

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, F., Darussalam, H., & Faiza, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar. *Lentera Perawat*, 1(1), 43–48.
- Al-Finatunni'mah, A., & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia. *Ners Muda*, 1(2), 139–145. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5666>
- Aliana, M. D., & Ernawati, D. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Anak Yang Melaksanakan Sfh (Study From Home) Di Sdn Gading Iv Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(2), 459–469. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i2.1013>
- Alotiby, A. (2024). Immunology of Stress: A Review Article. *Journal of Clinical Medicine*, 13(21), 6394. <https://doi.org/10.3390/jcm13216394>
- Azahra, N. luthfi, & Rosyidi, F. (2022). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa. *International Conference of Da'wa and Islamic Communication*, 1, 61–68.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Basuki, H. O., & Faizah, H. N. (2020). The Effect of Brain Gym on the Learning Concentration of Student in STIKES NU Tuban. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 38–44. <https://doi.org/10.22219/jk.v11i1.10186>
- Bili, L. D., & Lengo, M. D. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Cahyadi, A., Dani, R. A., & Aryono, M. M. (2022). Efektivitas Metode Brain Gym dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menghadapi Pembelajaran Daring. *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi*, 21(2), 144–151. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i2.4243>
- Chani, M. D., & Sofiani, Y. (2022). *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Leuwiliang*. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/2136404>
- Damayanti, E., Jamilah, Suban, A., Fitriana, & Alamsyah, N. (2020). Peranan Senam Otak Dalam Meningkatkan Fungsi Memori Jangka Pendek Pada Anak. *Al Asma : Journal of Islamic Education*, 2(2), 247–254. <https://doi.org/10.24252/asma.v2i2.17245>
- Dennison, P. E., & Dennison, G. E. (2008). *Brain Gym (Senam Otak) Gerakan*

- Sederhana untuk Belajar dengan Keseluruhan Otak*. Jakarta: Grasindo.
- Dikir, Y., Badi'ah, A., & Fitriana, L. B. (2016). Senam Otak (Brain Gym) Berpengaruh Terhadap Tingkat Stres pada Anak Usia Sekolah Kelas V di SD Negeri Pokoh 1 Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 4(2), 70–74. [https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(2\).70-74](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(2).70-74)
- Dwinta, N., & Karlimah. (2018). Buku Brain Gym untuk Mengembangkan Disposisi Matematis Siswa Sekolah Dasar. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(3), 267–275. <http://ejournal.upi.edu/index.php/pedadidaktika/index>
- Furqoni, P. D., & Yuliani, Y. (2021). Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Anak Usia Sekolah. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 1(1), 13–24. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v1i1.3930>
- Gunanggoro, M. (2016). Efektivitas Senam Otak Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 11 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 7(5), 76–85. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/4065>
- Handayani, S. (2020). Pengukuran Tingkat Stres Dengan Perceived Stress Scale – 10 : Studi Cross Sectional Pada Remaja Putri Di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*, 9(1), 1–6.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Hariyani, I., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2025). Hubungan antara tingkat stres dan interaksi sosial pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 3812–3819.
- Hasan, S., Widhiyanto, A., & Hartono, D. (2023). Pengaruh brain gym dan terapi musik terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di stikes hafshawaty pesantren zainul hasan genggong. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*, 2(9), 265–270.
- Hidayat, A. A. A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jatmika, H. M. (2020). Pemanfaatan Media Visual dalam Menunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 89–99. <https://doi.org/10.37729/abdimas.vi.866>
- Khairul, R., Mayangsari, M. D., & Rusli, D. R. (2019). Efektivitas Senam Zumba Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Di SMP Darul Hijrah Putri. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 114–121.
- Listiawati, N. (2017). Persepsi Siswa Terhadap Daya Juang Mereka Serta Pola Asuh Orang tua dan Guru di SD Berakreditasi A Dan C Di Kabupaten Bantul Dan Bone Bolango*). *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 1(3), 295–316.

<https://doi.org/10.24832/jpnk.v1i3.418>

- Madyastuti, L., Twistandayani, R., & Rahayu, A. W. (2018). Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Motorik Kasar pada Anak Usia 4-6 tahun. *Jurnal Kesehatan "Wiraraja Medika,"* 8(2).
- Maharani, M. N., Susanti, M. M., & Widayati, C. N. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 5-6 Di Sdn 2 Kenteng Kecamatan Toroh. *Journal of The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan,* 8(2), 9–17. <https://doi.org/10.35720/tscs1kep.v8i02.440>
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology,* 9, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
- Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Problematikanya pada Anak Usia Sekolah Dasar. *An-Nisa': Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman,* 13(1), 116–152.
- Meeusen, R., & De Meirleir, K. (1995). Exercise and brain neurotransmission. *Sports Medicine,. Sports Medicine,* 20(3).
- Munjidah, A., Purwanti, N., Masruroh, N., Novianti, H., & Rochmah, A. F. (2022). The Effect of Brain Gym Towards Changes of Stress Levels in Grade VI Children During Distance Learning. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat,* 11(3), 263–268.
- Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., & Hartati, E. (2018). Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa: A Literature Review. *Journal of Holistic Nursing and Health Science,* 1(2), 116. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.116-125>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (Revisi).* Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Palupi, T. N. (2021). Tingkat Stress pada Siswa- Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM,* 9(1), 16–24.
- Pransisca, M. A., Gazali, M., & Pahru, S. (2024). Pengaruh Menyimak Dongeng Terhadap Pembentukan Karakter Pada Siswa Kelas II di SD IT AN-NUR NW Padamara. *Journal Of Social Science Research,* 4(6), 1649–1656.
- Purwanto, S., Widyaswati, R., & Nuryati. (2019). Manfaat Senam Otak (Brain Gym) Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Stres Pada Anak Sekolah. *Jurnal Kesehatan,* 2(1), 81–90.
- Puspasari, J., Larasati, L., Hartuty, T., Susanti, A., & Fatiha, D. (2023). Sehat dan Sejahtera di Masa Tua dengan Brain Gym di RW 01 Kelurahan Kartini. *Publikasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat,* 01(02), 62–71.

- Rachmawati, L., & Suryani, D. (2021). Manfaat Senam Otak dalam Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 11(4), 98-110.
- Rahiem, M. D. H., Krauss, S. E., & Rahim, H. (2018). The Child Victims of the Aceh Tsunami: Stories of Resilience, Coping and Moving on with Life. *Procedia Engineering*, 212(2017), 1303–1310. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2018.01.168>
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid dalam Masa Pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 3(1), 22–30.
- Ramadhan, H., & Oktariani. (2022). Gambaran tingkat stress akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. *Journal of Education of Batanghari*, 4(10), 1–8. <https://ojs.hr-institut.id/index.php/JEB>
- Ramadhani, B., Rahayu, S., & Patriyani, R. E. H. (2024). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Kejenuhan Anak Usia Sekolah Dasar. *Solo Nursing Journal*, 1(1), 20–27.
- Rilando, D. (2019). *5 Langkah Jitu Kendalikan Stress*. Medan: (USU Press).
- Sariana, N., Ahmad, A., & Umi, K. (2017). Pengaruh Penerapan Brain Gym Terhadap Minat Belajar Pada Mata Pelajaran Fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 5(2), 82–88.
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. (2016). The Development of Coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119–144. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085705>
- Sugiyono, & Puspanthani, M. E. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo, S., & Puspita, D. (2025). *Penerapan Teknik Relaksasi dan Manajemen Stres Untuk Mengurangi Stres pada Masyarakat Desa Limbang Jaya II*. 4(1), 17–23. <https://doi.org/10.29303/jpimi.v4i1.6100>
- Sularyo, T. S., & Handryastuti, S. (2016). Senam Otak. *Sari Pediatri*, 4(1), 36–44. <https://doi.org/10.14238/sp4.1.2002.36-44>
- Supriasa. (2013). *Karakteristik Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Gramedia.
- Suriani, O. D., Margaretha, D., & Bone, M. P. (2025). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII f SMP Negeri 16 Kupang. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(2), 113–118. <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i2.1392>

- Vismara, L., Sechi, C., & Lucarelli, L. (2020). Reflective parenting home visiting program: A longitudinal study on the effects upon depression, anxiety and parenting stress in first-time mothers. *Heliyon*, 6(7), e04292. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04292>
- Windarwati, H. D., Budiman, A. A., Nova, R., Ati, N. A. L., & Kusumawati, M. W. (2020). The Relationship between Family Harmony with Stress, Anxiety, and Depression in Adolescents. *Jurnal Ners*, 15(2), 185–193. <https://doi.org/10.20473/jn.v15i2.21495>
- Wulandari, E. (2020). *Dampak Stres terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Sekolah*. *Jurnal Kesehatan Anak*, 11(2), 78-85.
- Yuniarni, D., Miranda, D., & Ariyani. (2018). Manfaat Brain Gym Bagi Perkembangan Anak Usia Dini Di TK Kanisius Pontianak. *Jurnal Buletin Al-Ribaath*, 15(1), 54–62. <https://doi.org/10.29406/br.v15i1.1130>
- Yusuf, N., & Dewi, I. G. (2019). *Interaksi Sosial dan Stres pada Anak Sekolah Dasara*. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 110-120