

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2019). Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia. *Responsive*, 2(4), 139. <https://doi.org/10.24198/responsive.v2i3.22925>
- Alligood, M. R. (2014). Nursing Theorists and Their Work (8th edition). In *ELSEVIER MOSBY* (United Sta). ELSEVIER. <https://doi.org/10.5172/conu.2007.24.1.106a>
- Anggraini, D. A., Widayati, R. S., & Widarti, R. (2022a). Pengaruh Senam *Tai-Chi* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. *Physio Journal*, 2(2), 75–79.
- Anggraini, D. A., Widayati, R. S., & Widarti, R. (2022b). PENGARUH SENAM *Tai-Chi* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA. *Physio Journal*, 2(2), 75–79.
- Anggraini, D., & Kurnia, R. (2022). Pengaruh senam *Tai-Chi* terhadap kualitas hidup lansia di RBM Desa Tohudan. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 1(1), 168–174.
- APA. (2022). *Stress*. American Psychological Association.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Arjanto, P. (2022). Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6196>
- Aryatika, K., Antika, R. B., & Wicaksono, D. B. (2021). Efektivitas Metode Edukasi Tricky Card Game Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Terhadap Pencegahan Hipertensi Di Sekolah Eyang-Eyang Kabupaten Jember. *Ikesma*, 17(1), 33. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22425>
- Azizah, R., & Hartanti, R. D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. *Jurnal University Reseach Coloquium*, 261–278.
- Azzaroh, N. (2022). *ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA DENGAN NYERI AKUT PADA GASTRITIS DI WILAYAH UPT PUSKESMAS BANGSAL MOJOKERTO*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI.
- Br.Siahaan, R. H., Utomo, W., & Herlina, H. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dan Efikasi Diri dengan Motivasi Lansia Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah. *Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 43–53. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.1.2022.43-53>

- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Health Psychology*, 42, 111–113.
- Fatmawati, P. (2020). *LITERATURE REVIEW PENERIMAAN DIRI LANSIA TERHADAP AGING PROCESS*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Gisrang, Elsa Riana. (2021). *literature review: faktor yang mempengaruhi depresi pada lansia*.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Balai Penerbit FKUI.
- Hidayah, N. (2015). Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit. *Journal of Health Sciences*, 6(2). <https://doi.org/10.33086/jhs.v6i2.29>
- Jaka S, R., Prabowo, T., & Dewi S, W. (2015). Senam Lansia dan Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 110. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(2\).110-115](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).110-115)
- Jayani, I., & Listika, M. (2020). Implikasi Senam Yophytta Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 96–102.
- Kabiri Dinani, S., Mehrabi, T., & Sadeghi, R. (2019). The Effect of *Tai-Chi* Exercise on Stress, Anxiety, Depression, and Self Confidence of Nursing Students. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 8(3), 1–6. <https://doi.org/10.5812/jjcdc.92854>
- Karepowan, S. R., Wowor, M., & Katuuk, M. (2018). Hubungan kemunduran fisiologis dengan tingkat stres pada lanjut usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1163–1178.
- Katuuk, M., & Wowor, M. (2018). Hubungan kemunduran fisiologis dengan tingkat stres pada lanjut usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1163–1178.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kemenkes RI. (2023). *Stress*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mujiadi, Mawaddah, N., & Nurwidji, N. (2020). Peningkatan Kemampuan Adaptasi Lansia Dengan Terapi Kelompok. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(1), 49–55. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i1.168>
- Mulyaningrat, W., Ekowati, W., & Swasti, K. G. (2022). Studi Literatur Review dalam Mempelajari Teknik *Tai-Chi* untuk Menjaga Kesehatan Mental Lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Indonesia*, 2(7), 295–304. <https://doi.org/10.52436/1.jpti.188>
- Ningsih, R. (2019). Efektivitas Pemberian Senam Lanjut Usia Terhadap

Penurunan Tingkat Stres Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar. *Menara Ilmu*, XIII(3), 125–131.

Olivia, F. (2010). *Mengoptimalkan Otak Supaya Awet Muda*. PT Alex Media Komputindo.

Priana, A. (2016). PENGARUH OLAHRAGA SENAM *Tai-Chi* TERHADAP KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL LANJUT USIA (Studi Kasus Pada Komunitas Senam *Tai-Chi* Lanjut Usia Kota Tasikmalaya). *Journal of Sport*, 1(1).

Primadayanti, S. (2016). Perbedaan Tingkat Kemandirian Activity Of Daily Living (ADL) Pada Lansia Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Posyandu Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember. *Perbedaan Tingkat Kemandirian Activity Of Daily Living (ADL) Pada Lansia Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Posyandu Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember*, 1–83.

Rahmawardani, N. (2018). Pengaruh Senam *Tai-Chi* Terhadap Keseimbangan Tubuh Saat Berjalan Padalansia Dengan Risiko Jatuh Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha (Pstw) Jember. In *Skripsi*.

Salfia, M. (2019). *PENGARUH SENAM Tai-Chi DAN GUIDED IMAGERY TERHADAP PENURUNAN DEPRESI PADA LANSIA DI BALAI PELAYANAN DAN PENYANTUNAN LANJUT USIA (BPPLU) KOTA BENGKULU TAHUN 2019*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.

Santrock. (2007). *Psikologi Pendidikan Edisi Bahasa Indonesia*. Kencana.

Sari, N. P. A. R., Utami, P. A. S., & Suarnata, I. K. (2017). Pengaruh senam otak terhadap tingkat stres lansia di panti sosial tresna werdha jara mara pati singlaraja. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(1), 30–35.

Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing Tenth Edition* (Tenth Edit). ELSEVIER.

Sutanto, J. (2010). *Tai-Chi The Great Harmony*. Kompas.

Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>

Tiastuty, E. A. A. (2021). *GAMBARAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI: LITERATUR REVIEW*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Ulfa, L., & Fahzira, M. R. (2019). Faktor Penyebab Stress dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Psikologi Kesehatan*, 1–5.

WHO. (2023). *Stress*. World Health Organization.

Wirahana, G. Y., Mangalik, G., & Ranimpi, Y. Y. (2021). Kondisi Psikologis dan

Perilaku Makan dalam Menentukan Status Gizi Lansia. *Jurnal Ecopsy*, 8(1), 20–33. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.2021.02.002>

Wulandari, D. K. (2019). *Hubungan Tingkat Kemandirian AKtivitas Sehari-hari dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di UPT PSTW Jember*. Universitas Jember.

Yulianti, A. (2020). Senam *Tai-Chi* Efektif Menurunkan Tekanan Darah, Kadar Gula, Dan Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Physiotherapy & Health Science (PhysioHS)*, 2(1), 65–72. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v2i1.10535>

Zai, alvaret rahmadani. (2021). *gambaran tentang stress di kecamatan tuhamberua kabupaten nias utara*. 6.

Zainiyah, R. (2018). *pengaruh teknis relaksasi afirmasi terhadap stress*.

Zheng, S., C. Kim, S. Lal, P. Meier, D. Sibbritt, dan C. Zaslowski. 2018. The effects of twelve weeks of *Tai-Chi* practice on anxiety in stressed but healthy people compared to exercise and wait-list groups—a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*. 74(1):83–92.

