

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat, A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Buku 2* (D. Sjabana (ed.)). Salemba Medika.
- Alimul Hidayat, A. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah* (Nurchasanah (ed.)). Salemba Medika.
- Angraini, S. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Mega Buana Journal of Midwifery*, 1(2), 75–79. Diakses 06 November 2023, 10.15 WIB. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.889>
- Asrinah, Siswoyo Putri, Shinta, Sulistyorini, Dewie, Syamrotul Mufliah, Ima, Nirmala Sari, D. (2010). *ASUHAN KEBIDANAN MASA KEHAMILAN* (Edisi Pert). GRAHA ILMU.
- Astuti, Hutari Puji, Pangesti, Christiani Bumi, Adi, G. S. (2022). *EFEKTIVITAS PRENATAL MASSAGE DAN PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III*. 13(2), 53–60.
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A. N., & Bara, F. T. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, 35, S258–S262. Diakses 16 Mei 2024, 13.25 WIB. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>
- Bustami, L. E. S., Nurdiyan, A., Yulizawati, Iryani, D., Fitrayeni, & Ayunda Insani, A. (2016). Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia. *Journal of Midwifery*, 84, 487–492. Diakses 11 Desember 2023, 16.27 WIB. <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>
- Dewi, P. A. S. K., & Suyoga Hindhuyana, I. P. (2021). Pranayama dalam Prenatal Yoga. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(2), 136. Diakses 14 November 2023, 18.10 WIB. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i2.2658>
- Djannah, R., & Handiani, D. (2020). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 5(1), 6–17. Diakses 17 Mei 2024, 11.00 WIB. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v5i1.25>
- Effati-Daryani, F., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Mohammadi, A., Zarei, S., & Mirghafourvand, M. (2019). Evaluation of Sleep Quality and Its Socio-demographic Predictors in Three Trimesters of Pregnancy among Women Referring to Health Centers in Tabriz, Iran: A Cross-sectional Study. *Evidence Based Care Journal*, 9(1), 69–76. Diakses 04 November 2023, 10.20 WIB. <https://doi.org/10.22038/ebcj.2019.33756.1862>
- Fatimah, N. (2017). Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

- Fatmawati, R., & Hidayah, N. (2019). Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas. *Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas*, 9(2), 45–46.
- Fitriahadi, E. (2017). *Buku Ajar ASUHAN KEHAMILAN DISERTAI DAFTAR TILIK*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Fuad Nashori, R. R. D. (2015). Perbedaan Kualitas Tidur Dan Kualitas Mimpi. *Perbedaan Kualitas Tidur Dan Kualitas Mimpi*, 77–88.
- Halman, D. P., Umar, S., & Limbong, T. (2022). Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida dan Multigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 513–521. Diakses 17 Mei 2024, 13.50 WIB. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.822>
- Hartanti, Dwi. Pratiwi, Maharani A. Prastyoningsih, A. (2023). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Wonorejo Jatiyoso Dwi*.
- Hidayat, A. Uliyah, M. (2012). *Buku Ajar KEBUTUHAN DASAR MANUSIA* (M. Wildan (ed.)). Health Books.
- 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. Diakses 14 Desember 2023, 11.30 WIB. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23997252> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC3743652>
- Imron, M. (2011). *STATISTIK KESEHATAN*. Sagung Seto.
- 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*, 2(2), 128–136. Diakses 18 Maret 2024, 17.00 WIB. <https://doi.org/10.60010/jikd.v2i2.33>
- Irianti Bayu, Erda Mutiara Halida, Fitri Duhita, Fitria Prabandari, Nova Yulita, Nova Yulianti, Setiya Hartiningtiyaswati, Y. A. (2014). *Asuhan Kehamilan Berdasarkan Bukti* (Farid Husin (ed.)).
- Istikomah, I., Anggraeni, S., Diana, S., Sumarni, S., & Rohayati, R. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir Dan Air Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Pada Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 8(1), 49–58.
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Literatur Review : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198.
- Kartika Apsari, N. M., Sri Erawati, N. L. P., & Widya Ningtyas, L. A. (2022). Perbedaan Kesiapan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga di Jagaditha Studio Kabupaten Badung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(2), 132–139.

Diakses 18 Maret 2024, 14.00 WIB. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i2.2125>

- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. Diakses 05 November 2023, 15.30 WIB. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Kusmiyati, Yuni. Puji Waahyuningsih, H. S. (2009). *Perawatan Ibu Hamil* (Cetakan ke). Fitramaya.
- Manullang, J. B., Studi, P., Kebidanan, S.-1, Tingi, S., & Kesehatan, I. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Suci Ramadani Medan Tahun 2020. *Journal Of Midwifery Senior*, 5.
- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal*, 5(3), 123–128. Diakses 26 Desember 2023, 10.50 WIB. <https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.34>
- Nanny Lia Dewi, Vivian. Sunarsih, T. (2011). *ASUHAN KEHAMILAN UNTUK KEBIDANAN* (S. Carolina (ed.)). Salemba Medika.
- National Sleep Foundation. (2023). *Sleep Disorders*. Diakses 15 Maret 2024, 09.35 WIB. <http://www.sleepfoundation.org>
- Notoatmodjo, S. (2012). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN* (Revisi cet). PT RINEKA CIPTA.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi 3). Salemba Medika.
- Ornela, Jurusan keperawatan Bandung Poltekkes Bandung Penulis, A., Jurusan Keperawatan Bandung Poltekkes Bandung, D., & Keperawatan Bandung Poltekkes Kemenkes Bandung, J. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Siliwangi No*, 1(1), 2020.
- Pabebang, Y., Handayani Mangapi, Y., & Kelong, P. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Pada Lansia Di Lembang Benteng Ka’do Kecamatan Kapalapitu Kabupaten Toraja Utara Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 6(2), 157–169. Diakses 27 April 2024, 11.00 WIB. <https://doi.org/10.56437/jikp.v6i2.68>
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosiding Seminar Nasional*, 8, 31–40. Diakses 01 Mei 2024, 12.30 WIB. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11435>
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. PT. Bumi Aksara.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka.
- Profil Kesehatan Indonesia. (2022). *PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2022* (F.

- Sibuea (ed.)). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Profil Kesehatan Kab. Bantul. (2020). *PROFIL KESEHATAN KABUPATEN BANTUL 2020*.
- Rafknowledge. (2004). *INSOMNIA DAN GANGGUAN TIDUR LAINNYA*. PT Elex Media Komputindo.
- Rahmah, Siti. Malia, Anna. Maritalia, D. (2021). *ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN* (Paridah (ed.)). Syiah Kuala University Press.
- Reichner, C. A. (2015). Insomnia and sleep deficiency in pregnancy. *Obstetric Medicine*, 8(4), 168–171. Diakses 12 Desember 2023, 17.00 WIB. <https://doi.org/10.1177/1753495X15600572>
- Resmaniasih, K., & Herlinadyaningsih. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 252–258.
- Risnah. Musdalifah. Amal, A. N. R. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia* (M. Irwan (ed.)). CV. Trans Info Media.
- Rosita, S. D., & Wigunantiningih, A. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Setelah Melakukan Prenatal Gentle Yoga. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 6(2). Diakses 28 April 2024, 18.10 WIB. <https://doi.org/10.54877/maternal.v6i2.904>
- Rosyaria, Arkha. Khairah, M. (2019). *EFFLEURAGE MASSAGE AROMATHERAPY LAVENDER Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. CV. Jakad Publishing Surabaya.
- 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. Diakses 17 Maret 2024, 19.00 WIB. <https://doi.org/10.30872/jkmm.v3i1.4344>
- Rustikayanti, R. N., Anam, A. K., & Hernawati, Y. (2020). Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 344–350. Diakses 17 Maret 2024, 19.20 WIB. <https://doi.org/10.32584/jpi.v4i2.313>
- Sari, Alfie Ardiana. Kumorojati, R. (2020). 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*, 5(1), 29–33. Diakses 27 April 2024, 19.50 WIB. http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Kesehatan_Masyarakat/issue/view/127
- Setyowati, Elizabeth A. P., Yuliadi, Istar., Karyanta, N. A. (2013). Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*,

4(2), 68–80. Diakses 10 Desember 2023, 15.00 WIB.
<http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/104/95>

- Suananda, Y. M. (2018). *Prenatal-Postnatal Yoga*. PT Kompas Media Nusantara.
- Suardana et al. (2022). *APLIKASI TERAPI KOMPLEMENTER BAGI TENAGA KESEHATAN* (M. Martini (ed.)). CV. MEDIA SAINS INDONESIA.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); Kedua). Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF* (Setiyawami (ed.)). Alfabeta.
- Sukmawati, Ni Made Hegard. Putra, I. G. S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Wira Nanda, Prima. Nurul Widyawati, Melyana. Kumorowulan, S. (2022). *Mengurangi Nyeri Punggung Bawah dan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III dengan Hypnopenatal Yoga pada Kelas Ibu Hamil Online*. Pustaka Rumah Cinta.
- Wulandari, Sri. Ayu Wantini, N. (2020). *FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS BERBAH, SLEMAN, DIY*. 526–534.