

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Asiah, A., Septaliani, D. D., & Herlinawati, H. (2023). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II di Klinik Pratama. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 11(1), 19-31.
- Dartiwen. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. CV Andi Offset
- Asmadi. (2017). Hubungan antara stres psikologis dan obat-obatan dengan kualitas tidur pasien yang dirawat di ruang perawatan kritis di RSUD Tugurejo Semarang. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Fauziah, S. F., Rhomadona, S. W., Mufidati, D., Mustika, D. M., Rochkmana, M. J., Yulivantina, E. V., Hadi, S. P. I., Ahmaniyah, Purnamasari, K. D., Thaariq, N. A. A., Primihastuti, D., & Dini, A. Y. R. (2022). evidence based midwifery. Malang: Mazda Media.
<https://books.google.co.id/books?id=ruqoEAAAQBAJ>
- Fandiani, T. (2017). Penelitian Yang Etis Harus Memenuhi 3 Prinsip, 7 Standar dan Sesuai Pedoman CIOMS-WHO. Available at: <https://ikm.unnes.ac.id/dr-triono-penelitian-yang-etis-harus-memenuhi-3-prinsip-etis-harus-memenuhi-3-prinsip-7-standar-dan-sesuai-pedomancioms-who/>.
- Indrayani, T., & Muhyah, 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), 29-36.
- Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). Pengaruh *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *puinovakesmas*, 1(2), 70-77.
- Kaltsum, U., Susilawati, E., Rahmawati, N., dkk. (2022). *asuhan kebidanan kehamilan* (r. widyastuti (ed.)). jawa barat : cv. media sains indonesia.
- Kuswanti, I. (2015). *Askeb II Persalinan*. Jakarta: Pustaka Pelajar

- Kurniasari, N. (2021). asuhan kebidanan kehamilan terhadap ny. s umur 34 tahun g3p2a0 usia kehamilan 30 minggu di pmb langgeng sri asih, s. st pagelaran (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Pringsewu).
- Mardalena, M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2)
- Mardinasari, A. L., Dewi, N. R., & Ayubbana, S. (2021). Penerapan Pemberian Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 302-307.
- Paulino, D. S. M., Borrelli, C. B., Faria-Schützer, D. B., Brito, L. G. O., & Surita, F. G. (2022). Non-pharmacological Interventions for Improving Sleep Quality During Pregnancy: A Systematic Review and Meta- Analysis. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 44, 776-784.
- Potter & G, Perry. (2010), *Fundamental Keperawatan*, Edisi 7, Salemba Medika, Jakarta
- Prasadja, A. (2018). *Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta: Penerbit hikmah.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus Postnatal Yoga*. Pustaka Bunda.
- Rafknowledge, (2018). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, Jakarta: Elex Media Komputindo
- Rahmawati, S. (2021). *Aplikasi Tindakan Prenatal Yoga Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciranjang* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Sukabumi)
- Rafika. 2018. Efektivitas *Prenatal Yoga* terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan* Volume 9, Nomor 1, April 2018 ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online) <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>

- Rinaldi, S, F., & Mujiyanto, B. (2017). Metodologi Penelitian dan Statistik. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Resmaniasih, K., Kebidanan, J., & Kemenkes Palangka Raya Palangka Raya, P. (2021). The Influence of Prenatal Yoga on Pregnant Women's Sleep Quality during Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 252– 258.
- Rianita, L. (2015). Senam Hamil Menurunkan Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sehat Madani. Skripsi. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Ronalen, Situmorang, Rahmawati, & Syafrie. (2022). Hamil, I. (2022). *Journal Of Midwifery* Vol. 10 No. 1 April 2022. 10(1), 48–57. *Journal Of Midwifery* Vol. 10 No. 1 April 2022. *Journal Of Midwifery*
- Rustikayanti, R. N., Kartika, I., & Herawati, Y. (2016). Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester III. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 2(1), 45-49.
- Sari, A. A., & 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.
- Sari, L. P., & Marbun, U. (2022). Pelaksanaan yoga *prenatal* dimasa pandemi covid- 19 dengan memanfaatkan media sosial di PMB sukrawati S. sT., M. Kes. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 4(2), 47-51.
- Sahrina, N. (2019). Pengaruh senam yoga dengan kuantitas tidur ibu hamil pada trimester III di klinik siti kholijah hsbmedan marelan tahun 2019 (doctoral dissertation, institut kesehatan helvetia).
- Suananda, Y. (2018). Prenatal - Postnatal Yoga. Jakarta : Kompas Media Nusantara.
- Sugiyono. (2018). Metode Peneliitan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta

- Susanto, A. V. (2019). Asuhan pada Kehamilan. Pustaka Baru Press.
- Tia, P., 2014, Yoga Ibu Hamil, Pustaka Bunda, Jakarta
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, P. H., (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Pusdik SDM Kesehatan
- Utami, F. P., Wirakusumah, F. F., Wijayanegara, H., Rasyad, A. S., & Soepardan, S. (2019). uji kesesuaian alat digitalisasi tfu, pita ukur dan hpht dalam menentukan usia kehamilan pada ibu hamil trimester dua dan trimester tiga. *medika respati: jurnal ilmiah kesehatan*, 14(4), 347-354.
- Yuliani, D. R., Saragih, E., Astuti, A., Wahyuni, W., Ani, M., Muyassaroh, Y., & Azizah, N. (2021). Asuhan Kehamilan. Bandung: Yayasan Kita Menulis
- Zhong, Q. Y., Gelaye, B., Sánchez, S. E., & Williams, M. A. (2015). Psychometric properties of the pittsburgh sleep quality index (PSQI) in a cohort of peruvian pregnant women. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(8), 869–877. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4936>