

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., & Nadia. (2025). Pengaruh Senam Hamil dan Teknik Relaksasi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 11(1), 39-45
- Ana, A. D. F., Dewi, K. A. D., & Dewi, N. W. E. P. (2025). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester I dalam Menghadapi Proses Kehamilan di Kecamatan Denpasar Barat. *Jurnal Menara Medika*, 7(2), 308-319.
- Asiah, et al. (2023). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama. *E-Journal STIKES YPIB Majalengka*, 11(1), 19-31.
- Azizah, L. N., Indah Lestari, G., Rahmawati, A., & Mutiara, A. (2021). Penyuluhan Senam Hamil Peningkatan Kualitas Tidur Dan Pengurangan Nyeri Punggung di Wilayah Puskesmas Yosomulyo. *Prosiding Penelitian Pendidikan dan Pengabdian 2021*, 1(1), 976-981.
- Azzahra, S. S., Indrawan. I. W. A., & Indahwati, L. (2023). Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 12(2), 165-171.
- Bingan, Eline C. S. (2021). Tingkat Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 2(2), 52-57.
- Carpi, Matteo. (2025). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: a brief review. Occupational Medicine, Volume 75(1)*, 14-15.
- Cholifah, Siti & Rinata, Evi. (2022). *Buku Ajar Kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Sidoarjo: UMSIDA PRESS.
- Dewi, Ratna S., & Nancy, Aprilia. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Ketidaknyamanan dan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, 02(11).
- Dewi, Rosliana. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue, dan Nyeri pada Pasien Kanker Payudara*. Yogyakarta: Deepublish.

- Fadilla, H., et al. (2024). Hubungan antara Dukungan Keluarga, Pengetahuan dan Perilaku Ibu Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Jelang Persalinan. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(4).
- Farida, A. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Fitriani, A., et al. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Gunawan, et al. (2020). Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(1), 8-20.
- Hardani, et al. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Harianto, M., et al. (2020). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Rumah Sakit Bersalin Jeumpa Kota Pontianak. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 7(3), 183-188.
- Hartono. (2019). *Metodologi Penelitian*. Pekanbaru: Zanafra Publishing.
- Hoiriah, et al. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bago. *e-Journal Pustaka Kesehatan*, 11(3).
- Huizink, A. C., et al. (2016). *Adaption of pregnancy anxiety questionnaire-revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2. Arch Womens Ment Health*. 19, 125-132.
- Kasmiati, et al. (2023). *Asuhan Kehamilan*. Malang: Literasi Nusantara
- Ilyasa, Chyiril D. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Preeklampsia Dengan Kualitas Tidur Studi Observasional di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwungu Kabupaten Kudus. *Skripsi Sarjana, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) Edisi Revisi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Angka Kesehan Ibu Hamil*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Lucin, Y., & Herlinadiyaningsih. (2025). Kecemasan menghadapi persiapan persalinan pada ibu hamil usia remaja di wilayah kerja Puskesmas Kereng Bengkirai. *Avicenna: Journal of Health Research*, 8(1), 56-63.
- Marbun, U., et al. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Bandung: Widina Media Utama.
- Mardalena & Susanti, Lilis. (2022). Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2).
- Meleis, A. I., & Chang, M. (2008). Use of Roy's adaptation model in the care of patients with chronic illness. *Journal of Advanced Nursing*, 61(2), 61-69.
- Mulyani, Sri R. (2021). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Widina Bhakti Persada
- Ningrum, N. M. (2023). *SelfHealing Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: PUSTAKA PANASEA.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugrawati, Nelly & Amriani. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Indramayu: Penerbit Adab.
- Nurfadillah, et al. (2021). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3).
- Nursalam. (2021). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Palifiana, Dheska 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).
- Pardede, J. A. (2018). *Teori dan Model Adaptasi Sister Callista Roy: Pendekatan Keperawatan*.
- Pohan, R. A. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Pertama. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmachist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), 620-623.
- Putri, E. R. R., & Margaretta, S. S. (2020). Penerapan *Self Instruction Training* Kombinasi *Deep Breathing* pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kualitas Tidur di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), 63-70

- Rahmasita, S. A., Mahardika, A., & Jumsa, M. R. (2021). Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga di Puskesmas Tanjung Karang Mataram. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(3), 81-90.
- Renata, Apta & Tadjudin, Noer S. (2023). Tingkat Kecemasan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2).
- Riyanto, Slamet & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rohmah, H. N. F. (2023). Pelatihan Teknik Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kader Kesehatan di Desa Bantarjaya. *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 414-421.
- Roy, C. (2009). *The Roy Adaptation Model (3rd ed)*. Pearson Prentice Hall.
- Sancho-Domingo, C., et al. (2021). Brief version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (B-PSQI) and measurement invariance across gender and age in a population-based sample. *Psychological Assessment*, 33(2), 111-121.
- Setyawan, I. D. A. (2021). *Modul Hipotesis dan Variabel Penelitian*. Sukoharjo: Tahta Media.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Malang: Ahlimedia Press
- Yang, C., et al. (2024). Evaluating the global prevalence of insomnia during pregnancy through standardized questionnaires and diagnostic criteria: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychiatry* 15:1427255. doi: 10.3389/fpsy.2024.1427255.
- Yunita, Y., Eka Sari, W. I. P., & Puspita, Y. (2024). Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cugung Lalang. *Journal of Midwifery*, 12(1), 91-97.

Zuhri, S. A. M., et al. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. *UMI Medical Journal*, 9(2).