

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, F. (2019). *Kehamilan, Janin & Nutrisi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Amalia, A. (2015). *Tetap Sehat Dengan Yoga "Berbagi Latihan Yoga Untuk Mengatasi Masalah Siklus Bulanan, Hamil, Pascamelahirkan*. Ciganjur: Panda Media.
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>. (<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jsk/article/view/5788>, Di Akses 23-06-2022)
- Herdiani, T.N., & Simatupang, A.U. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu. *JQWH: Journal For Quality In Women's Health*, 2(1), 26-35. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i1.23>. (<file:///C:/Users/USER/Downloads/Yenny,+5.+Tria+Nopi+Herdiani+26-35.Pdf>, Di Akses 26-07-2022)
- Hidayat, A.A.A. (2009). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ibrahim, C.S. (2011). *Perawatan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2017). Efektivitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 201-211. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.29>. (<file:///C:/Users/USER/Downloads/29-Article%20Text-105-1-10-20181018.Pdf>, Di Akses 22-06-2022)
- 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 21-06-2022)
- Irianto, G. P. (2018). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III* (Di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang). STIKES Insan Cendekia Jombang. (<http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1599/2/ARTIKEL%20new.Pdf>, Di Akses 17-06-2022)
- 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>, Di Akse 19-10-2022)

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. (<http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650>, Di Akses 18-07-2022)

Meilinda, V., & Ayani, L.A. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester III. *Maternal Child Health Care Journal LPPM Universitas Fort De Kock*, 2(3), 1-8. (<http://dx.doi.org/10.32883/mchc.v2i3.1051>, Di Akses 20-07-2022)

Nazir, M. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Nelazyani, L., & Hikmi, H. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Dan Suami Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Saat Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Beringin Raya Kota Bengkulu Tahun 2016. *Journal Of Midwifery*, 6(1), 17–25. (<https://doi.org/10.37676/jm.v6i1.506>, Di Akses 23-07-2022)

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), 775-779. (<https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.1858>, Di Akses 12-01-2023)

Nugroho, T., Nurrezki., Warnaliza, D., & Wilis. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.

Okun, M. L., Schetter, C. D., & Glynn, L. M. (2011). Poor Sleep Quality Is Associated With Preterm Birth. *Sleep*, 34(11), 1493-1498. Doi: 10.5665/Sleep.1384. ([https://journals.lww.com/greenjournal/abstract/2017/09000/Sleep\\_Disorder\\_Diagnosis\\_During\\_Pregnancy\\_And\\_R](https://journals.lww.com/greenjournal/abstract/2017/09000/Sleep_Disorder_Diagnosis_During_Pregnancy_And_R)

[isk.12.aspx](#), Di Akses 17-01-2023)

- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Rahma, F.N. (2014). *Hubungan Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Resmaniasih, K., & Herlinadiyaningsih. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 252–258. (<https://doi.org/10.36569/Jmm.V12i2.229>, Di Akses 13-01-2023)
- Safriani, I., Nufus, H., & Nurmayanti, I. (2017). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang. (<https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/5184/1/ARTIKEL%20FIX%202018.Pdf>, Di Akses 23-08-2022)
- Shinde, M.B., & Anjum, S. (2014). Effectiveness Of Slow Back Massage On Quality Of Sleep Among ICU Patient's . *International Journal Of Science And Research*, 3(3), 292–298. (<http://www.ijsr.net/archive/v3i3mdivmtmxmti0.pdf>, Di Akses 17-09-2023)
- Woman And Sleep 2. (2007). Retrieved February 15, 2017, From <http://www.sleepfoundation.org>.
- Sindhu, P. (2014). *Yoga Untuk Kehamilan Edisi Yang Diperkaya Sehat, Bahagia, Danpenuh Makna*. Bandung: Qanit.
- Situmorang, R.Br., Hilinti, Y., Yulianti, S., Iswari, I., Rahmawati, D.T., Sari, L.Y., & Jumita. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka BaruPress.
- Situmorang, V.H.R Br. (2020). *Kehamilan Dan Prenatal Yoga*. Bengkulu: Elmarkazi.
- Smyth, C. 2012. *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Issue Number

6.1, Revise 2012. (<https://consultgeri.org/try-this/general-assessment/issue-6.1.pdf>, Di Akses 27-09-2022)

Sulistiyorini, D. (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian BLBR Di Puskesmas Pedesaan Kabupaten Banjarnegara Tahun 2014. *Medsains*, 1(01), 23–29. (<https://www.jurnal.polibara.ac.id/index.php/medsains/article/view/37>, Di akses 10-11-2022)

Suririnah. Stres Dalam Kehamilan Berpengaruh Buruk. Di Unduh Dari: (<http://www.infoibu.com/mod.php?mod=publisher&op=viewarticle%27>, Di Akses 19 September, 2022)

Tia, P. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda.

PEPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
UNIVERSITAS YOGYAKARTA