

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, A., Pangemanan, D. H. C., & Poli, H. (2021). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 9(2), 192–200. <https://doi.org/10.35790/ebm.v9Pi2.31795>
- Amin, M., & Novita, N. (2022). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i1.1283>
- Ardilah, N. W., Setyaningsih, W., & Narulita, S. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III terhadap Kualitas Tidur. *Binawan Student Journal*, 1(3), 148–153.
- Ashari, I. A. S., & Khalifatunnisak, A. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 9–15. <https://doi.org/10.35874/jib.v14i1.1334>
- Dewi, P. A. S. K., & Suyoga Hindhuyana, I. P. (2021). Pranayama dalam Prenatal Yoga. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(2), 136. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i2.2658>
- Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 164–171. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.372>
- Kadek Sri Ariyanti, Made Dewi Sariyani, Siti Zakiah, & I Nyoman Dharma Wisnawa. (2022). Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di PMB Jaba Denpasar: Studi Kualitatif. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(2), 150–159. <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i2.1884>
- Malinda, R. (2024). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Selama Kehamilan. *Sari Kurnia PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 123–127. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v2i3.473>
- Purwanto. (2020). Variabel Dalam Pendidikan. *Teknodik*, 10(18), 1–20. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Rosita, S. D., & Wigunantiningsih, A. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Setelah Melakukan Prenatal Gentle Yoga. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 6(2). <https://doi.org/10.54877/maternal.v6i2.904>
- Rufaindah, E. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Keteraturan Pretanal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Media Husada Journal of Midwifery Science*, 2(2), 57–64. <https://doi.org/10.33475/mhjms.v2i2.17>
- Tariyati, N. L., Muawanah, S., & Purnomo, M. Z. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Panca Makmur. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 2(02), 7–15.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Diagnosis Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil*

Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.

PPNI. (2021). Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.

Yunanda, F., Lumbanraja, S., & Panjaitan, I. M. (2022). Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Sebelum Dan Setelah Melakukan Senam Hamil Di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. *MIRACLE Journal*, 2(1), 128–137. <https://doi.org/10.51771/mj.v2i1.245>