DAFTAR PUSTAKA

Ady Waluya., 2023, *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Pada Kualitas Tidur Pasien dengan Gagal Ginjal Kronis.* Jawa Tengah: PT.Pena Persada Kerta Utama

Akash, K., dkk., 2024, *Fisiologi Tahapan Tidur,* (Online), (https://www-ncbi-nlm-nih- gov.translate.goog/books , diakses pada 23 Februari 2024

Ardiani, & Subrata., 2021. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.* Arc Com Health : Vol. 8, No. 2, Agustus 2021.

Arkha, R., & Miftahul, K., 2019, *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil.* Surabaya: CV.Jakad Publishing

Christian, L.M. et al., 2019. *Sleep quality across pregnancy and postpartum: effects of parity and race*. Sleep Health, 5(4), pp.327 – 334.

Eli, R., 2021, *Senam Ibu Hamil Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan*. Sumatera Barat: CV Azka Pustaka

Elvia, W. dkk., 2023. *Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengrtahuan Ibu Hamil Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara*, *Jurnal Cendikia Muda*, Volume 3, nomor 2

Erlin., I., dkk., 2024, *Buku Ajar Keperawatan Dasar.* Jambi: PT.Sonpedia Publishing Indonesia

Etindele, & Sosso., 2020, *Insomnia Excessive Daytime Sleepiness, Anxiety, Depression, And Socioeconomic Status Among Customer Service Employees in Canada. Sleep Science*. 13 (1),54

Feralisa, J., & Widiharti, W. (2021). *Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki*. Indonesian Journal of Professional Nursing, 1(2), 43.

Her, J. & Cho, M.K., 2021. *Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta- analysis. Complementary Therapies in Medicine,*

Dipindai dengan CamScanner

60, p.102739. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102739, diakses pada 23 Februari 2024

Hung, H.M. & Chiang, H.C., 2017. *Non-pharmacological interventions for pregnancy-related sleep disturbances. Journal of Nursing*, 64(1), pp.112–119.

Jafari-Koulaee, A., Khenarinezhad, F., Sharifi Razavi, A., & Bagheri-Nesami, M. (2020). *The Effect of Aromatherapy with Lavender Essence on Depression and Headache Disability in Migraine Patients: A Randomized Clinical Trial*. Journal of Medicinal Plants, 18(70), 162–172. https://doi.org/10.29252/JMP.2.70.162 , diakses pada 21 Februari 2024

Kemenkes RI., 2018, *Profil Kesehatan Indonesia* 2018, Kemenkes RI, Jakarta

Laura, D., Misrawati and Woferst, R. 2015. *Efektivitas Aromaterapi LavenderTerhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum*, 2(2).

Lestari, I. & Maisaro, M., 2019. *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii (The Effect of Lavender Aromatherapy on Sleep Quality of Third Trimester Pregnant.* jurnal ilmu kesehatan, 8(1), pp.32 – 38.

Lina, F., Firawati., Raehan., 2021, *Buku Ajar Kehamilan.* Yogyakarta: CV.Budi Utama

Maharani. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Pandemi Covid-19*. Jurnal Kesehatan Masyarakat : Vol. 1, No. 2, Desember 2021.

Maryani, S., Amalia, R., & Nurmalita Sari, M. H. (2020). *Pijat Hamil sebagai Terapi Non Farmakologis dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III*. Jurnal Sains Kebidanan,2(2),1520.https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6477, diakses pada 23 Februari 2024

Nanda, A., 2021, *Pengembangan Standar Operasional Prosedur (Sop) Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga*

National Sleep Foundation. (2017). *Sleep and The Brain: Obstetrics and Gynecology*, https://sleepfoundation.org/videolibrary, diakses pada 23 Februari 2024

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

Dipindai dengan CamScanner

Nugroho, & Agung. (2019). *Indikasi Dan Kontraindikasi Pemberian Aromaterapi.*

Phan, K. et al., 2022. *Sleep-disordered breathing in high-risk pregnancies is associated with elevated arterial stiffness and increased risk for preeclampsia.* American Journal

Prima, B., 2023, *Alasan Kenapa Tidur Penting bagi Kesehatan Ibu Hamil,* (Online), (https://momsmoney.kontan.co.id/news/ini-alasan-kenapa-tidur-penting-bagi-kesehatan-ibu-hamil, diakses pada 22 Februari 2024)

Rahmawati, Alfiah, & Rr Catur Leny Wulandari. 2019. *Influence of Physical and Psychological of Pregnant Women Toward Health Status of Mother and Baby.* Jurnal Kebidanan 9(2):148–52.

Rosliana Dewi., 2021, *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatique dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara.* Yogyakarta: Penerbit Deepublish

Sari, & Dahniar., 2021, *Pengaruh Preganancy Massage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati,* Vol.7 Nomor 1 Tahun 2021

Siti Marfuah., dkk., 2023, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan.*

Sleep Foundations. (2017). *Good Morning, How You Can We Help You Get Better Sleep?* (https://www.sleepfoundation.org), diakses pada 23 Februari 2024

Sri Mindayani, dkk., 2021, *Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia pada Lansia.* Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam : Vol.6, No.1, 1 Juni 2021

Tarwoto, & Wartono., 2023, *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan, Edisi ke-6.* Jakarta Selatan: Penerbit Salemba Medika

Widatiningsih, S dan Dewi, C.H.T (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan.*Yogyakarta: Trans Medika.

Dipindai dengan CamScanner