

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, T.M. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamildi Klinik Pratama Ratna Komala, Bekasi. Poltekkes Kemenkes Jakarta III, *Jurnal Kesehatan*, dilihat 20 Juli 2022, http://repository.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php?p=show_detail&id=1476&keywords=
- Aprilia, Y, (2020), *Prenatal Gentle Yoga; Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*, Jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Aryani, R. Z., Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). *Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten*. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 78–83. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.85>.
- Ashari, dkk. (2018). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*, *JURNAL MKMI*, Vol. 15 No. 1.
- Ashari, dkk. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL MKMI*, Vol. 15 No. 1, Maret 2019.
- Asri, dkk. (2014). *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Poli KIA Puskesmas Tuminting*, Manado, Universitas Sam Ratulangi.
- Astuti, I. P., & Hadisaputro, S. (2019). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Kehamilan Dan Depresi: Tinjauan Sistematis*. 4, 518–526.
- Ayu, Kadek, & Nirmasari, Chichik. (2016). 'Efektifitas Prenatal Gentle Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Ibu Selama Hamil', Semarang, Universitas Ngudi Waluyo.
- Arenza, M. W., Tianing, N. W., & Griadhi, I. P. A. (2018). the Difference in Addition of Back Massage Combination in Pregnancy Exercise in Improving Quality of Sleep in Third Trimester Pregnant Women. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 6(2), 16. <https://doi.org/10.24843/mifi.2018.v06.i02.p03>.
- Badudu. (2012). *Tanda-tanda Bahaya Kehamilan*, Erlangga, Bandung.
- Bingan, E. C. S. (2019). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*, *Jurnal Kesehatan*, Vol. 10, No.3, 2086-7751 . <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>.

- BKKBN. (2016). *Deteksi Dini Komplikasi Persalinan*, Jakarta: BKKBN.
- Faruq, ZH. (2020) Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Puinovakesmas Yogyakarta*. Vol.1. No.2.
- Haswita, & Sulistyowati, R. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia* (A. Maftuhin (ed.); pertama). CV.Trans Info Media.
- Ismiati, A. (2021). Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Puinovakesmas Yogyakarta*. Vol.1. No.2. Hal.70-77.
- Istiqomah, A. (2020). *Pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan*, *Literatur Review*.Dilihat 28 Juli 2022, <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/567/1/Annisa%20Istiqomah.pdf>.
- Jannah, M. Ningsih, T.R. 2021. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil*. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. Vo.12. No.2. Hal.279-286.
- Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada, K., Trina Arlym, L., & Pangarsi, S. D. (n.d.). (2021). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Klinik Bidan Jeanne Depok*.
- Kristara.Sriastuti, (2017), *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan*, Jakarta, Erlangga.
- Kumala, T. (2020). *Gentle Birth Melahirkan Tanpa Trauma*. Yogyakarta: Brilliant.
- Kusmiti, Y. (2020). *Perawatan Ibu Hamil*, Yogyakarta, Fitramaya.
- Kusuma, D. (2014). Hubungan Ketidaknyamanan dan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Helvetia Medan. *Jurnal Fakultas Keperawatan USU*. Medan.
- Kusuma, D. R. & Weni T. R.. (2018). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Kediri*. *JPH RECODE* Oktober 2018; 2 (1): 76-82.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>.
- Martin R. Collin RN BSc PhD YCAP Cpsychol CSCi AFBPsS. (2012). *Perinatal Mental Health: A Clinical Guide*. Chair in Mental Health, University of west scotland, Ayr, UK, M&k publishing.

- Muria, N.K.T.A. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017, Jurnal Kesehatan Poltekkes Yogyakarta. Dilihat 25 Juli 2022, <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1760/>.
- Mayasari, R. (2020). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. 10(2), 1–9.
- Mualimah, S. Arman, F. Widodo, W. (2021). The Impact of Prenatal Yoga on Maternal Stress and Fetal Outcomes. *Journal of Maternal and Child Health*. Vol.6. No.3. p.210-218.
- Nixson. (2016). *Terapi Reminiscence: Solusi Pendekatan sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress, dan Depresi*. Jakarta:TransInfo Media.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yogyakarta, Rineka Cipta.
- Palifiana, DA. Khasanah, N. 2019. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur dan Nyeri Pada Ibu Hamil. Prosiding Seminar Nasional Mewujudkan Masyarakat Madani dan Lestari. Yogyakarta. ISBN:978-602-6215-79-6.
- Prawirohardjo, S, (2014). *Ilmu Kebidanan*, Jakarta, PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Priharyanti, dkk, (2018). *Pengaruh Prenatal Yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan III di studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia*. Semarang. Stikes Widya Husada Semarang.
- Putri, G. Q., & Kusumastusti, N. A. (2021). *Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III*. 1(3), 73– 77.
- Putri, CRA. Arlym, LT. Yuanti, Y. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan, *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. Vol.11. No.1. Hal81-87.
- Resmaniasih, K. Herlinadiyaningsih. (2021). pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*. Vol.12. No.3. Hal.252-258.
- Robin, G, (2015). *Hubungan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III*, Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, Bandar Lampung.

- Rustikayanti, (2016). 'Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Vol. 2 *TheSoutheast Asian Journal of Midwifery*', hal: 45-49. Journal- aipkind.or.id.
- Rahmawati, I. S., Mariani, M., S, G. H., & Supriyadi, B. (2023). *Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan Di PMB Kecamatan Wringin. Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 223–230. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.721>
- Ronalan BR. Sitomarang. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di BPM Juwita. *Journal Of Midwifery Vol. 10(1)*.
- Salma, Nisrina. (2017), *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Rumah Bersalin Tiara Kabupaten Bogor*. Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung.
- Sari, PY. Zulhijriani. (2024). *Hubungan Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB D. Jurnal Profesi Bidan Indonesia*. Vol.4. No.1. e-ISSN: 2798-8856.
- Setyorini. T.M. & Aprillia, Y. (2016), *Modul Prenatal Gentle Yoga*, Jakarta.
- Stoppard, L. Tran, H. Kim, H. (2022). Yoga as an effective intervention for improving sleep and reducing anxiety pregnancy. *Journal of Yoga and Physical Therapy*. Vol.11. No.3. p.109-117.
- Sujiati, A, (2017), *Buku Ajar Psikologi Kebidanan*, Jakarta, Trans Info Media.
- Sutejo, (2018) *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa, Gangguan Jiwa dan Psikososial*, Yogyakarta, Pustaka Baru Press.
- Septalia Dale, D., & Ananda Dale, E. (2019). *psikologi kebidanan* (J.Aksara (ed.)). PT.Pustaka Baru.
- Triana Indriani & Ai Muhyah. (2020). Pengaruh Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Ratna Kumala Bekasi Tahun 2019, Vol.2 (2),128-136.
- Ula, Z. Hartiningtiyaswati, S. Wardhianingrum, E. (2025). Senam Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Keperawatan Komplementer*. Vol.5. No.1. ISSN 2775-8958.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah, Sleman,DIY. *Prosiding Seminar Nasional Multidisplin Ilmu*, Vol.2(1), 526–534.

<http://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/322>.

- Yang, S., Lan, S., Yen, Y., Hsieh, Y., Kung, P., & Lan, S. (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), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.01.003>.
- Yumna, Q. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada usia kehamilan 13 sampai 30 minggu. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/20681/>.
- 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.

