

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R. (2017). Sleep the circadian rhythms and metabolism. *Jurnal Keperawatan*, X(1), 42-46
- Ayu, G., Mastryagung, D., Ayu, K., Dewi, P., Luh, N., dan Januraheni, P. (n.d.). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Menara Medika JMM 2022 Jurnal Menara Medika*, 4(2). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>.
- Aziz, A., dan Hidayat. (2017). *Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bara F.T. (2020). *Manfaat Prenatal Yoga Bagi Ibu Hamil*. PT. Literasi Anusantara Abadi Group.
- Bobak, L.J. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Alih bahasa Maria
- Chyan, P. (2023). *Panduan Praktis Statistika Untuk Pendidikan*. PT. Mifandi Mandri Digital
- Dahlan, M.S. (2019). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Deskriptif, Bivariat, Dan Multivariat, Dilengkapi Dengan Aplikasi Menggunakan Spss Edisi 6*, Epidemiologi Indonesia, Jakarta.
- Dahniar, D., dan Sari, L. P. (2021). Sosialisasi imunisasi tetanus toxoid dan pengolahan makanan yang tepat pada ibu hamil di puskesmas batua Kota Makassar socialization of tetanus toxoid immunization and proper food processing in pregnant mother at Batua Puskesmas Makassar City. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*. 7(3): 36–40. <https://doi.org/10.33023/jpm.v7i3.934>.
- Gultom, D. O. V. (2020). *Jurnal Kesehatan Siliwangi* No 1 Vol 1, 2020. 1(1).
- Handayani, W. (2023). *Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Jatiroto*. Naskah Publikasi: Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Hashmi, A. M., Bhatia, S. K., Bhatia, S. K., & Khawaja, I. S. (2016). Insomnia during pregnancy: diagnosis and rational interventions. *Pakistan journal of medical sciences*, 32(4), <https://doi.org/10.12669/pjms.324.10421>.
- Islami, I., dan Ariyanti, T. (2019). Prenatal yoga dan kondisi kesehatan ibu hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49-56. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.623>.
- Istiqomah, A., Yuniarti, Y., Burhan, R., Yaniarti, S., dan Wahyuni, E. (2020). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan*.

Bengkulu : Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
<http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/567>

Judiono, Y. Widiastuti (2019). *Ilmu Pangan: Aspek Gizi Pangan Indonesia*. Penerbit Buku Kedokteran EGC

Khalifahani, R. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Asi Dan Mp-Asi Terhadap Resiko Kejadian Stunting Di Kelurahan Pondok Kelapa Jakarta Timur*. Jakarta: Universitas Binawan. <http://repository.binawan.ac.id/id/eprint/1513>

Maqbali, M. (2021). Cancer-related fatigue: An overview. *British Journal of Nursing*, 30(4), S36–S43.

Manuaba, I.G.B. (2007) *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.

Mawaddah, S., dan Daniyati, A. (2021a). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Anatomi dan Fisiologis yang Terjadi Selama Kehamilan di Puskesmas Cakranegara Mataram. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Farmasi*, 9(2), 25–30. <https://doi.org/10.51673/jikf.v9i2.874>

Mawaddah, S., dan Daniyati, A. (2021b). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Anatomi dan Fisiologis yang Terjadi Selama Kehamilan di Puskesmas Cakranegara Mataram. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Farmasi*, 9(2), 25–30. <https://doi.org/10.51673/jikf.v9i2.874>.

Minozzi, S., dan Caterina, R.D. (2019). Pharmacological treatments for sleep disorders in pregnancy. *Journal of Sleep Research*, 28(5), 120-128. <https://doi.org/10.1111/jsr.12723>.

Miranti, N A. 2021. “Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil.” 7(30): 578–84. <http://repo.poltekkes-palangkaraya.ac.id/id/eprint/1331>.

National Sleep Foundation. (2020). *How Blue Light Affects Kids’ Sleep*. <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-blue-light-affects-kids-sleep>.

Nora, O., dan Iin, N. (2022). *Asuhan Kebidanan Continuty Of Care Pada Ibu Hamil Primi Gravida Dengan Gangguan Tidur Menggunakan Penerapan Latihan Prenatal Gentle Yoga Dan Inhalasi Aroma Terapi Lavender*. Bengkulu : STIKes Sapta Bakti. <http://repository.stikessaptabakti.ac.id/id/eprint/289>

Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* . Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam., 2015, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Edisi 4, Salemba Medika, Jakarta

- Palifiana, D. A., dan Wulandari, S. (2021) (t.t.). *Analisis Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati*. <https://doi.org/10.31764/jces.v5i3.9317>. diakses 27 Januari 2025.
- Pratigny, dan Tia. (2017). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Prawiroharjo, S. (2016) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka..
- Retnaningtyas., E. (2021) ‘*Kehamilan Dan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*’, Strada Press, pp. 1–216.
- Resmaniasih, K., dan Herlinadiyaningsih, H. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(2), 252-258.
- Rusmita, E. (2022). *Senam Ibu Hamil Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan*. Pasaman: Cv. Azka Pustaka.
- Safitri, Y., Hayati, S., Kirana, D. N., Amran, H. F., Zulfa, S. Z., dan Dale, D. S. (2022). (t.t.). *Health Education About Pregnancy Massage For Pregnant Woman*. <https://doi.org/10.31764/jces.v5i3.9317>
- Safriani, Irma. 2017. “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689– 99.
- Sahrina, N. (2019). *Pengaruh Senam Yoga Dengan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Pada Trimester III di Klinik Siti Kholijag HSB medan Marelan tahun 2019*. <http://repository.helvetia.ac.id/>
- Saputri, S. (2023). Kelas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2022), 3104–3110.
- Saryono dan Anggreini., 2013, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*, Nuha Medika, Yogyakarta
- Smith, C., dan McGrath, J. (2019). Psychological and physical benefits of prenatal yoga: Evidence for maternal wellbeing. *Journal of Perinatal Psychology*, 33(4), 239-246. <https://doi.org/10.1093/pp/xyz123>.
- Sugesti, N. S., Evindah, N., Azanti, R., Wiranti, F., Retnowati, Y., dan Padillah, R. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 1(1), 56-63.
- Sulistyoningtyas, S., dan Dwihestie, K.L. (2022). Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, 12 (Januari), 75-82.
- Surioka. P ., Budiani, N., dan Sarihati, D. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: PUSTAKA PANAESA.

- Tristianingsih, J., dan Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. Perilaku dan Promosi Kesehatan: *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>.
- Wahyuni, I., (2022). Prenatal Yoga Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 26–31. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.71>
- Wang, W. L., Chen, K. H., Pan, Y. C., Yang, S. N., dan Chan, Y. Y. (2020). The effect of yoga on sleep quality and insomnia in women with sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 20(1),
- Wulandari, S., dan Wantini, N. A. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Berbah, Sleman, DIY. Jawa Tengah. *Prosiding Simposium Nasional UNRYO*. Universitas Respati Yogyakarta. 526-534. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/322>.
- Yuniati, R., Purnama Eka Sari, W. I., Almaini, A., Andini, I. F., da Susanti, E. (2022). Pengaruh Massage Pregnancy Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Journal Of Midwifery*, 10 (2), 46–54. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i2.3251>
- Yulaikhah, L. (2019) Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Journal of Chemical Information and Modeli*
- Yusuf, R.D. (2019). Hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*. 1(2). PP. 135-139. <http://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks/article/view/4331> diakases tanggal 11 Mei 2022.