

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M., Rustandi, H., & Azissah, D. R. S. (2025). Pengaruh senam otak terhadap perubahan daya ingat (fungsi kognitif) pada wanita usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Provinsi Bengkulu Tahun 2024. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)*, 2(3), 4704-4710.
- Arovah, N. I. (2011). Masase dan prestasi atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(2), 116–122.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. Dalam K. W. Spence & J. T. Spence (Eds.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 2, hlm. 89–195). Academic Press.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1971). The control of short-term memory. *Scientific American*, 225(2), 82–90.
- Baddeley, A. D. (2000). The episodic buffer: A new component of working memory? *Trends in Cognitive Sciences*, 4(11), 417–423.
- Baddeley, A. D., & Hitch, G. J. (1974). Working memory. Dalam G. H. Bower (Ed.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 8, hlm. 47–89). Academic Press.
- Dahlan, S. (2014). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat, Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Fauzi, S. B., Pranatahadi, R., Dwihandaka, R., Sabillah, M. I., & Rohmah, D. A. I. (2024). The effect of life kinetic number training on the concentration level of female volleyball athletes aged 13-15 years. *Retos*, 56, 1046-1055.
- Fajar, M. K. (2020). Hubungan status gizi dengan tingkat konsentrasi siswa SMP Negeri 1 Ngunut Tulungagung. *Journal STAND: Sports and Development*, 1(1), 35–42.
- Firdaus, M., dkk. (2019). Senam Aerobik Intensitas Sedang Tingkatkan Memori Jangka Pendek Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 1–10.

- Furnari, D., Khan, N., Delaney, M., Hamlaoui, K., Lagree, S., et al. (2020). Brain and Touch Therapy: Research on Massage Therapy, Fitness, Rehabilitation-Case Report for a Randomized Controlled Trial. *Current Research in Psychiatry and Brain Disorders*, 2(1), 1-5.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hanief, Y. N., Mardiyanto Indra P., A., Junaidi, S., Burstiando, R., Zamawi, M. A., & Warthadi, A. N. (2019). *Cara cepat kuasai massage kebugaran berbasis aplikasi Android*. CV. Kasih Inovasi Teknologi.
- Harris, C. J., & Harris, B. L. (1984). The Grid Concentration Test: A new measure of sustained attention. *Journal of Clinical Psychology*, 40(3), 856–860.
- Hidayati, U. N., & Baytinnufus. (2022). Metode Bernyanyi Guna Meningkatkan Daya Ingat Siswa Dalam Proses Pembelajaran Anak Usia Dini. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 1(1), 1–10.
- Hidayatulloh, A. N. (2021). *Efektivitas sport massage dalam menurunkan kelelahan dan meningkatkan daya konsentrasi buruh pabrik di Kalasan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Karlson, S., Logina, I., & Millere, I. (2021). The effect of a single collar zone massage on short-term memory in people of working age. *Proceedings of the Latvian Academy of Sciences. Section B. Natural, Exact, and Applied Sciences*, 75(4), 304–308.
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2020). Pengaruh *endorphin massage* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 15–21.
- Kurniawan, A. W., & Ardani Kurniawan, M. T. (2021). Pijat kebugaran olahraga: Panduan praktis masseur melakukan teknik manipulasi, penanganan cedera dan pemulihan kebugaran. Akademia Pustaka.
- Mardes, S., Nurlita, D. U., Khairani, S., & Saghiran, Z. (2025). Krisis pikiran sebagai cerminan tekanan psikologis di era modern. *LIBEROSIS: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 1(6), 1-10.
<https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>

- Marfu'ah, N., Sumardiyono, & Fauzi, R. P. (2024). Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja dan Stres Kerja pada Pegawai PT X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 12(2), 140-146.
- Marlini, T., & Jusmiwati, B. J. (2025). Gangguan otak yang berkaitan dengan proses belajar. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(3), 1113-1125.
<https://doi.org/10.34125/jmp.v10i3.868>
- Nabila, A. R., & Khusnul, Z. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang (JIP)*, 6(1), 18-25.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on learning and memory in young adults. *Journal of Affective Disorders*, 270, 8–15.
- Pratiwi, M., Ifani, A., Atasya, P., & Nazrianti, G. (2022). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek (Short Term Memory) pada Siswa/i Kelas XI IPA SMA Harapan 1 Medan. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 21(2), 269-275.
- Priyonoadi, B. (2011). *Sport Massage*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rahmanindar, N., Qudriani, M., Arti, T. D., Riski, I. C. M., Hidayah, S. N., Zulfiana, E., Furqoni, L., & Awaliyah, A. (2024). Edukasi dan Keterampilan tentang Acupressure Massage untuk Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMAN 1 Kramat Kabupaten Tegal. *Jurnal Surya Masyarakat*, 6(2), 188–192.
<https://doi.org/10.26714/jsm.6.1.2023.188-192>
- Riinawati. (2021). Hubungan konsentrasi belajar siswa terhadap prestasi belajar peserta didik pada masa pandemi Covid-19 di sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305–2312.
- Robertz, A. -C., Tornhage, C. -J., Nilsson, S., Nyman, V., & Kantzer, A. -K. (2024). Positive effects of tactile massage for adolescents with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) – A small scale study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 57, Article 101909.
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2024.101909>

- Sari, S. N., Abdullah, A., & Sugiarto, D. (2023). Dampak Masase Olahraga terhadap Tingkat Stres Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Malang. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(1), 47-52.
- Sinaga, G. P., Agustina, W., & Mumpuni, R. Y. (2022). Pengaruh Bowel Massage terhadap Frekuensi Bising Usus pada Pasien Post Trepanasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(2), 135-145.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutanta, & Amalia, U. R. N. (2024). Pengaruh Brain Gym (Senam Otak) terhadap Daya Ingat dan Konsentrasi Belajar Siswa MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan. *Jurnal Kebidanan*, 16(1), 127–133.
<http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id>
- Sato, K., Yamano, Y., & Takada, K. (2024). Effect of aromatic massage on brain waves and physiological indices of older adults. *Journal of Physiological Anthropology*, 43(1), 1-12.
- Trisnowiyanto, B. (2012). *Keterampilan Dasar Masase*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wijanarko, B., & Riyadi, S. (2010). *Sport massage*. Yuma Pustaka.