

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. In *Jurnal Yoga Dan Kesehatan* (Vol. 4, Issue 1). <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.2067>
- Ahmad, & Muslimah. (2021). Memahami Teknik Pengolahan dan Analisis Data Kualitatif. *Proceedings*, 1(1), 173–186.
- Andarini, 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>
- Andarwulan, S., Latifah, A., & Khoirul Waroh, Y. (2022). Analisis Faktor – Faktor Keikutsertaan Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Prenatal Yoga. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(1), 28–34. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i1.1040>
- Arlym, L. T., Nursasmita, R., & Lomrah, S. (2024). Edukasi Latihan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan dan Optimalisasi Posisi Janin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(2), 332. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.792>
- Arwiyantasari, W. R., Hardika, M. D., & Sanjaya, K. A. (2025).
- Ayu Pusparini, D., Kurniawati, D., & Hadi Kurniyawan Fakultas Keperawatan Universitas Jember JIKalimantan, E. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitass Tidur pada. *Ibu Preeklamsi e-Journal Pustaka Kesehatan*, 9(1), 2021.
- Azmy, U. L. (2024). Perbedaan Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu. *Medical Journal of Al-Qodiri*, 9(2), 188–192.
- Bamasri, T. H. (2021). Potensi Manfaat Konsumsi Saffron Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 261–268. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.411>
- Banuapta, abrorri khosi habib, & Supratman. (2024). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1287–1294.
- Birahi, M., Aulele, N. ., Wattimena, Z. ., Lewaherilla, N., & Latupeirissa, J. . (2022). *ANALISIS PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN CONTEXTUAL TEACHING AND LEARNING (CTL) TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA*

*DENGAN MENGGUNAKAN UJI MANN WHITNEY DAN WALD
WOLFOWITS. 01(01), 59–68.*

- Dhea, P. A., Istiqamah, & Budi, S. (2023). Evaluasi Pelaksanaan Prenatal Yoga Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2.
- Dwi Febriati, L., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 23–31. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- Hendrawan, A. K., & Hendrawan, A. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Nelayan tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Saintara*, 5(1), 26–32.
- Hesti, N., Susilawati, D., & Nilakesuma, N. F. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal yoga Di Praktek Mandiri Bidan Silvia Nova Sari, AMd.Keb. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 7(2), 102–109.
- Hidayati, D. R., & Kadek, W. Y. (2024). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil dengan Edukasi Kesehatan Di PMB Maria Selvi Bandar Lampung*. 3(2), 113–120.
- Islah Wahyuni. (2022). Prenatal Yoga Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 26–31. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.71>
- 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>
- Istikomah, I., Anggraeni, S., Diana, S., Sumarni, S., & Rohayati, R. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir Dan Air Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Pada Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 8(1), 49–58.
- Jannah, M., & Meihartati, T. (2022). Efektifitas Penggunaan Maternity Pillowdan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 131–137.
- Kusnaningsih, A., Aprilia, N. A., & Heriteluna, M. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 7(1), 578–584. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13989>
- Lola, V. D., & Umairo, G. (2024). Pengalaman Ibu Hamil Selama Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Rumah Puspa. *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), 1212–1221. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.11079>
- Mardelena, & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas