

DAFTAR PUSTAKA

- Ardani, Ardi Tristiadi. 2007. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Aryana, K dan Novitasari D. 2012. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Semarang: STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. <https://www.ejournalwu.ac.id>
- Azhari, D., Sumekar, T.A., dan Hardian. 2015. Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Arus Puncak Ekspirasi pada Wanita Usia Muda. Semarang : Universitas Diponegoro Semarang. *Media Medika Muda*. <https://www.ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Klaten. 2015. *Kependudukan. Klaten* : BPS Kabupaten Klaten
- Castro, C.M., Wilcox, S., O'Sullivan, P., Bauman, K, A.C., 2002. An Exercise Program for Women are Caring for Relatives with Dementia, *Psychosomatic Medicine*, No.64
- Charbonneau A, Amy H, Janet S. 2009. Stres and Emotional Reactivity as Explanations for Gender Differences in Adolescents' Depressive Symptoms. *J Youth Adolescence*.; 38:1050–58
- Colbert, D., 2011. *Stress : Cara Mencegah dan Menanggulangnya*. Denpasar : Udayana University Press.
- Crawford, JR & Henry, JD., 2013. The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *Jurnal Brithis of Clinical Psychology*.
- Dinas Kesehatan (DINKES) Provinsi Jawa Tengah. 2014. *Kependudukan*. Semarang : DINKES Provinsi Jawa Tengah
- Gale, L., 2015. *Anxiety and Depression Assesment : Using the Depression Anxiety Stress Scales*. Terrace, Glendale, CA 91206. *Cinahl Information Systems, a division of EBSCO Information Services*.
- Hawari, D., 2013. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. <https://www.journal.ui.ac.id>
- Hidayah. 2008. Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Penghuni Lembaga Pemasarakatan Wanita Semarang. Semarang. Fakultas Keperawatan : USU. <https://www.jurnal.usu.ac.id>
- Jayanti, Ari Dwi., 2017. Senam Zumba Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular dan Kesehatan Mental pada Subjek dengan Skizofrenia di RSJ Provinsi Bali Kabupaten Bangli. *Sport and fitness journal*. Bali. Universitas Udayana. ISSN: 2302-688X. Volume 5, No.3 September 2017:10-16.

- Kelana, Surya Dharma. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta. Trans Info Media
- Ljubojevic, A., Jakovljevic, V., dan Poprzen, M. (2014). Effect of Zumba Fitness Program on Body Composition of Women. *Sportlogia 2014,10(1)*, 29-3. e-ISSN : 1986-6119, doi : 10-5550/sgia.141001.en.004L
- Lubis, N.L., Simanjuntak, M., 2007, *Perbedaan Mood Ditinjau dari Kebiasaan Berolahraga*, Majalah Kedokteran Nusantara.Vol.40.No.2.
- Luetgen, M. Foster, C., Dobberstein, Mikat, R. dan Porcari, J. 2012. Zumba : Is the “fitness-party” a good workout ?. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 2, 357-358
- Lukaningsih, ZL dan Bandiyah, Siti. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta : NuhaMedika.
- Lusiana Nasrani dan Susy Purnawati. 2015. Perbedaan Tingkat Stress Antara Laki-Laki dan Perempuan Pada Peserta Yoga di Kota Denpasar. Denpasar. Fakultas Kedokteran : Universitas Udayana.<https://www.ojs.unud.ac.id>
- Mahmoud, Jihan S.R., Hall, Lynne A., Staten, Ruth. (2010). The Psychometric Properties of the 21-Item Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) among a Sample of Young Adults.UK. *Southern Online Journal of Nursing ResearchVoumel 10-Number 4*. www.snrs.org.
- Malini, M.M, Silakarma, D., dan Sundari, L.P.R. 2014. Latihan Senam Aerobik Meningkatkan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Denpasar : Universitas Udayana Denpasar, Bali. <https://www.ojs.unud.ac.id>
- Matud PM. 2004. Gender differences in stress and coping style. *Personality and Individual Differences.*; 37: 1401-15.
- McDonough P. & Walters V. 2001. Gender and health: Reassessing patterns and explanations. *Social Science and Medicine*; 52:547-559.
- Nining, N., 2008. Pengaruh Keadaan Sosial, Ekonomi, Gaya Hidup, Status Gizi dan Tingkat Stres Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Bogor : Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.<https://www.repository.ipb.ac.id>
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta : Salemba Medika
- Nystrom, K. & Ohrling, K. 2004. Parenthood experiences during the child’s first year : literature review. *Journal of Advanced Nursing* 46 (3), 319-330.
- Papalia, Olds, & Feldman. 2009. *Human development ed*. New York:McGraw-Hill.
- Pantouw, Wongkar, dan Ticoalu. 2014. Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Kadar Kolesterol High Density Lipoprotein Darah. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*. <https://www.ejournal.unsrat.ac.id>

- Perry dan Potter. 2010. *Fundamental of Nusing – Fundamental Keperawatan Buku 3 Edisi 7*. ISBN : 978-602-8674-54-6. Jakarta : CV. SagungSeto
- Polit, D, F dan Beck, C, T. 2014. *Essentioals of Nursing Research Appraising Evidance for Nursing Practice.Edisi 8*. Tersedia dalam :[https://www.amazon.co.uk/Essentials-Nursing-Research-Appraising Evidance/dp/1451176791#reader_1451176791](https://www.amazon.co.uk/Essentials-Nursing-Research-Appraising-Evidance/dp/1451176791#reader_1451176791) [Diakses 12 Februari 2018]
- Prihatiningrum, R., Sumekar, T. A., dan Hardian. 2016. Pengaruh Latihan Zumba terhadap Massa Otot Tubuh pada Wanita Usia Muda. Semarang : Universitas Diponegoro Semarang. <https://www.ejournal.undip.ac.id>
- Psychology Foundation Of Australia. 2010. *Depression Anxiety Stress Scale*. [Online].Tersedia: <http://www2.psy.unsw.edu.au/group/dass> [10 Desember 2011]
- Rasmun. 2010. *Stress, Koping dan Individu: Teori Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: SagungSeto.
- Riskesdas. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tersedia dalam: www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf [Diakses 2 Februari 2018]
- Riwidikdo, H. 2012. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Santrock, John W., 2009. *Adolescence*.12thed. McGraw-Hill.Boston
- Setyoningsih, L. J. D. 2015. Pengaruh Senam Zumba terhadap Penurunan Kadar Gula darah Sewaktu pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang tahun 2015. Semarang : Universitas Dian Nuswantoro Semarang. <http://eprints.dinus.ac.id>.
- Sriati, A. 2008. Tinjauan Tentang Stress. Jatinagor. Fakultas Keperawatan : Universitas Padjadjaran. <https://www.jurnal.unpad.ac.id>
- Sujarweni, W.V. 2014. *Metodologi Penelitian Edisi 1*. Yogyakarta : Pustaka Baru
- Therapy, N. 2008. *Natural Therapy Pages*. http://www.naturaltherypages.com.au/article/exercise_endorphins (diaksestanggal 23 Februari 2018)
- Yosep dan Sutini. 2014. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.
- Zumba Fitness LCC. 2014. *Instructor Training Manual Basic Level 1*. Florida :Zumba Fitness LCC