

DAFTAR PUSTAKA

- Aris, 2015, Hubungan Frekuensi Senam Hmil dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Journal Kebidanan*, vol.1, no.1
- Devi, M., 2014., Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III, *Journal Kedokteran dan kesehatan* vol.1 no.1
- Eli, R., 2011, Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Dalam Menghadapi Persamaan Pada Ibu Hamil TM III, Tesis PHD, FIK UI, Depok
- Hidayat, A., 2014, Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Anaisis Data, Salemba Medika, Jakarta
- Husin, F., 2013, Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti, Sagung Seto, Jakarta
- Ibrahim., 2013, Misteri Tidur, (Edisi 1), S.A. Rizal Zaman, Jakarta
- 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>
- Janiwarty & Pieter H.Z., 2013, Pendidikan Psikologi Untuk Bidan, Andi, Yogyakarta
- Kemenkes. (2014). *Tidur Cukup Untuk Kesehatan*
- Komalasari, D., 2012, Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III, *journal UNPAD*, vol.1, no.1
- Nugroho.,dkk., 2014, Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan, Nuha Medika, Yogyakarta
- Nursalam., 2015, Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Edisi 4, Salemba Medika, Jakarta

- Nurul, K., 2014, Buku Ajar Kehamilan, Salemba Medika, Jakarta
- Prihantiningsih, A. (2022). Efektifitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di PMB “A” Condet. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*, 6(2), 12–21.
- Rahmawarti, F., 2016, Hubungan Senam Yoga Dengan Kualitas Tidur Malam Hari Pada Anggota Yang Mengalami Insomnia Di Sanggar Senam RM 7 karanganyar, *Jurnal Fisioterapi*, vol.1, no.10
- Robin, G., 2015, Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida TM III, Skripsi , Fakultas Kedokteran Universitas Mahayati, Bandar Lampung
- Safriani, I. (2017). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/200/>
- Salmaa, (2022) Populasi dan Sampel: Pengertian, Perbedaan, dan Contoh Lengkap. <https://penerbitdeepublish.com/populasi-dan-sampel/>
- Saputra, Dhymaz R B (2016) Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol.06 No.2 Edisi Oktober 2016*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17379/15812>
- Sela, A., 2016, Perbedaan Pemberian Senam hamil Yoga Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil TM III, *jurnal fisioterapi*, vol.1, no.2
- Siti., 2016, Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia Kehamilan 30-35 Minggu Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga, *journal kebidanan*, vol.5, no.4
- Sondang, E. (n.d.). 7 Penyebab Susah Tidur Saat Hamil Trimester 3 Beserta Cara Mengatasinya.
- Thabroni, Gamal (2021) Metode Penelitian Eksperimen: Pengertian, Langkah & Jenis. <https://serupa.id/metode-penelitian-eksperimen/>

Tia, P., 2014, Yoga Ibu Hamil, Pustaka Bunda, Jakarta

Wahyuni, N., 2013, Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. KEMAS vol. 8, no.24

Walyani, E., 2015, Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan, Pustakabaru Press, Yogyakarta