

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R. & Haisah, N. (2025). Gangguan tidur pada ibu hamil dan pengaruhnya terhadap komplikasi kehamilan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(2), pp.78–85.
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetrics & Gynecology*, 135(4), pp.e178–e188.
- Aprilia, Y. (2014). *Gentle Birth Balance: Persalinan Holistik Mind, Body and Soul*. Bandung: Qanita.
- Buysse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R. & Kupfer, D.J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), pp.193–213.
- Carskadon, M.A. & Dement, W.C. (2017). Monitoring and staging human sleep. In: M.H. Kryger, T. Roth & W.C. Dement, eds. *Principles and Practice of Sleep Medicine*. 6th ed. Philadelphia: Elsevier, pp.16–26.
- Cunningham, F.G., Leveno, K.J., Bloom, S.L., Dashe, J.S., Hoffman, B.L., Casey, B.M. & Spong, C.Y. (2022). *Williams Obstetrics*. 26th ed. New York: McGraw-Hill Education.
- Dahlan, M.S. (2022). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat*. 7th ed. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Dewi, R., Fitriani, A. & Nurhayati, N. (2022). Pengaruh latihan fisik terpadu dan relaksasi terhadap kesejahteraan fisik ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 10(1), pp.45–53.
- Erlyanti, N., Wahyuni, S. & Rahmawati, I. (2022). Hubungan frekuensi senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), pp.89–96.
- Field, T. (2017). Yoga and exercise effects on pregnancy interventions: a review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 23, pp.105–109.
- Hajratul Azward, H., Sulaiman, S. & Rahma, R. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III: penelitian kuasi-eksperimen. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*, 9(1), pp.15–22.
- Hasibuan, R., Nasution, F. & Siregar, M. (2024). Manfaat prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 11(1), pp.34–42.
- Hidayat, A.A.A. (2021). *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, R. (2025). Pengaruh teknik relaksasi rutin terhadap penurunan skor PSQI pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 11(1), pp.67–74.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021). *Buku Panduan Kesehatan dan Kebugaran Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maryunani, A. & Sukaryati, Y. (2018). *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mindell, J.A., Cook, R.A. & Nikolovski, J. (2015). Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy. *Sleep Medicine*, 16(4), pp.483–488.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Okun, M.L., Ebert, R. & Saini, B. (2018). A review of sleep measurement in pregnant women: census of literature and clinical implications. *Sleep Medicine Reviews*, 38, pp.120–132.
- Okun, M.L., Manchanda, S., Buysse, D.J. & Monk, T.H. (2019). Sleep disturbance in pregnancy: impact on maternal and fetal outcomes. *Obstetrical & Gynecological Survey*, 74(3), pp.165–174.
- Palagini, L., Gemignani, A., Banti, S., Manconi, M., Mauri, M. & Riemann, D. (2022). Chronic sleep loss, insomnia and hormonal changes in pregnancy: endocrine and neurobiological mechanisms. *Psychoneuroendocrinology*, 138, p.105652.
- Persatuan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI) (2023). *Panduan Pelayanan Antenatal Berbasis Bukti*. Jakarta: POGI.
- Polit, D.F. & Beck, C.T. (2021). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. (2018). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. 8th ed. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan*. 4th ed. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Resmaniasih, K. (2021). Pengaruh gangguan tidur pada kehamilan terhadap luaran persalinan dan janin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Kebidanan*, 10(2), pp.78–85.
- Sari, D.P. & Dahniar, D. (2025). Pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan skor PSQI pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1), pp.45–52.
- Simbala, S. & Ilmiah, I. (2025). Efektivitas senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III menggunakan skor PSQI. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 12(1), pp.12–19.
- Sugiyono (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Thorn, G. (2004). *Kehamilan Sehat: Panduan Praktis Diet, Olahraga, Relaksasi bagi Ibu Hamil*. Jakarta: Erlangga.

- Tariyati, T., Wahyuni, S. & Utami, P. (2024). Efektivitas senam hamil terhadap penurunan skor PSQI pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(1), pp.55–62.
- Toussaint, L., Nguyen, Q.A., Roettger, C., Dixon, K., Offner, M., Kohls, N., Hirsch, J.K. & Sirois, F.M. (2021). Effectiveness of progressive muscle relaxation and deep breathing on stress and sleep quality. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 26, pp.1–10.
- Utami, S., Rahayu, T. & Handayani, S. (2021). Waktu dan durasi efektif pelaksanaan olahraga ringan selama kehamilan. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 9(2), pp.101–108.
- Varney, H., Kriebs, J.M. & Gegor, C.L. (2018). *Buku Asuhan Kebidanan*. 4th ed. Jakarta: EGC.
- Wahyuni, S. (2025). Efektivitas prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Terapan*, 11(1), pp.28–35.
- World Health Organization (WHO) (2020). *WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience*. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO) (2021). *Pregnancy, Childbirth, Postpartum and Newborn Care: A Guide for Essential Practice*. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO) (2022). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.
- Yang, X., Li, H., Zhao, Q., Han, R., Xiang, Z. & Gao, L. (2022). Clinical practice guidelines that address physical activity and exercise during pregnancy: a systematic review. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 67(6), pp.800–808.
- Yuliani, D.R., Widyawati, W. & Rahmawati, A. (2021). Kombinasi aktivitas fisik dan relaksasi dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), pp.140–148.
- Zhang, Y., Li, Y. & Wang, J. (2020). Effects of exercise on sleep quality in pregnant women: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Asian Nursing Research*, 14(1), pp.1–10.