

## DAFTAR PUSTAKA

- Annapoorna, K dan Vasantalaxmi, K. 2015. Practice of Pranayama: Physiological Approach. *International Journal of Yoga and Allied Sciences* volume 4 issue 2.
- Annisa, F.D dan Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor* volume 5 nomor 2 hal 93-99.
- Badan Pusat Statistik. 2014. *Angka Harapan Hidup Penduduk Beberapa Negara Tahun 1995-2015*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Bhavanani, B.A. 2013. *Application of Yoga as a Therapy*. India: Puducherry.
- Boymer, S., Chizick, J., Dixon, V.E., Dunbar, S.L., Villeneuve, S. 2013. *The Effects of Mindful Movement and Exercise on Depression*. Doctoral theses. USA: University of Vermont.
- Cohen, S. 2012. Who's Stressed of Psychological Stress in the United Sates in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology* volume 42 number 6 page 1320-1334. Doi: 10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x.
- Dehkordi, H.A., Jivad, N., Solat, K. 2016. Effects of Yoga on Physiological Indices, Anxiety ad Social Functioning in Multiple Sclerosis Patients: A Randomized Trial. *Journal of Clinical and Diagnostic Research* volume 10 number 6. Doi: 10.7860/JCDR/2016/18204.7916.
- Devi, J.A., Devi, S.K., Singh, B.T. 2017. Impact of 4 weeks Yoga training on Anxiety level and Guna in Substance Abuser. *Journal of Medical Science And Clinical Research* volume 15 issue 07.
- Dinata, W.W. 2015. Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga. *Jurnal Olahraga Prestasi* volume 11 nomor 2.
- Feist, J dan Feist, J.G. 2009. *Theories of Personality*. 7th ed. America: McGraw-Hill Companies.
- Franciska, C. 22 Agustus 2010. Sehat dengan Terapi Yoga. *Media Indonesia*, hal. 14.
- Kakombohi, S., Palendeng, I.O., Rompas, S. 2017. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Lanjut Usia di Balai Penyantunan Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapenget Manado. *E-Journal Keperawatan* volume 5 nomor 2.

- Kautsar, F., Gustopo, D., Achmadi, F. 2015. Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widarta Bhakti. *Makalah Seminar Nasional Teknologi*. 17 Februari 2015. Malang. Institut Teknologi Nasional.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. 2002. *Al-Qur'an Al Karim dan Terjemahnya Kementerian Agama RI*. Semarang: Karya Toha Putra Semarang.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kholifah, N.S. 2016. *Keperawatan Gerontologik*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Kinasih, S.A. 2010. Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi* volume 18 nomor 1.
- Koran Jakarta. 6 September, 2011. *10 Yoga Positions: Menciptakan Harmonisasi Pikiran Manusia*. Halaman 18.
- Khrisnakumar, D. Hamblin, M., Lakshmanan, S. 2015. Meditation and Yoga can Modulated Brain Mechanisms that affect Behaviour and Anxiety-A Modern Scientific Perspective. *Anc Sci* volume 2 number 1 page 13-19. Doi: 10.14259/as.v2i1.171.
- Kristyaningsih, D. 2011. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan* volume 1 nomor. 1 hal 21-23.
- Li, W.A., Goldsmith, W.A.C. 2012. The Effect of Yoga on Anxiety and Stress. *Alternative Medicine Review* volume 17 number 1.
- Madanmohan, Thombre, D.P., Balakumar, B., Nambinarayanan, T.K., Thakur, S., Krishnamurtthy, M., Chandrabose, A. 1992. Effect of yoga training on reaction time, respiratory endurance and muscle strength. *Indian J Physiol Pharmacol* volume 36.
- Mandal, A. 2012. *Penyebab Kecemasan*. Diambil dari URL: [https://www.news-medical.net/health/Causes-of-Anxiety-\(Indonesian\).aspx](https://www.news-medical.net/health/Causes-of-Anxiety-(Indonesian).aspx). Diakses 30 November 2017.
- McCall, C.M. 2013. How Might Yoga Work? An Overview of Potential Underlying Mechanism. *J Yoga Phys Ther* volume 3 issue 1. Doi: 10.4172/2157-7595.1000130.

- McCall, T. 2007. 38 Health Benefits of Yoga. (Online) (<https://www.yogajournal.com/lifestyle/count-yoga-38-ways-yoga-keeps-fit>). Diakses 30 Mei 2017.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, P.R. 2010. *Pengertian Kecemasan*. (Online). (<http://psikologi.or.id/psikologi-umum-pengantar/pengertian-kecemasan-anxiety.htm>). Diakses 30 Mei 2017.
- Pribadi, A. 2015. Pelatihan Aerobik Unutk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi* volume 11 nomor 2.
- Rachman, S. 2005. *Anxiety*. 2nd ed. Canada: Psychology Press Ltd.
- Rahman, S. 2016. Faktor-faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan* volume 16 nomor 1.
- Rector, A.N., Bourdeau, D., Kitchen, K., Massiah, J.L. 2008. *Anxiety disorders: An information guide*. Canada: CAMH.
- Rohmawati, N., Asdie, H.A., Susetyowati. 2015. Tingkat Kecemasan, Asupan Makan dan Status Gizi Pada Lansia di Kota Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* volume 12 nomor 02 hal:62-71.
- Somvir. 2007. *Mari Beryoga: Yoga untuk Badan, Pikiran, dan Jiwa*. Bali: Bali-India Foundation.
- Stephens, I. 2017. Medical Yoga Therapy. *Review*. Doi: 10.3390/children4020012.
- Trismiati. 2004. Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap Di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. *Jurnal PSYCHE* volume 1 nomor. 1.
- Torabizadeh, C., Bostani, S., Yektatalab, S. 2016. Comparison between the effect of muscle relaxation and support groups on the anxiety of nursing students: A randomized controlledtrial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 25 106-113. Doi: 10.1016/j.ctp.2016.09.001.

World Health Organization. 2016. *Mental Health and Older Adults*. (Online). (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/en/>). Diakses 11 November 2017.

Yusuf, A., Fitryasari, R., Nihayati, E.H. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.