

DAFTAR PUSTAKA

- Aloysius, S., dan Salvia, N. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi pada awal terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97.
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., dan Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: Literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Aliyah Z., I., Wahyuningrum, I., Arifin Yahman, F., dan Khairina, N. (2023). Trauma masa kecil: Kekerasan yang memicu gangguan stres pascatrauma (PTSD). *Jurnal Flourishing*, 3(11), 459–467. <https://doi.org/10.17977/um070v3i112023p459-467>
- Anisa. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Jakarta: Penerbit Akademik.
- Ayuningrum, D. L., Sulistiawati., Fatimah., Anafrin Y. (2024). Manfaat yoga dalam perkembangan anak: Literature review. *Medical Journal of Al-Qodiri: Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 11–19.
- Ali, M. (2010). FILSAFAT YOGA: *Ashtānga-yoga Menurut Yoga-Sūtras Pātañjali*
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., dan Dobos, G. (2013). Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 144(1-2), 1-12.
- Dahlan, M. S. (2010). *Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan* (3rd ed.). Salemba Medika.
- Dongoran, M.F., Lahinda, J., Nugroho, A.I. dan Syamsudin. (2021) ‘Pembinaan kesehatan mental dengan intervensi senam yoga pada warga binaan Lapas II B Merauke’, *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 2(1), hlm. 6–12.
- Diandari, H.P.N., Sriasih, K.G.N. and Erawati, S.P.L.N. (2023) *Differences in knowledge and attitudes of young women before and after being counseled about healthy dating at Kuta Utara 1 Senior High School*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 11(2), pp. 194–201. Available at: <https://doi.org/10.33992/jik.v11i2.2858>
- Diova, E., dan Putra, Y. (2024). Analisis masalah kesehatan kesehatan mental pada remaja di SMK Farmasi Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45-56.

- Eka, M., I. G., P., dan Somawati, V., A. (2022). Yoga asana: Solusi kurangi kecemasan dan stres di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 5(1).
- Endriyani, S., Lestari, R. D., Lestari, E., dan Napitu, I. C. (2022). *Gangguan mental emosional dan depresi pada remaja*. Jakarta: Penerbit Sehat.
- Fadilah, A., Rahmawati, N., dan Putri, D. A. (2023). *Metodologi penelitian kuantitatif bidang kesehatan*. Jakarta: Penerbit Akademik.
- Govindaraj, R., Karmani, S., Varambally, S., dan Gangadhar, B. N. (2013). Yoga and physical exercise: A review and comparison. *International Review of Psychiatry*, 28(3), 242–253. <https://doi.org/10.3109/09540261.2013.776622>.
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. A. D., Laksmi, I. G. A. P. S., dan Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (Nursepedia)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Govindaraj, R., Varambally, S., Sharma, M., dan Gangadhar, B. N. (2016). Yoga and physical exercise - a review and comparison. *International Review of Psychiatry*, 28(3), 242-253.
- Goyal, M. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.
- Hamidah, S., dan Rizal, M. S. (2022). Edukasi kesehatan reproduksi dan perkembangan remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Gresik. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>.
- Iyengar, B. K. S. (2013). *Light on pranayama*. New York: Crossroad Publishing Company.
- Indriyani. (2023). Manfaat yoga dalam meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan. *Research of Service Administration Health and Sains Healthys*, 4(2). <https://doi.org/10.58258/rehat.v3i1.6650>.
- Juniartha, M.G., Suputra, I.K.D. dan Maitrya, N.P.M.A. (2024) ‘Pengaruh Hatha Yoga terhadap kesehatan mental anak-anak anggota Sanggar Samirata’, *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 8(1).
- Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar. (2025). Laporan Akademik Data Mahasiswa tahun 2020-2024.
- Kurniawan, A. (2021). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Penerbit Andi.

- Kurma, I. (2022). Pengaruh yoga nidra terhadap penurunan tingkat stres. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 115–122.
- Karmilasari, P. M., Senjaya, A.A. and Dewi, I.G.A.A.N. (2022) *Hubungan keteraturan pemeriksaan antenatal care dengan kesiapan menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III pada masa pandemi COVID-19*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(2). Available at: <https://doi.org/10.33992/jik.v10i2.2072>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman penggunaan instrumen Mini MINDHEAR youth scale versi 1*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Jiwa Kemenkes RI.
- Khairina, N.S. dan Arifin, S. (2025) ‘Pengaruh chair yoga terhadap kesehatan mental pada lansia: suatu tinjauan sistematis’, *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(1).
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., dan Lwanga, S. K. (1990). *Adequacy of sample size in health studies*. World Health Organization (WHO).
- Mayer, E. A., Tillisch, K., dan Gupta, A. (2017). Gut/brain axis and the microbiota. *The Journal of Clinical Investigation*, 125(3), 926–938. <https://doi.org/10.1172/JCI76304>.
- Moesarofah, E. (2021). *Faktor-faktor penyebab mahasiswa putus kuliah: Analisis psikososial*. *Jurnal Pendidikan Tinggi*. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2016.11>.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., dan Haditono, S. R. (2021). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nguyen, N. T., Nguyen, X. M. T., Lane, J., dan Wang, P. (2013). Relationship between obesity and diabetes in a US adult population. *Diabetes Care*, 34(5), 1052–1057. <https://doi.org/10.2337/dc10-2329>
- Nivethitha, L., Mooventhan, A., dan Manjunath, N. K. (2017). Effects of various pranayama on cardiovascular and autonomic variables. *Ancient Science of Life*, 36(2), 72–77. https://doi.org/10.4103/asl.ASL_178_16.
- Nuraenah, Widakdo, D., Naryati., Aisyah., Fadhillah, H., Adelia, A., Meisya, A., (2023). Edukasi kesehatan mental (masalah psikososial) pada remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10), 4307–4316. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.12155>
- Ningrum, P., Purwanti, E., Alhalawi, Z., dan Aseng, C. G. (2025). Penerapan yoga *Brahmari Pranayama* untuk mengontrol risiko perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia di RSJ Ratumbusang Sulut. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 6(3), 74–81. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v6i3.11980>.

- Parmini, N.P.A., Padmiari, K.I.A.E. and Tamam, B. (2018) *Hubungan stress kerja dan konsumsi makanan dengan status gizi pegawai di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar*. Jurnal Ilmiah Gizi (JIG). Available at: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig3506>
- Rahmat, Z., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, T., L., Purwaningtyas, K., E., Wahyuni, N.E. (2021). Model pengukuran kesehatan mental pada mahasiswa di perguruan tinggi Islam. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(2).
- Rahmawaty, F., Silalahiv, P., R., Berthina, T., Mansyah, B., (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa akhir. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 5(2).
- Ramadani, I. R., Fadila, A. N., Aulia, R., Khairiyyahni, S., dan Lestari, W. (2024). Gangguan bipolar pada remaja: Studi literatur. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 4(1).
- Ranjani, H., Jagannathan, N., Vinothkumar, R., Tandon, N., Mohan, V., Gupta, Y., Rawal, T., Anjana, M., R. (2023). *The impact of yoga on stress, metabolic parameters, and cognition of Indian adolescents: Cluster randomized controlled trial*. *Integrative Medicine Research*, 12(3). <https://doi.org/10.1016/j.imr.2023.100979>
- RSJ Manah Shanti Mahottama. (2024). *Membangun kesehatan mental di masyarakat melalui program PARISUDA*. Materi Pembekalan KKN. Denpasar: Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali.
- Spahija, J., de Marchie, M., dan Grassino, A. (2005). Effects of imposed pursed-lip breathing on respiratory mechanics and dyspnea at rest and during exercise in COPD. *Chest*, 128(2), 640–650. <https://doi.org/10.1378/chest.128.2.640>.
- Sengupta, P. (2012). Health impacts of yoga and pranayama: A state-of-the-art review. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(7), 444–458
- Saraswati, S. S. (2013). *Asana, pranayama, mudra, bandha*. Munger, India: Yoga Publications Trust.
- Saoji, A. A., Raghavendra, B. R., dan Manjunath, N. K. (2019). Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 10(1), 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2018.07.008>
- Sumbrata, I. G. (2020). *Yoga dan kesehatan: Teori dan praktik asana*. Denpasar: Penerbit Yoga Bali.

- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi penelitian*. Medan: Universitas Medan Area Press.
- Salvia, N., dan Suryanto, A. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi pada awal pandemi Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 2021(2), 83–97.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sudarma, S., M. (2022). Yoga-darsana: yoga sutra, ilmu pikiran, tubuh dan jiwa dalam sutra Patanjali: STAH Negeri Mpu Kuturan Singaraja.
- Sutarti, T. (2022). Praktik meditasi yoga untuk meningkatkan pengendalian diri dan penguatan daya intuisi: *Yoga meditation practices to improve self-control and strengthening intuition*. Sekolah Tinggi Hindu Dharma Klaten Jawa Tengah.
- Sharma, D. (2023). A Practical Approach to the Eight Limbs of Yoga: *Research Scholar (Yogic Science), Department of Health. and Wellness, Sri Sri University, Cuttack, Odisha, India*.
- Sampe, J., dan Nirawati, M. A. (2025). Creative space bagi penderita obsessive compulsive disorder (OCD) di Kota Yogyakarta dengan pendekatan arsitektur perilaku. *SENTHONG: Jurnal Arsitektur*, 8(1), 57–66. <https://jurnal.ft.uns.ac.id/index.php/senthong>.
- Shofa, A., D., Anggraeni, U., A., B., Abida, N., A., Husna, F., N., Dewi, P., K., Aswandani, A., Aunurrahman, A., R., M., Adni, A. (2024). Bipolar Disorder in Adolescents: Clinical Manifestations, Causes, and Comprehensive Management Strategies. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(1b), 210–219. <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i1b.7973>.
- Sarumi, R., Narmi., Yulianti., Mustika. (2023). Penyuluhan kesehatan terkait kesehatan mental pada remaja di Muna. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 1(2).
- Streeter, C., C. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses*, 78(5), 571-579.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R dan D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan.
- World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. Geneva: World Health Organization.
- Wijaya, I. G. P., dan Suwadnyana, I. W. (2021). Peran yoga dalam meningkatkan kesehatan mental, fisik dan kesadaran spiritual bagi siswa. *Jurnal Widya Kesehatan*, 3(1).

- Windarti, I., dan Sari, W. A. (2024). Pengaruh child pose (*Balāsana*) terhadap intensitas nyeri haid pada siswi sekolah menengah pertama. *JKA (Jurnal Kesehatan Arrahma)*, 2(1), 13–23. <https://journal.stikesami.ac.id/index.php/jka>
- Widayanti. (2025). Efektivitas intervensi spiritual pranayama yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 13(2).
- Yulia, Y., Rahma, G., Hasnah, F., dan Alhamda, S. (2024). Determinants of mental health in adolescents aged 11-18 years in Padang. *JIK: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 290. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i2.1146>.
- Zahra, I. A., Wahyuningrum, I., Yahman, F. A., dan Khairina, N. (2023). Trauma masa kecil: Kekerasan yang memicu gangguan stres pascatrauma (PTSD). *Jurnal Flourishing*, 3(11), 459–467. <https://doi.org/10.17977/um070v3i112023p459-467>.