

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93-99. Diunduh dari ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/504
- Agus. (2018). *Pemeriksaan Tanda-Tanda Vital*. Jawa Timur: Akademi Keperawatan Kerta Cendekia Sidoarjo
- Asfar, A. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpandang Baru. 04(02), 343–352
- Atmojo, S. E., Muhtarom, T., & Lukitoaji, B. D. (2020). The level of self-regulated learning and self-awareness in science learning in the covid-19 pandemic era. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 9(4), 512-520.
- Akbar MA. (2018). *Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar [Skripsi]*. Makasar: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Busyee DJ., Roynolds CF., Monk TH., & Kupfeer DJ. (2015). *The Pittsburgh Sleep Quality Index : A Intrument for Psychiatric Practice and Reasearch*.
- Chrisnawati G., & Aldino T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. V (2), 277–282.
- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P. and Suratun, S. (2018) ‘Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi’, *Jkep*, 3(2), pp. 108–118. doi: 10.32668/jkep.v3i2.206.
- Husnul, D. and Nida, K. (2021) ‘Hubungan Denyut Nadi Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh’, *Jurnal Sport Science*, 11(1), p. 1. doi: 10.17977/um057v11i1p1-6.

- Mardiono. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2015. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), 192. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.3.632>
- Manalu AB, (2021). Pengaruh Pemberian Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida di BPM Kurnia Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Doppler [Internet]*. [cited 2024 Apr 27];5(1):6–13. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/1603>
- Mayliyan, A. K., (2022) Pengaruh Afirmasi Positif terhadap Depresi, Ansietas, dan Stress Warga Binaan di Rutan Napza. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 10(4), 683-690. <https://doi.org/10.32584/jikj.v1i2.149>
- Mila K (2021). Pengaruh pemberian Afirmasi Positif terhadap Penurunan Tingkat Stress akademik Siswa SMP IT MTA Karanganyar. Other thesis, Universitas Kusuma Husada Surakarta
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly. (2005). *Psikologi abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1 & 2. Jakarta: Erlangga.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), pp. 1–22. doi: 10.18326/ijip.v2i1.1-22.
- Nursalam, (2018). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrument Penelitian Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Noviestasari, E., Supartini, Y. (2015). *Keperawatan Dasar: Manual Keterampilan Klinis Edisi Pertama*. Singapore: Elseiver Pte Ltd.
- Naibaho, D., Sinaga, Y. A., & Siburian, D. S. (2024). Perjalanan Hidup: Menjelajahi Perkembangan Psikologi Manusia diberbagai Fase Usia. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(02), 311-324

- Ramadhan, A. F. (2017). Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal Dengan Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 1–49
- Pamungkas, 2018. Kecemasan & Serangan Panik. U.S Depertement Of Health and Human Services. National Institute of Mental Health, pp. Joko Adi Pamungkas, Anta Samara, 0–39.
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh Terapi xpressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36–42.<https://doi.org/10.21009/insight.051.06>
- Pangesti, (2023)). Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Quality Of Life (Kualitas Hidup) Pasien Harga Diri Rendah Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 193–207.
- Luh, N., Ekarini, P., & Krisanty, P. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi. 3(2), 108–118
- Sulistyowati, Agus.2018.Pemeriksaan Tanda-Tanda Vital.Jawa Timur: Akademi Keperawatan Kerta Cendekia Sidoarjo
- Yuangga (2022). Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 196-208.