

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, BE, Haskell, WL, Whitt, MC, Irwin, ML, Swartz, AN, Strath, SJ, O'Brien, WL, Basset, DR, Schmitz, KH, Emplaincourt, PO, Jacobs, DR, Leon, AS 2011, *Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET Values, Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1575-1581, diakses 23 Januari 2016, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21681120>
- American Collage of Sports Medicine 2006, *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescriptions*, 7th ed, Philadelphia.
- Anggraeni, R 2011, Hubungan antara Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja terhadap perawat di BLUD RSUD Boejasin Palaihari, Universitas Lambung Mangkurat.
- Azwar, A & Prihartono, J 2003, *Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*, Jakarta, Binarupa Aksara.
- Bernstein, D 2007, *The Cardiovascular System*, Dalam: Kliegman, Robert M, et al, 2007, *Nelson Textbook of Pediatrics 18th Edition*, Saunders Elsevier, Philadelphia, 1828 – 1928.
- Bhat, RM, Sameer, MK, Ganaraja, B 2011, 'Eustress in Education: Analysis of the Perceived Stress Score PSS and Blood Pressure BP during Examinations in Medical Students', *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 331-1335, diakses 7 Maret 2016, http://eprints.manipal.edu/2205/1/Dr_Ganaraja_B_2011.pdf
- Brannon, L & Feist 2007, *Health Psychology*, San Fransisco, Wadsworth.
- Carruthers, C 2006, Psychological effects of exercise [Electronic version], *Beginner Triathlete*, 1-6, diakses 10 Januari 2016, <http://www.fibromyalgie-sqf.org/fms-overview-en.pdf>
- Chang, MW, Nitzke, S, Guilford, E, Adair, CH, Hazard, DL 2008, 'Motivators and Barriers to Healthful Eating and Physical Activity Among Low-Income Overweight and Obese Mothers', *PubMed J Am Diet Assoc*, diakses 15 Februari 2016, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18502238>
- Danardono 2006, Sejarah, Etika, dan Filosofi Karate 2, *Jurnal Olahraga Prestasi*, diakses 20 Desember 2016, <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132300166/pendidikan/Sejarah,+Etika+dan+Filosofi+Karate.pdf>
- Djoko, P 2004, *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*, Yogyakarta, ANDI Ofset.

- Djoko, P 2006, *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*, Yogyakarta.
- Firmana, AS & Hariyono, W 2011, *Hubungan Shift Kerja dengan Stres Kerja Pada Karyawan Bagian Operation PT, Newmont Nusa Tenggara di Kabupaten Sumbawa Barat*, diakses Januari 2016, <http://journal.uad.ac.id/index.php/KesMas/article/download/1192/608>
- Folkman, S & Moskowitz, JT 2004, *Coping : pitfalls and promise*, San Fransisco, Annual Review of Psychology.
- Goldfarb, AH 2013, *Endocrinology of Physical Activity and Sport*, New York.
- Giriwijoyo S, 2005, *Manusia dan Olahraga*, Bandung, ITB.
- Greenwood, BN & Fleshner, M 2008, 'Exercise, Learned Helplessness, and the Stress-Resistant Brain', *Neuromolecular Medicine*, 10, 81–98, diakses 3 Maret 2016, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18300002>
- Gunarya, A, Tamar, M, Ibnu, IF 2011, *Bersahabat dengan Stres*, diakses Januari 2017, <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/34/10%20MD%2010%20-%20Bersahabat%20dengan%20stress.pdf?sequence=1>
- Guyton, AH 2006, *Textbook of Medical Physiology*, 11th ed, Elsevier Saunders Publishing, Philadelphia.
- Hannif, ZN 2005, *Occupation Health and Safety in the New Zealand Call Centre Industry*, New Castle University.
- Hasibuan, RRS 2015, *Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*, Medan, Universitas Sumatera Utara, <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/31538/Chapter%20III-VI.pdf?sequence=2&isAllowed=n>
- Hawari, D 2013, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, Jakarta: FKUI.
- Hidayat, AA 2007, *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta: Salemba.
- Indonesia. *Departemen Tenaga Kerja 2004, Training Material Keselamatan Dan Kesehatan Kerja*, Departemen Tenaga Kerja, Jakarta.
- Ismafiaty 2011, 'Hubungan Antara Strategi Koping dan Karakteristik Perawat dengan Stres Kerja di Ruang Perawatan Intensif Rumah Sakit Dustira Cimahi', *Jurnal Kesehatan Kartik*, diakses Agustus 2017, <http://www.stikesayani.ac.id/publikasi/e-journal/filesx/2011/201112/201112-005.pdf>
- Ismar, R, Amri, Z, Sostrosuhardjo, D 2011, Stres Kerja dan berbagai Faktor yang Berhubungan pada Pekerja Call Center PT X di Jakarta, *Majalah Kedokteran Indonesia*, Vol. 61 No.1, Januari 2011,

http://www.perpus.stikep-pnijabar.ac.id/index.php?p=show_detail&id=1911

- Kandasamy, K 2011, Hubungan Stres Ujian Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara FK USU Angkatan 2008 Pada Tahun 2010, Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara, <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/21565/Chapter%20II.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Kaplan, HI 2007, *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*, 10th ed, New York, Lippincott Williams & Wilkins.
- Kemalahayati 2008, Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pejabat Eselon III Pemerintah Daerah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2008, *Jurnal Kesmas*, 162-232, diakses 20 Maret 2017, <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/672/08E00281.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- King, AC, Baumann, K, O'Sullivan, P, Castro, C 2002, Effects of Moderate-Intensity Exercise on Physiological, Behavioral, and Emotional Responses to Family Caregiving: A Randomized Controlled Trial, *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 26-36, diakses 17 Maret 2017, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11773209>
- Kozak, B, Strelau, J, Miles, JNV 2005, Genetic determinants of individual differences in coping styles, *Anxiety, Stress, and Coping*, 1-5.
- Kusmana, D 2006, *Olahraga Untuk Orang Sehat dan Penderita Penyakit Jantung Trias Sok & Senam 10 Menit*, Edisi kedua, Jakarta, FKUI.
- Listyarini, AE, 2012, 'Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani', *Medikora*, Vol, VIII No, 2, April 2012, diakses 5 Februari 2017, <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/4654/4003>
- Notoatmodjo, S 2005, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta, Rineke Cipta.
- Nurjanah, F 2014, *Gaya Hidup dan Kejadian Sindrom Metabolik Pada Karyawan Laki - Laki Berstatus Gizi Obesitas di PT, Indocement Citeureup*, Bogor, Fakultas Ekologi Manusia IPB, <http://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/123456789/71365/1/I14fnu.pdf>
- Nurmianto, E 2003, *Ergonomi Konsep Dasar Dan Aplikasinya*, Surabaya, Guna Widya.
- Nurmianto, E 2004, *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*, Edisi Pertama, Surabaya, Guna Widya.
- Nurmianto, E 2008, *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*, Edisi Kedua, Surabaya, Guna Widya.

- Olpin, M & Hesson, M 2009, *Stress Management For Life: A Research-Based Experiential Approach*, 2th edition, USA, Wadsworth Cengage Learning.
- Palar, CM, Wongkar, D, Ticoalu, SHR 2015, 'Manfaat Latihan Olahraga Aerobik terhadap Kebugaran Fisik Manusia', *Jurnal E-Biomedik Ebm*, Vol. 3, No. 1, Januari-April 2015, diakses 19 Januari 2016, <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/7127>
- Pangaribuan, DM 2009, Analisa Postur Kerja dengan Metode RULA pada Pegawai Bagian Pelayanan Perpustakaan USU Medan, Medan, Universitas Sumatera Utara, <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/11935/10E00380.pdf?sequence=1>
- Pin, TL 2011, Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun Masuk 2008, Medan, Universitas Sumatera Utara, <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/31538/Chapter%20II.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Pinel, JP 2009, *Stres dan Kesehatan, Dalam: Biopsikologi*, Edisi ke-7, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 557-565.
- Powell, KE, Paluch, AE, Blair, SN 2011, 'Physical activity for health: What kind? How much? How intense? On top of what?', *Public Health*, diakses 4 Desember 2016, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21128761>
- Prabowo, YF 2010, *Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Kerja pada Bagian Produksi Industri Mebel PT, Chia Jiann Indonesia Furniture di Wedelan Jepara*, Semarang, Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang, <http://lib.unnes.ac.id/2822/1/6417.pdf>
- 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 Pangan*, 29-34, diakses 3 November 2016, <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/8260>
- Putriastuti, L 2016, 'Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol. 4 No. 2, Mei 2016, 225-236, diakses Januari 2017, journal.unair.ac.id/index.php/JBE/article/download/2148/2463
- Rasmun 2004, *Stres, Koping, dan Adaptasi*, Jakarta, CV Sagung Seto.
- Repetti, RL, Taylor, SE, Seeman, TE 2002, 'Risky Families: Family Social Environments and the Mental and Physical Health of Offspring', *Psychological Bulletin*, 128,330-366, diakses 18 Desember 2016, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11931522>
- Santoso, S 2004, *Kesehatan dan Gizi, Cetakan Kedua*, Jakarta, PT, Asdi Mahasatya.

- Sarafino, EP & Smith, TW 2006, *Health Psychology*, USA, Copyright Clearance Center, inc.
- Sejarah, visi, dan misi BRI 2016, diakses 23 April 2017, <http://bri.co.id/subpage?id=14>
- Sharma AK, Khera, S, Khandekar, J 2006, Computer Related Health Problems Among Information Technology Professionals in Delhi, *Indian J of Comm Med*, Vol. 31 No. 1, 36-38, diakses 13 Desember 2016, <http://www.ijcm.org.in/article.asp?issn=0970-0218;year=2006;volume=31;issue=1;spage=36;epage=38;aulast=Sharma>
- Sherwood, L 2014, *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*, Edisi ke – 8, EGC, Jakarta.
- Sprigg CA 2003, *Psychosocial Risk Factors in Call Centers An Evaluation of Work Design and Well-Being*, <http://www.hse.gov.uk/research/rrpdf/rr169.pdf>
- Stegman, JK 2005, *Stedman's Medical Dictionary*, 4th edition, United States America, Lippincott William & Wilkins.
- Stuart, GW & Sundeen 2006, *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*, St, Louis, Mosby.
- Suharjana 2008, *Pendidikan Kebugaran Jasmani*, Pedoman Kuliah, Yogyakarta, FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsa, H & Sahnaz 2016, Status Gizi Lebih dan Faktor-faktor lain yang Berhubungan pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang Tahun 2014, *Widyaiswara Network Journal*, 53-76, diakses 25 Februari 2017, http://juliwi.com/published/E0301/Juliwi0301_53-76.pdf
- Sukandar, EY, Andrajati, R, Sigit, JI, Adnyana, IK, Setiadi, AAP, Kusnandar 2009, *ISO Farmakoterapi*, Jakarta, Indonesia, PT. ISFI.
- Sunaryo, 2004, *Psikologi untuk Keperawatan*, Jakarta, EGC.
- Sundari, J 2012, *Hubungan antara Tingkat Stres dengan Intensitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia*, Depok, Universitas Indonesia, <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20311330-S42941-Hubungan%20antara.pdf>
- Suryanto, 2011, *Peranan Olahraga Dalam Mengurangi Stress*, diakses Januari 2017, Universitas Negeri Yogyakarta, <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131808680/4,%20Peranan%20Olahraga%20Dalam%20Mengurangi%20Stres>
- Tarwaka 2010, *Dasar – Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja*, Solo, Harapan Press.

- Tarwaka 2014, *Keselamatan dan Kesehatan Kerja Manajemen dan Implementasi K3 di Tempat Kerja*, Surakarta, Harapan Press.
- Taylor, SE 2009, *Health Psychology*, 7th edition, McGraw-Hill International Edition.
- Wahyudi, R, Bebasari, E, Nazriati, E 2015, Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tingkat Pertama, *JOM FK*, Vol.2 No. 2, Oktober 2015, <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=335685&val=6449&title=HUBUNGAN%20KEBIASAAN%20BEROLAHRAGA%20DENGAN%20TINGKAT%20STRES%20PADA%20MAHASISWA%20FAKULTAS%20KEDOKTERAN%20UNIVERSITAS%20RIAUI%20TAHUN%20PERTAMA>
- Wasisto, SW 2005, *Bekerja dengan Komputer Secara Ergonomis dan Sehat*, diakses 28 Desember 2016 <http://www.wahanakom.com/infotek/ergonomis.html>
- Widjajanto, D 2009, Pengaturan Waktu Kerja dan Waktu Istirahat Sebagai Perlindungan Bagi Buruh/Pekerja Studi Kasus di Beberapa Negara Perusahaan, Depok, Universitas Indonesia, <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-10/20326431-S-Dedy%20Widjajanto.pdf>
- Wignjosoebroto, S 2003, *Ergonomi Studi Gerak dan Waktu*, Edisi Pertama, Jakarta, Guna Widya.
- World Health Organization Regional Office for the Western Pacific Region 2009, *Pacific Physical Activity Guidelines for Adults Framework for Accelerating the Communication of Physical Activity Guidelines*, Manila, http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/pacific_pa_guidelines.pdf
- Xita, N & Tsatsoulis, A 2006, *Genetic Variants of Sex Hormone-Binding Globulin and Their Biological Consequences*, Greece, University of Ioannina.
- Young, SN 2007, 'How to Increase Serotonin in the Human Brain Without Drugs', *Journal Psychiatry Neuroscience*, 32,349, <http://jpn.ca/wp-content/uploads/2014/04/32-6-394.pdf>