

DAFTAR PUSTAKA

1. Hidayat S, Erwansyah R, Lestari A. Latihan Senam Otak Untuk Meningkatkan Kemampuan Memori Jangka Pendek Pada Anak Disabilitas Intelektual. *Jintan: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1 (2), 110–118. 2021.
2. Nugroho HW. Mengoptimalkan Ingatan Jangka Pendek Anak dengan Susu yang Difortifikasi Besi dan Zinc [Internet]. Penerbit Adab; 2024. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=hP4XEQAAQBAJ>
3. Widjaja S, Cahyono A. Stress Analytics of Medical Students At Faculty of Medicine University of Surabaya. *Indonesian Journal Medical Education*. 2022;11(3):319.
4. Lerista M. Hubungan tingkat stres dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya selama pandemi COVID-19 . Universitas Sriwijaya; 2021. Available from: <http://repository.unsri.ac.id/59781>.
5. Nguyen M, Chaudhry SI, Desai MM, Chen C, Mason HRC, McDade WA, et al. Association of sociodemographic characteristics with US medical student attrition. *JAMA Internal Medicine*. 2022;182(9):917–24.
6. Tian-Ci Quek T, Wai-San Tam W, X. Tran B, Zhang M, Zhang Z, Su-Hui Ho C, et al. The global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019;16(15):2735.
7. Hill MR, Goicochea S, Merlo LJ. In their own words: stressors facing medical students in the millennial generation. *J Medical Education Online*. 2018;23(1):1530558.
8. Wihandi FR, Nadira CS, Iqbal TY. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. *J Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. 2023;6(3):439–46.
9. Evans P, Vansteenkiste M, Parker P, Kingsford-Smith A, Zhou S. Cognitive load theory and its relationships with motivation: A self-determination theory perspective. *Journal Education Psychology Review*. 2024;36(1):7.
10. Musdalifah R. Pemrosesan dan Penyimpanan Informasi pada Otak Anak dalam Belajar: Short Term and Long Term Memory. *J Pendidikan Islam*. 2019;17.
11. Hasibuan IIS, Nadira CS, Novalia V. Pengaruh Kurang Tidur Terhadap Short Term Memory Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malikussaleh. *Jurnal Sosial dan Sains*. 2025;5(4):1100–7.
12. Cotton K, Sandry J, Ricker TJ. The effects of mind-wandering, cognitive load, and task engagement on working memory performance in remote online experiments. *Journal Experimental Psychology*. 2024; 70(5).
13. Jena SK, Acharya M. Assessment of examination stress on working memory in medical students. *International Journal of Clinical and Experimental Physiology*. 2020;7(1):14–7.
14. Windraguri HA, Subagyo SNM, Arum AAP, Arsyad DA, Setiawan SD,

- Lestari LI. Efek Musik Klasik terhadap Working Memory: Studi Eksperimen pada Mahasiswa di Malang Raya. *J Flourishing*. 2024;4(10):511–8.
15. Verdian MR, Saraswati PAS, Kinandana GP. Sedentary Lifestyle Terhadap Kemampuan Memori Jangka Pendek Pada Mahasiswa. *J Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 2023;11:109–13.
 16. Cascella M, Al Khalili Y. Short-Term Memory Impairment. [Updated 2024 Jun 8]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK545136/>.
 17. Yoder L. Neural flip-flops I: Short-term memory. *J PLoS One*. 2024;19(3).
 18. sherwood L. Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem. 8th ed. Jakarta: EGC; 2016. 912 p.
 19. Shields GS, Sazma MA, McCullough AM, Yonelinas AP. The effects of acute stress on episodic memory: A meta-analysis and integrative review. *J Psychological Bulletin*. 2017 Jun;143(6):636–75.
 20. Girotti M, Bulin SE, Carreno FR. Effects of chronic stress on cognitive function - From neurobiology to intervention. *Neurobiology of Stress*. 2024 Nov;33:100670.
 21. Du C, Sun Y, Wang J, Zhang Q, Zeng Y. Synapses mediate the effects of different types of stress on working memory: a brain-inspired spiking neural network study. *J Frontiers in Cellular Neuroscience*. 2025;19:1534839.
 22. Kim T, Kim S, Kang J, Kwon M, Lee SH. The Common Effects of Sleep Deprivation on Human Long-Term Memory and Cognitive Control Processes. *J Frontiers in Neuroscience*. 2022;16:883848.
 23. Rautwein, EA,. The Role of Specific Components of a Plant-Based Diet in Management of Dyslipidemia and the Impact on Cardiovascular Risk. *J Nutrients*. 2020;12.
 24. Ryan JJ, Kreiner DS, Gontkovsky ST, Teichner G. Wechsler memory scale-fourth edition (WMS-IV) in the neuropsychological evaluation of patients diagnosed with probable Alzheimer’s disease. *J Applied Neuropsychology, Adult*. 2025;32(1):245–52.
 25. Imelisa R, Roswendi AS, Wisnusakti K, Ayu IR. Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikososial. Edu Publisher; 2021.
 26. Gunasekara K, Perera K. Defining Occupational Stress: A Systematic Literature Review. *Faru Journal*, Vol 10, Issue 01. 2023 Jul 13;10:104–11.
 27. Lumongga DRN. Depresi: tinjauan psikologis. Kencana; 2016.
 28. Salomon K. Stress BT - Encyclopedia of Behavioral Medicine. In: Gellman MD, editor. Cham: Springer International Publishing; 2020. p. 2146–7. Available from: https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_285
 29. Muna UL, Kurniawati T. Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis: Literature Review. *J Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*. 2023;1(4):277–82.
 30. Daulay M. Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres. *J Al-Irsyad J Bimbing Konseling Islam*. 2021;3(2):283–96.

31. Yusuf A, Nihayati HE. Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa. Salemba Medika; 2015.
32. Tasalim R, Cahyani AR. Stres akademik dan penanganannya. Guepedia; 2021.
33. Ratnaningtyas TO, Fitriani D. Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda J.* 2019;3(2):181–91.
34. Fawzy M, Hamed SA. Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *J Psychiatry Research.* 2017;255:186–94.
35. Djoar RK, Anggarani APM. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Heal Sport J.* 2024;6(1):52–9.
36. Anjani C, Rohimma D, Sari AF, Novitasari DP, Puspitasari R. Pengaruh Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta Selama E-Learning. *J Riset dan Penalaran Mahasiswa.* 2023;1(1),1-18.
37. Hamzah B, Hamzah R. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *J Indonesian Journal for Health Science.* 2020;4(2):59–67.
38. Gadzella BM, Baloglu M, Masten WG, Wang Q. Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *J Instructional Psychology.* 2012;39(2).
39. Majdina NI, Pratikno B, Tripena A. Penentuan Ukuran Sampel Menggunakan Rumus Bernoulli Dan Slovin: Konsep Dan Aplikasinya. *Jurnal Ilmu Matematika Dan Pendidikan Matematika.* 2024;16(1):73–84.
40. Munthe IP, Utami RY, Fujiati II. Hubungan kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *J Ibnu Sina Biomedika.* 2017;1(2):137–53.
41. Pratiwi HR, Hermawati E, Kalsum U. Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Memori Jangka Pendek Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Cermin Dunia Kedokt.* 2022;49(6):305–9.
42. Lienardy GQ, Purnawati S, Muliarta IM, Tirtayasa K. Hubungan antara kualitas tidur dan jenis kelamin dengan memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *J Med Udayana.* 2021;10(12):33–9.
43. Das A, Menon V. Concurrent and after effects of medial temporal lobe stimulation on directed information flow to and from prefrontal and parietal cortices during memory formation. *J Neurosci.* 2023;43(17):3159–75.
44. Hirnstein M, Stuebs J, Moè A, Hausmann M. Sex/gender differences in verbal fluency and verbal episodic memory: a meta-analysis. *Perspect Psychol Sci.* 2023;18(1):67–90.
45. Hakim R, Dasrizal D, Lahmi A. Perkembangan otak dan peran nutrisi dalam mendukung prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Pendas J Ilm Pendidik Dasar.* 2025;10(01):250–9.
46. Syafruddin MA, Hasanuddin MI. Studi Literatur: Peranan Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kemampuan Otak dan Aspek Kognitif. *J Speed (Sport, Phys Educ Empower.* 2023;6(2):91–102.

47. James KA, Stromin JI, Steenkamp N, Combrinck MI. Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2023;14:1085950.
48. Yuda MP, Mawarti I, Mutmainnah M. Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Universitas Jambi; 2023.
49. Gusti SAA, Mulyaningsih M. Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Indonesia J Public Health*. 2026;4(1):8–21.
50. Setyarini KI, Makaba S, Bouway DY. Revealing Academic Stress in Medical Students of Cenderawasih University , Jayapura , Papua Province , Indonesia. 2024;3(8):1727–38.
51. Vicentin S, Cona G, Arcara G, Bisiacchi P. The impact of sensory modality on prospective memory: Differences between visual and auditory processing. *Q J Exp Psychol*. 2023;76(5):1086–97.
52. Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Elsevier.
53. Schwabe L, Hermans EJ, Joëls M, Roozendaal B. Mechanisms of memory under stress. *Neuron*. 2022;110(9):1450–67.
54. Gunawan FT. Pengaruh tingkat stres terhadap memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Widya Mandala Surabaya Catholic University; 2023.