

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2015). *Tetap Sehat dengan Yoga*. Panda Media.
- Arimina, H. P. (2018). Tingkat karakteristik (umur, paritas, pendidikan) ibu hamil tentang kejadian kehamilan resiko tinggi. *Akademi Kebidanan Griya Husada*, 52–59. diakses pada 23 Juli 2023
- Astuti, Y., & Afsah, Y. (2019). *The Factors Influencing Sleep Quality of Pregnant Women in Yogyakarta, Indonesia*. 15(IcoSIHSN), 203–206. <https://doi.org/10.2991/icosihsn-19.2019.44> diakses pada 24 Juli 2023
- Ayu, G., Mastryagung, D., Ayu, K., Dewi, P., Luh, N., & Januraheni, P. (n.d.). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Menara Medika JMM 2022 Jurnal Menara Medika*, 4(2). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index> diakses pada 10 Februari 2023
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Nilawati, A., & Tandi, F. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women &. *Gaceta Sanitaria*, 35, S258–S262. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030> diakses pada 23 Juli 2023
- Dewi, V., & Sunarsih, T. (2012). *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Salemba Medika.
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246> diakses pada 23 Juli 2023
- Hayatum, M., Yanti, & Sartika, Y. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Pratama Afyah Pekanbaru Tahun 2021*.diakses pada 23 Juli 2023
- Health, A. of chartered physiotherapists in women's. (2011). *Guidance for Health Professionals. Pregnancy-related pelvic girdle pain; formerly known as symphysis pubis dysfunction (SPD)*. diakses pada 10 Februari 2023
- Hidayat, A. (2008). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Salemba Medika.
- Hidayat, A. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Buku 1*. Salemba Medika.
- Hidayat, A., & Uliyah, M. (2012). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Health Book Publishing.
- Hollenbach, D., Broker, R., Herlehy, S., & Stuber, K. (2013). Non-pharmacological interventions for sleep quality and insomnia during pregnancy: A systematic review. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 57(3), 260–270. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23997252> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC3743652> diakses pada 10 Februari 2020
- Husin, & dkk. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto.

- Ibrahim, A. S., Fath, K., Junaidi, L., Rahman, N., & Syamsu, A. R. (2013). *Misteri Tidur*. Zaman.
- Ika, Y., Yuni, R., & Dkk. (2022). *Yoga Prenatal Menurunkan Kecemasan dan Depresi*. Penerbit Adab.
- Indrayani, T., & Muhayah, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1), 2020. <http://ejournal.stikessalsabilaserang.ac.id> diakses pada 10 Februari 2023
- Islah Wahyuni. (2022). Prenatal Yoga Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 26–31. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.71> diakses pada 10 Februari 2023
- Janiwarty, & H.Z, P. (2013). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing> diakses pada 10 Maret 2023
- Lebang, E. (2013). *Yoga Sehari-Hari*. Pustaka Bunda.
- Lestari Fauziah P, S. P., & R. Urip Purwono, M.Sc., Ph.D., Dra. Muniroh Abdurachman, M. P. (2018). *Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester Iii the Effectiveness of Prenatal Yoga Exercise To Alleviate the Anxiety in the Third Trimester Primigravida*. 1–15. diakses pada 5 Februari 2023
- Megasari, K. (2019). Asuhan Kebidanan pada Trimester III dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 10(1), 29–37. <http://e-journal.akbid-purworejo.ac.id> diakses pada 10 Februari 2023
- Meilinda, V., Alita Ayani, L., Kesehatan, F., Fort De Kock, U., & Barat Indonesia, S. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester Iii. *Maternal Child Health Care Journal Reading List*, 2(3), 27. diakses pada 5 Februari 2023
- Notoadmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugrawati, N., & Amriani. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. CV Adanu Aimata.
- Nugroho, T., & dkk. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)*. Nuha Medika.
- Nurmalasari, A. Y. (2019). Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Ibu Hamil Yang. In *Jurnal Kebidanan Universitas Bhakti Kencana*. diakses pada 5 Februari 2023
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (3rd ed.). Salemba Medika.
- Palifiana, D. A., Khasanah, N., & Jati, R. K. (2020). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Jurnal Kebidanan Indonesia : Journal of Indonesia Midwifery*, 11(1), 47. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i1.325> diakses pada 10 Februari 2023
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Analisis Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih

- Waluyo Jati. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), 1–14. diakses pada 10 Februari 2023
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda.
- Puji Astuti, H., Bumi Pangesti, C., & Setia Adi, G. (2022). Efektivitas Prenatal Massage dan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2). <https://doi.org/10.36419/jki.v13i2.628> diakses pada 10 Februari 2023
- Putri, G. Q., Ayuningtyas Kusumastusti, N., & Yatsi Tangerang, S. (2021). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III The Effectiveness of Pregnant Exercise on Sleep Quality in Pregnant Mothers Trimester III. *Nusantara Hasana Journal*, 1(3), 73–77. diakses pada 10 Februari 2023
- Rahayu, W., & Herliana, R. (2019). *Terapi komplementer pelayanan kebidanan berdasarkan bukti scientific dan empiris*. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1320005> diakses pada 10 Februari 2023
- Renityas, N. N., Sari, L. T., & Wibisono, W. (2017). Efektifitas Acuyoga terhadap Keluhan Insomnia pada Ibu hamil Trimester III di Masyarakat Agriculture Traditional di Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 4(2), 098–103. <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i2.art.p098-103> diakses pada 10 Februari 2023
- Resmaniasih, K., & Herlinadiyaningsih. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Merdeka, Vol 12, No 02 Desember 2021* diakses pada 5 Februari 2023
- Riansih, C. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Dampak Kafein Terhadap Kehamilan dan Janin di Puskesmas Mlati 2 Yogyakarta Knowledge of Pregnant Women About the Impact of Caffeine on Pregnancy and Fetus at Puskesmas Mlati 2 Yogyakarta. *Jurnal Permata Indonesia*, 12(2), 43–48. diakses pada 5 Februari 2023
- Riyanto, A. (2019). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Rochman, K. L. (2010). *Kesehatan Mental*. Fajar Media Press.
- Romauli, S. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Nuha Medika.
- Roobiati, N. F., Sumiyarsi, I., & Musfiroh, M. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Trimester Iii Dengan Motivasi Ibu Melakukan Antenatal Care Di Bidan Praktik Swasta Sarwo Indah Boyolali. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 30–39. <https://doi.org/10.23917/jk.v12i1.8937> diakses pada 10 Februari 2023
- Rufaida, Z., Puji Lestari, S. W., & Susanti, I. Y. (2021). Senam Hamil dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di UPT Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 3(1), 09. <https://doi.org/10.30872/jkmm.v3i1.4344> diakses pada 10 Februari 2023
- Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 113–120. diakses pada 23 Juli 2023
- Sari, K. E., Renny Andhikantias, Y., & Eka Widyastutik, D. (2022). Hubungan

- Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen. *Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 1–11. diakses pada 23 Juli 2023
- Sihombing, Diana S. (2020). Kualitas Tidur dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III. Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara diakses pada 23 Juli 2023
- Solimun. (2001). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT. Salemba Empat.
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal Postnatal Yoga*. Buku Kompas.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. ALFABETA.
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12> diakses pada 10 Februari 2023
- Uliyah M, & A, H. (2006). *Praktikum Keterampilan Dasar Praktik Klinik*. Salemba Medika.
- Widya Sari, I., & Riskiliani, R. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Ketidaknyamanan Trimester Iii Di Bpm Siti Juleha Tahun 2020. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 113–118. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.68> diakses pada 10 Februari 2023
- Wulandari, S. (2021). Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester 3. *Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester 3*, 12(1), 54–67. diakses pada 10 Februari 2023
- Wungouw, H. J. L. (2017). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *E-Journal Keperawatan*, 5, 1–8. <file:///C:/Users/DELL/Downloads/25166-51553-1-SM.pdf> diakses pada 10 Februari 2023
- Yang, Y., Mao, J., Ye, Z., Zeng, X., Zhao, H., Liu, Y., & Li, J. (2018). Determinants of sleep quality among pregnant women in China: a cross-sectional survey. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 31(22), 2980–2985. <https://doi.org/10.1080/14767058.2017.1359831> diakses pada 24 Agustus 2023