

DAFTAR PUSTAKA

- anasari, L., Yanuarini, T. A., Wijayanti, L. A., & Kundarti, F. I. (2022). Terapi Non Farmakologi Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 139–148. <https://doi.org/10.2207/Jjws.91.328>. Diakses pada tanggal 14 Januari 2023
- Aprilia, Y., & Setyorini, T., (2017). *Modul Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta. Tim Prenatal. 1, 96–102. Diakses pada tanggal 9 Maret 2023
- Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Archive Of Community Health*, 8(2), 372. <https://doi.org/10.24843/Ach.2021.V08.I02.P12>. Diakses pada tanggal 19 Maret 2023
- Asmadi. (2008). *Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika. Diakses pada tanggal 7 Februari 2023
- Bat-Pitault, F., Deruelle, C., Flori, S., Porcher-Guinet, V., Stagnara, Guyon, A., ... Franco, P. (2015). Sleep Pattern During Pregnancy And Maternal Depression: Study Of Aube Cohort. *Sleep Disorders And Management*.
- Becker, N. B., Marguilho, R., Jesus, S. N. De, & Viseu, J. N. (2015). Sleep Quality And Stress: A Literature Review 2015. *Cieo – Research Centre For Spatial And Organizational Dynamics, University Of Algarve, Portugal*.
- Beo, Y. A., Dharma, I. D. G. C., Alfianto, A. G., & Kusumawaty, I. (2022). *Ilmu Keperawatan Jiwa Dan Komunitas*. Media Sains Indonesia.
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466. <https://doi.org/10.26630/Jk.V10i3.1505>. Diakses pada tanggal 9 Februari 2023
- Bobak. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC. Diakses pada tanggal 25 Februari 2023
- Buysse, D. J., Et Al. (1989). “The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research.” *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- Corry, P., Ihda, E., Meldasari, J., & Mirnawati, F. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Kecukupan Istirahat Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Pe-18999-1-Pb. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 2(1), 68–75.
- Fauziah, S. F., Rhomadona, S. W., Mufidati, D., Dewi, M. M., & Rmanochk, M. J. (2022). *Evidence Based Midwifery: Asuhan Kebidanan Berbasis Riset*. Madza Media. Diakses pada tanggal 2 Januari 2022
- Field, T., Diego, M., Delgado, J., & Medina, L. (2012). *Tai Chi/Yoga Reduces Prenatal Depression, Anxiety And Sleep Disturbances*. Complementary therapies in clinical practice. 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/J.Ctcp.2012.10.001.Tai>. Diakses pada tanggal 11 Januari 2022

- Gultom, D. O. V., & Kamsatun. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 25–33.
- Hampton, A., & Bartz, M. (2021). Therapeutic Efficacy Of Yoga For Common Primary Care Conditions. *Wisconsin Medical Journal*, 120(4), 293–300.
- Hannatuzzahro, S. (2016). Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia Kehamilan 30-35 Minggu Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga. *Kebidanan*, 5, 4.
- Harahap, S. D., Utami, S., & Huda, N. (2018). Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Online Mahasiswa (Jom) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5, 79-87.
- Hidayat. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika. Diakses pada tanggal 4 Januari 2023
- Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 8. <https://doi.org/10.20961/Placentum.V7i2.29732>. Diakses pada tanggal 18 April 2023
- Husin, F. (2013). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto. Diakses pada tanggal 6 Mei 2023
- Ibrahim, A. S., Fath, K., Junaidi, L., Rahman, N., & Rizal, S. A. (2013). Misteri Tidur : Rahasia Kesehatan, Kepribadian, Dan Keajaiban Lain Di Balik Tidur Anda / Ahmad Syawqi Ibrahim. In *Edisi 1*. Jakarta: S.A. Rizal Zaman. Diakses pada tanggal 1 Januari 2023
- 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.
- Iriyanti, B. (2013). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sangung Seto. Diakses pada tanggal 22 Maret 2023
- Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Puinovakesmas*, 1(2), 70–77. <https://doi.org/10.29238/Puinova.V1i2.890>. Diakses pada tanggal 27 April 2023
- Janiwarty, Bethsaida, & Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan: Suatu Teori Dan Terapannya*. Yogyakarta. Andi Offset. Retrieved From http://slims.unjaya.ac.id/index.php?P=Show_Detail&Id=2871. Diakses pada tanggal 12 Januari 2022
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198. Retrieved From <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650>. Diakses pada tanggal 30 April 2023
- KEMENKES RI. (2014). *Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “Mandiri” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196.

- Komalasari, D. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal Unpad*, 1.
- Mindell, J. A., Cook, R. A., & Nikolovski, J. (2015). Sleep Patterns And Sleep Disturbances Across Pregnancy. *Sleep Medicine*, 16(4), 483–488. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.12.006>. Diakses pada tanggal 28 April 2023
- Ningsih, S. A., Afrika, E., & Riski, M. (2022). Hubungan Prenatal Yoga, Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), 775. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.1858>. Diakses pada tanggal 22 Januari 2023
- Nurfazriah, I., & Fitriani, A. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1531–1535. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.889>. Diakses pada tanggal 5 Mei 2023
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. Diakses pada tanggal 30 Januari 2022
- Nurul, K. (2014). *Buku Ajar Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika. Diakses pada tanggal 7 Januari 2022
- Oktara. (2013). *Pengaruh Terapi Musik Murotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. Universitas Jendral Suderman.
- Potter, P. A & Perry, A. . (2010). *Fundamental Keperawatan* (Edisi 7). Jakarta: Salemba Medika. Diakses pada tanggal 12 Januari 2023
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Edisi Ke-4*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Diakses pada tanggal 15 Januari 2023
- Proboyekti, D., Doewes, M., & Kristiyanto, A. (2018). The Effects Of Prenatal Yoga Against Lung Volume And Sleep Quality Changes In The Third Trimester Of Pregnancy. *Uropean Journal Of Physical Education And Sport Science.*, 58–70. <https://doi.org/10.5281/zenodo.556743>. Diakses pada tanggal 15 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.
- Qoniatul. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan 13 Sampai 30 Minggu. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 73–75. Retrieved From <http://etheses.uin-malang.ac.id/20681/>. Diakses pada tanggal 28 Januari 2023
- Resmaniasih, K., & Herlinadiyaningsih. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika Articles*, 12(02), 252–258.
- Safriani, I. (2017). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika.
- Salari, N., Darvishi, N., Khaledi-Paveh, B., Vaisi-Raygani, A., Jalali, R., Daneshkhah, A., ... Mohammadi, M. (2021). A Systematic Review And Meta-Analysis Of

- Prevalence Of Insomnia In The Third Trimester Of Pregnancy. *Bmc Pregnancy And Childbirth*, 21(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/S12884-021-03755-Z>. Diakses pada tanggal 5 Januari 2023
- Sari, A. A., & Kumorojati, R. (2019). Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 02, 1–5.
- Sarifansyah, Utami, Ngesti W., & Andinawati, M. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Dinoyo Malang. *Nursing News*, 3(1), 204–213.
- Saryono, & Anggreini. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sena, I. G. M. W., Muzayyana, Rahayu, N. W. S., Santiawan, I. N., & Suwantana, I. G. (2022). *Yoga* (I. M. N. Anta, Ed.). Media Sains Indonesia.
- Shriver, & Kennedy, E. (2017). About Pregnancy. *National Institute Of Child Health And Human Development*.
- Solimun. (2001). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Pt.Salemba Empat. Diakses pada tanggal 9 April 2023
- Suananda. (2018). *Kualitas Tidur Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda. Diakses pada tanggal 29 Maret 2023
- Suni, E., & Truong, K. (2023). Sleep Statistic. *Sleep Foundation*. Retrieved From <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-facts-statistics>. Diakses pada tanggal 26 Maret 2023
- Tia, P. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda. Diakses pada tanggal 5 Februari 2023
- Troxel, W. M., Robles, T. F., Hall, M., & Buysse, D. J. (2007). Marital Quality And The Marital Bed: Examining The Covariation Between Relationship Quality And Sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 11(5), 389–404.
- Wahyuni, & Ni'mah, L. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 113–120.
- Wulandari, E. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB S Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya*. Politeknik Kesehatan Palangka Raya.
- Zulaicha, E., Dwitayasa, I. M., & Sena, I. G. M. W. (2022). Praktik Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi Di UPTD Puskesmas 1 Kecamatan Denpasar Utara). <https://medium.com/>, 25(1), 55–63. Diakses pada tanggal 4 Juni 2023