

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, HM 2008 'Stress and Depression Among Medical Students: A Cross Sectional Study at a Medical College in Saudi Arabia' *Pak Journal Medical Science*, vol. 24, no.1, p. 12-17, diakses 12 September 2015
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3225114/>
- Affari, L 2011, *Dampak Aktivitas Bersepeda terhadap Kesehatan Mental Emotional*, Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Aktekin, M, Karaman, T, Senol, YY, Erdem, S, Erenin, H, Akaydin, M 2001, 'Anxiety, depression and stressful life events among medical students: a prospective study in Antalya, Turkey' *Medical Education*, Vol. 35, no. 1, p. 12-17, diakses 20 Desember 2015
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11123589>
- American Psychiatric Assosiation 2000, 'DSM IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)', *American Psychiatric Assosiation*, p. 102-105, diakses 1 Januari 2016
<https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
- American Psychological Association 2015, *Anxiety*. p. 55-60, Diakses 12 November 2015, pukul 21.16 WIB.
www.apa.org/topics/anxiety/
- Andri & Dewi PY 2007, 'Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan' *Maj Kedokt Indon*, Vol. 57, No. 7, Juli 2007, hlm.108-109, diakses 12 Februari 2016
[http](http://www.majkedoktindonesia.com)
- Ariani, LPT 2011, *Pengaruh Latihan Menarik Katrol dengan Beban 5 kg*. Tesis Program Pasca Sarjana. Universitas Udayana.
- Arovah, NI 2005 *Prinsip Dasar Program Olahraga Kesehatan*, Tesis Program Pasca Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bafirman, HB 2013, 'Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia' Edisi 1, Vol.3, hlm. 45-53, diakses 8 November 2015
<http://journal.uny.ac.id/index.php/jurpres/article/view/5724>
- Ball, S, & Bax, A 2002, 'Self-care in Medical Education: Effectiveness of Health-habits Interventions for First-year Medical Students' *ACADEMIC MEDICINE*, Vol. 77, No. 9, p. 66-71, diakses 7 Desember 2015

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12228090>

Bitonte, RA & DeSanto, DJ 2014, 'Mandatory physical exercise for the prevention of mental illness in medical students'. *Mental Illness*, Volume 6:554, p.10-12, diakses 6 Februari 2016

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25553235>

Brunes, A, Augestad, LB, Gudmundsdottir, SL 2012, 'Personality, Physical Activity, and Symptoms of Anxiety, and Depression: The HUNT Study' *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, vol. 48, p. 745-756, diakses 12 November 2015

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23052425>

Budayati, ES 2010, *Metode Pembinaan Kebugaran Atlit*, Tesis Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Callaghan, P 2004, 'Exercise: a neglected intervention in mental health care?' *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, vol. 11, p. 476-483, diakses 12 November 2015

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15255923>

Chandratika, D & Purnawati, S 2014, 'Gangguan Cemas pada Mahasiswa Semester I dan IV Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *E-jurnal Medika Udayana*, vol. 3, no. 10, hlm. 221-230, diakses 29 Desember 2015

<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=151063&val=970&title=GANGGUAN%20CEMAS%20PADA%20MAHASISWA%20SEMESTER%20I%20DAN%20VII%20PROGRAM%20STUDI%20PENDIDIKAN%20DOKTER%20FAKULTAS%20KEDOKTERAN%20UNIVERSITAS%20UDAYANA>

Carek, PJ, Laibstain, SE, Carek, SM 2011, 'Exercise for The Treatment of Depression and Anxiety', *INTL J:PSYCHIATRY IN MEDICINE*, Vol. 41 (1), p. 15-28, diakses, 5 September 2015

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21495519>

Damarwati, T 2012, *Gambaran Tingkat Kecemasan Orang tua dari Bayi yang Dirawat di Ruang NICU RSUP Fatmawati Jakarta*, Skripsi Program Sarjana Kedokteran, Universitas Indonesia.

Darwin, NBT 2013, *Pengaruh Kafein terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*, Skripsi Program Sarjana Kedokteran, Universitas Sumatera Utara.

Dyrbye, LN, Thomas, MR, Shanafelt, TD 2006, 'Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Students' *Academic Medicine*, Vol. 81 No. 4, p. 8-15, diakses 9 Desember 2015

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16565188>

Galas, MD, Plinta, R, Da Browska, J, Plinta, VS 2012 'Physical Activity in Students of the Medical University of Silesia in Poland' *Physical Therapy*, Volume 93, No. 3, p. 88-102, diakses 21 Agustus 2015

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23086407>

Gentile, JP, & Roman, B 2009, 'Medical Student Mental Health Services: Psychiatrists Treating Medical Students' *Psychiatry (Edgemont)*, vol. 6, no. 5, p. 38-45, diakses 2 Januari 2016

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2719440/>

Golynskil, M, Krumrych, W, Lutnicki, K 2011, 'The role of beta-endorphin in horses: a review' *Veterinarni Medicina*, vol. 56, no. 9, p. 423-429, diakses 2 Januari 2016

<http://vri.cz/docs/vetmed/56-9-423.pdf>

Harrast, MA & Finnoff, JT 2011, 'Sports Medicine Study Guide and Review for Boards. New York' *Demosmedical*, hlm. 17-21, diakses 6 September 2015

<http://www.demosmedical.com/sports-medicine.html>

Haryatno, P 2014, *Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekkes Surakarta*. Tesis Program Pasca Sarjana, Universitas Sebelas Maret.

Haryono, A 2011, *Hubungan Karakteristik Mahasiswa dengan Tingkat Gejala Anxietas pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2006, 2007, 2008, dan 2009*, Skripsi Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Tanjungpura.

Hawari, D 2011, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Balai Penerbit FKUI, Jakarta

Hayati. 2012, 'Penggunaan Kafein dalam Dunia Olahraga dan Efeknya sebagai Ergogenik'. *WAHANA*, Vol. 58, No. 1, hlm. 56-59, diakses 14 Agustus 2015

<http://digilib.unipasby.ac.id/download.php?id=213>

Hidayanto, T 2010, *Perbedaan Kecemasan antara Mahasiswa Kedokteran yang Masuk Lewat Jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) dan Swadana*, Skripsi Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.

Ibrahim, AS 2012, *Panik, Neurosis, dan Gangguan Cemas. Cetakan Pertama*, Jelajah Nusa, Jakarta

Jardoon, NA, Yaqoob, R, Raza, A, Shehzad, MA, Choudhry ZS 2010, 'Anxiety and depression among medical students: A cross-sectional study' *Students'*

Corner Original Article, Vol. 60, No. 8, p. 44-47, diakses 25 Desember 2015

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20726214>

Khanzada, FJ, Soomro, N, Khan, SZ 2015, 'Association of Physical Exercise on Anxiety and Depression Amongst Adults' *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, Vol. 25 (7), p. 546-548, diakses 14 Maret 2016

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26208566>

Knapen, J, & Vancampfort, D 2013, 'Evidence for Exercise Therapy In The Treatment of Depression and Anxiety' *International Journal Psychosocial Rehabilitation*, Vol. 17 (2), p. 75-87, diakses 15 April 2016

http://www.psychosocial.com/IJPR_17/Evidence_for_Exercise_Therapy_Knapen.html

Koneru, A, Satyanarayana, S, Rizwan, S 2009, 'Endogenous Opioids: Their Physiological Role and Receptors' *Global Journal of Pharmacology*, vol. 3, no.3, p. 149-153, diakses 20 Januari 2016

[http://www.idosi.org/gjp/3\(3\)09/7.pdf](http://www.idosi.org/gjp/3(3)09/7.pdf)

Komariah, L 2010, 'Klasifikasi Olahraga dan Proses Pemecahan Energi dalam Tubuh, Modul Ilmu Gizi Olahraga', *Majalah Kedokteran Nusantara*, Vol. 40, No. 2, Hlm. 107, diakses 4 April 2016

http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/195906281989012-LILIS_KOMARIYAH/MODUL_IKOR.pdf

Lattari, E, Paes, F, Machado, A, Rocha, NBF, Nardi, AE, Machado, S 2015, 'Chronic effects of aerobic exercise on panic disorder: a systematic review of randomized and non-randomized trial'. *MedicalExpress (Sao Paulo, online)*, vol. 2, no. 6, p. 139-141, diakses 18 April 2016

<http://www.scielo.br/pdf/medical/v2n6/2318-8111-medical-02-06-20150602.pdf>

Leuenberger, A 2006, 'Endorphins, Exercise, and Addictions: A Review of Exercise Dependence' *Impulse: The Premier Journal for Undergraduate Publications in the Neurosciences*, p. 1-9, diakses 1 Januari 2016

http://impulse.appstate.edu/sites/impulse.appstate.edu/files/2006_06_05_Leuenberger.pdf

Lubis, NL, & Simanjuntak, M 2007, 'Perbedaan Mood Ditinjau dari Kebiasaan Berolahraga' *Majalah Kedokteran Nusantara*, Vol. 40, No. 2, Hlm. 90, diakses 6 Desember 2015

[http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/18788/1/mkn-jun2007-40%20\(11\).pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/18788/1/mkn-jun2007-40%20(11).pdf)

Mariyanto, M 2010, *Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga*, diakses pada 18 Januari 2016 pukul 21.08.

<http://eprints.uns.ac.id/id/eprint/1644/>

McGovern, MK 2005, 'The Effects of Exercise on The Brain', p. 4-5, diakses pada 17 September 2015, pukul 22.14.

www.serendip.brynmawr.edu/bb/neuro/neuro05/web2/mmcgovern.html.

Meyer, T, Schwarz, L, Kindermann, W 2000, 'Exercise and Endogenous Opiates' *Contemporary Endocrinology: Sports Endocrinology*, p. 31-42, diakses 6 Desember 2015

http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-1-59259-016-2_2

Miftah, M 2011 *Gambaran Aktivitas Olahraga pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2011 yang Menderita Obesitas*. Skripsi Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Sumatera Utara.

Nuraliyah, SA, Hendrayati 2014, *Aktivitas Fisik dan Durasi Tidu pada Penderita Overweight dan Obesitas Mahasiswa Universitas Hasanuddin*, Skripsi Program Sarjana Kedokteran, Universitas Hasanuddin.

Palar, CM, Wongkar, D, Ticoalu, SHR 2015, 'Manfaat Latihan Olahraga Aerobik terhadap Kebugaran Fisik Manusia', *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Volume 3, Nomor 1, hlm. 327-330, diakses 6 Desember 2015

<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=292250&val=1008&title=MANFAAT%20LATIHAN%20OLAHRAGA%20AEROBIK%20TERHADAP%20KEBUGARAN%20FISIK%20MANUSIA>

Powell, KE, Paluch AE, Blair, SN 2011, 'Physical Activity for Health: What Kind? How Much? How Intense? On Top of What?'. *Annual Review of Public Health*, Vol.32, p. 349-365, diakses 18 Februari 2016

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21128761>

PPDGJ III 1993, *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III, Cetakan pertama*, Departemen Kesehatan, Jakarta

Prabowo, PS, & Sihombing, JPT 2010, 'Gambaran Gangguan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas "X" Angkatan 2007', *JKM*, Vol.9, No.2, hlm. 161-169, diakses 5 November 2015

<http://majour.maranatha.edu> > Home > Vol 9, No 2 (2010) > Prabowo

Prayoga, MW 2012, *Pengaruh Ujian OSCE terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Skripsi Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Purdiani, M 2014, 'Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein terhadap Pola Tidur dan Pengaruhnya pada Tingkah Laku Mahasiswa/I Universitas

Surabaya' *Calypra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 3, No. 1, hlm. 44-51, diakses 6 Desember 2015
<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=175563&val=5455&title=HUBUNGAN%20PENGGUNAAN%20MINUMAN%20BERKAFEIN%20TERHADAP%20POLA%20TIDUR%20DAN%20PENGARUHNYA%20PADA%20TINGKAH%20LAKU%20MAHASISWA/I%20UNIVERSITAS%20SURABAYA>

Putra, RN, & Amalia, L 2014, 'Hubungan Asupan Energi Protein dan Frekuensi Olahraga dengan Daya Tahan Kardiorespirasi dan Massa Otot pada Mahasiswa IPB' *Jurnal Gizi dan Panga*, vol. 9, no. 1, hlm. 29—34, diakses 12 April 2016
<http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi/article/download/379/427>

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2015, Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013, Jakarta

Sadock, BJ, & Sadock, VA 2010, *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis Edisi 2*. EGC, Jakarta.

Sari, MK 2010, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Orang Tua Anak yang Dirawat di Ruang Inap Akut RSUP Dr. Mdjamil Padang*. Skripsi Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Andalas.

Sastroasmoro, S & Ismael, S 2011, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis, 6th ed*. Sagung Seto, Jakarta.

Singh, I & Jha, A 2013, 'Anxiety, Optimism and Academic Achievement among Students of Private Medical and Engineering Colleges: A Comparative Study' *Journal of Educational and Developmental Psychology*, Vol. 3, No. 1, p. 205-206, diakses 2 Januari 2016
<http://www.ccsenet.org> > ... > Vol 3, No 1 (2013) > Singh

Strohle, A 2008, 'Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders' *J Neural Transm*, vol. 116, p. 777-784, diakses 28 Agustus 2015
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18726137>

Suganda, KD 2009, *Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Skripsi Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Sumatera Utara.

Sundari YJ 2012, *Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia*. Skripsi Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Indonesia.

- Sutjiato, M 2015, 'Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado' *JIKMU*, Vol.5, No. 1, hlm. 89-94, diakses 4 Desember 2015
<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/view/7176>
- Tirtawirya, D 2012, 'Intensitas dan Volume dalam Latihan Olahraga' *JURNAL ISSA*, Nomor 1, hlm. 60-63, diakses 10 Januari 2016
<http://staff.uny.ac.id/.../Devi%20Tirtawirya.../volume%20&%20Intensitas.pdf>
- Tomb, DA 2004, *Buku Saku Psikiatri, Cetakan pertama*, EGC, Jakarta.
- Wahyudi, R, Bebasari, E, Nazriati, E 2015, 'Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama' *JOM FK*. Volume 2, No. 2, hlm. 110-115, diakses 2 Desember 2015
<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=335685&val=6449&title=HUBUNGAN%20KEBIASAAN%20BEROLAHRAGA%20DENGAN%20TINGKAT%20STRES%20PADA%20MAHASISWA%20FAKULTAS%20KEDOKTERAN%20UNIVERSITAS%20RIAUN%20TAHUN%20PERTAMA>
- Wulandari, E & Hapsari, RAF 2013, *Peran Hormon sebagai Regulator Fungsi Hormon, Cetakan pertama*. UIN JAKARTA PRESS, Banten.
- Yiu, V 2005, 'Supporting the well-being of medical students' *CMAJ*, vol. 172, no. 7, p. 22-24, diakses 12 Maret 2016
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15795410>
- Yudanto 2007, 'Model Pemanasan dalam Bentuk Bermain pada Pembelajaran Sepakbola bagi Siswa Sekolah Dasar', *MEDIKORA*, Vol. III, No. 1, hlm. 288-302, diakses 8 September 2015
<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=355586&val=469&title=PEMANASAN%20DALAM%20BENTUK%20PERMAINAN%20PADA%20PEMBELAJARAN%20PERMAINAN%20SEPAKBOLA%20DISEKOLAH%20DASAR>
- Zhang, Y, Qu, B, Lun, S, Wang, D, Guo, Y, Liu, J 2012, 'Quality of Life of Medical Students in China: A Study Using the WHOQOL-BREF' *Plos One*. Vol. 7, Issue 11, p.10-12, diakses 4 April 2016
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23209595>