gizi Edisi Revisi*. Jakarta : Penerbit buku Kedokteran EGC.
- Surjono, Herman Dwi. (2009). *Elektronika Lanjut*. Jember : Cerdas Ulet Kreatif.
- Sutardjo Wiramihardja. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Videbeck, S. L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Utami Tantri, Yunani S, Livana. (2019). *Hubungan Kecemasan dan Perilaku Bulliying Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* vol 2 No 1, hal 1-6, mei 2019. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>.

- Wahyu, A. D., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). the level of anxiety of students during the Covid-19 pandemic. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology, 1(1)*
- Wakefield. Horwitz & Schmitz. (2012). *All We Have to Fear: Psychiatry's Transformation of Natural Anxieties Into mental disorders* . diakses pada tanggal 20 Mei 2021 dari: <http://books.google.co.id/books?id>
- Wegner, M., Helmich, I., Machado, S., Nardi, A., Arias-Carrion, O., & Budde, H. (2014). *Effects of Exercise on Anxiety and Depression Disorders: Review of Meta- Analyses and Neurobiological Mechanisms*. *CNS & Neurological Disorders - Drug Targets*, 13(6), 1002–1014. doi:10.2174/1871527313666140612102841.
- WHO. (2020). *WHO Director- General's remarks at the media briefing on 2019-Cov on 11 february 2020*. Cited Feb 13rd 2020.
- Widianti, E., Pratiwi, S. R., & Solehati, T. (2016). Gambaran Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Pasien Kanker Payudara dalam Menjalani Kemoterapi, 167-174
- World Health Organisation/ WHO. (2 Oktober 2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. Diakses pada 5 Oktober 2020, dari <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>.