DAFTAR PUSTAKA

ACOG. (2020). Physical Activity and E`xercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *The American College of Obstetricians and Gynecologists.* Vol.135, No.4

Amanda, A. N. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di RSIA Mutiara Bunda Kota Malang. *Skripsi.* Universitas Brawijaya.

Anasari et al. (2022). Terapi non farmakologi yang berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil literature review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 48–139.

Arfiyanti, N. A. , W. M. N. , & R. P. P. (2022). *Deteksi Dini Kecemasan Ibu Hamil: Calm Pregnancy*. Pustaka Rumah Cinta.

Arlenti, L. , & Z. E. (2021). *Modul Asuhan Kebidanan Continuity of Care*. STIKES Sapta Bhakti Press.

Aryana, A. (2021). Hubungan Hipertensi Dalam Kehamilan Dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). *Jurnal Health Sciences and Research, 3(2),* 112–120.

Ayudia, F. , D. P. A. , esa P. A. , P. B. P. , A. P. Stik. , & K. S. J. (2022). *PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER TIGA Diploma III*. *7*(3).

Bacaro, V. , B. F. , P. A. , D. B. P. , J. A. , P. L. , L. C. , F. B. , R. D. , & B. C. (2020). Interventions for Sleep Problems during Pregnancy: A Systematic Review. *Sleep Medicine Reviews*, *50*.

Brown, A., & Davis, K. (2022). Maternal sleep fragmentation and postpartum fatigue in exclusively breastfeeding women. *Sleep Health, 8(3),* 290–297. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.02.005

Chen, Y., & Lee, M. (2022). Early ambulation and perineal wound healing in postpartum women: A clinical trial. *Maternal and Child Health Journal, 26(1),* 112–120. https://doi.org/10.1007/s10995-021-03290-z

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.)*. McGraw-Hill Education.

Desy. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan**.** Padang: Global Eksekutif Teknologi.

Dwi Anggraini, F. , W. Y. , H. N. , U. F. , & Z. A. F. (2023). Pemberian Blended Aromaterapi Lemon Dan Sereh Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1), 614–620. 4(1), 614–620. https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.3 774

Fajarwati, D. , & M. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.

Fauziah, N., & Lestari, D. A. (2024). Analisis faktor riwayat hipertensi dan ketepatpatuhan minum obat maternal terhadap kejadian dismaturitas neonatus. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi, 12(1),* 34–42. https://doi.org/10.33024/jkkr.v12i1.6120

Fitriani, A., & Nurhayati, E. (2021). Hubungan Hipertensi Dalam Kehamilan dengan Kejadian Partus Lama pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Kebidanan Indonesia, 10(2)*, 115-123.

Hafid, R. N. H. (2023). Effectiveness of Prenatal Yoga on Pregnant Women's Sleep Quality in Third Trimester. *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, *9*(1).

Haris Muzakir. (2022). Hubungan Faktor Risiko Pekerjaan dengan Kelelahan pada Ibu Hamil. *Jurnal HIGEIA.*

Hertati et al. (2024). *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui*. Eurika Media Aksara.

Hidayah, N., & Wulandari, R. (2021). Pemantauan karakteristik lochea sebagai deteksi dini komplikasi nifas. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak, 6(1),* 22–29. https://doi.org/10.31983/jaia.v6i1.7820

Ismiyati, A. A. F. Z. H. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III'. *Puinovakesmas*, *1*(22), 70–77. doi: 10.29238/puinova.v1i2.890

Kurniasari, D., & Indriani, R. (2022). Hubungan hipertensi kronis dan preeklampsia maternal dengan kejadian bayi berat lahir rendah (BBLR) di RSUD Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan Maternal Dan Neonatal, 10(2),* 98–107. https://doi.org/10.37010/jkmn.v10i2.890

Ketut Resmaniasih, H. diyaningsih. (2021). PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III. The Influence of Prenatal Yoga on Pregnant Women's Sleep Quality during Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, *12*(2).

Kundarti, F. , T. I. , & S. T. (2020). The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety, Cortisol and Sleep Quality. *Jurnal of Critical Reviews*, *7*(13).

Linda Yani & Violita Dianatha Puteri. (2025). Asuhan Berkesinambungan dengan Aromaterapi Lavender terhadap Insomnia Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*.

Ma, et al. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Kejadian Preeklamsi Di Poli Kandungan RS. Mekar Sari Bekasi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(4).

Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G., & Manuaba, I. B. G. F. (2021). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.

Marfuah et.al. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. K-Media.

Mariastuti, M. (2023). *Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mojolaban*. (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Marni, & R. K. (2018). *Asuhan Naonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.

Maya, dkk. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Rena Cipta Mandiri.

Miftakhur et al. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. K-Media.

National Sleep Foundation. (2021). *Do I Have Insomnia? Retrieved from National Sleep Foundation*. https://www.thensf.org/do-i-have- insomnia/

Nency dan Tamela. (2024). *Asuhan Kebidanan Pascapersalinan dan Menyusui*. NEM.

Nopi Nurani Halimah Sa'diah, S. D. E. P. N. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga dan Pijit Hamil Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Tpmb N Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* , *4*(3), 11991–12001.

Nurhayati, Y., & Rahmawati, E. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil dan Dampaknya Terhadap Luaran Janin. *Jurnal Kesehatan Arrahma (JKA), 6(1),* 40–48.

Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan (Edisi 4).* Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Pratiwi, D., Rahmawati, I., & Susanti, R. (2023). Analisis Faktor-Faktor Maternal yang Mempengaruhi Kejadian Prolonged Latent Phase pada Ibu Inpartu Kala I. *Jurnal Ilmiah Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi, 12(1),* 45-54.

Putri, N. M. , & R. S. (2021). Dampak Gangguan Tidur terhadap Kehamilan Trimester Akhir. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *13*(1), 21–27.

Putri, S. A., & Sari, M. N. (2022). Korelasi diet tinggi protein hewani dengan kecepatan penyembuhan luka perineum. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi, 10(2),* 134–142. https://doi.org/10.33024/jkkr.v10i2.4510

Rahayu, H. , dkk. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Perubahan Tekanan Darah Ibu Hamil. *Garuda Kemdikbud.*

Raharjo, B., & Rahmawati, E. (2022). Hubungan hipertensi dalam kehamilan dengan kejadian bayi berat lahir rendah (BBLR) di RSUD Dr. Soetomo. *Jurnal Obstetri Dan Ginekologi Indonesia, 10(3),* 140–147. https://doi.org/10.32734/jogi.v10i3.4512

Rahmasita SA, M. A. J. M. (2021). *Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil*.

Rahmawati, I., Fitriani, A., & Dewi, R. (2023). Pengaruh konseling KB pascapersalinan terhadap pemilihan metode kontrasepsi jangka panjang pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi, 14(2)*, 95–104. https://doi.org/10.22435/kespro.v14i2.6210

Rosyada, S. F. S. , A. A. , & A. D. R. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, *2*(3), 99–112.

Sari, M., Utami, S., & Handayani, T. (2022). Pengaruh Gangguan Vaskular Hipertensi Terhadap Inkoordinasi Kontraksi Uterus pada Persalinan Kala I. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat, 8(3),* 189-198.

Sartika & Ai Sumarni. (2021). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 3(1), 223–225.

Septiana, M. , Z. S. , R. E. , B. I. , & W. R. (2023). Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Berdasarkan Trimester Kehamilan Di Wilayah Narmada. *Journal of Indonesia Laboratory Students (JILTS)*, *2*(2), 1–7. https://jilts.poltekkes-mataram.id/index.php/home/article/view/35

Setyowati, E. , W. M. , & P. C. (2025). The Effect of Yoga on Back Pain, Anxiety and Sleep Quality of Pregnant Women: A Systematic Literature Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *U7*(2).

Setyowati, H., Wulandari, R., & Susanti, Y. (2023). Analisis faktor risiko maternal terhadap kejadian dismaturitas pada neonatus. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi, 11(2),* 105–114. https://doi.org/10.33024/jkkr.v11i2.5210

Shen, W. C. , & C. C. H. (2021). Effects of Non-Supervised Aerobic Exercise on Sleep Quality and Maternal-Fetal Attachment in Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial . *Complementary Therapies in Medicine*, *57*. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102671

Smith, A., & Johnson, B. (2022). Uterine contraction adequacy and prevention of early postpartum hemorrhage. *BMC Pregnancy and Childbirth, 22*, Article 415. https://doi.org/10.1186/s12884-022-04752-1

Solihah, I. A., & Nurhasanah, S. (2024). Hubungan Hipertensi Dalam Kehamilan Dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). *Jurnalku: International Journal of Health Sciences, 4(2),* 78–86.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* . Alfabeta.

Sulfianti, dkk. (2021). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan BBL Komprehensif*. Yayasan Kita Menulis.

Suhardi. (2023). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Bandung: CV Media Sains Indonesia

Susanti, R., & Hasanah, U. (2024). Kurang tidur dan kelelahan sebagai prediktor postpartum blues. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 9(1),* 77–85. https://doi.org/10.22146/jpki.v9i1.9213

Tando. (2020). *Asuhan Kebidanan Neonatus Bayi dan Anak Balita*. EGC.

Tri Premani, E. W. I. U. B. (2017). Insomnia Berkorelasi dengan Terganggunya Kualitas Hidup Personil Militer di Lingkungan Makesdam IX. *MEDICINA*, *48*(3), 206–210.

Utami, I. , & F. E. (2019). *Buku ajar Asuhan Persalinan Managemen Nyeri Persalinan*. UNISA.

Utami, S., Handayani, T., & Sari, M. (2023). Efektivitas mobilisasi dini terhadap percepatan penurunan skala nyeri dan pemulihan luka pasca sectio caesarea. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, 19(1),* 45–53. https://doi.org/10.31101/jkk.v19i1.2890

Wahyuni, S. , & E. (2023). *Asuhan Kebidanan Bayi Baru Lahir* . Rena Cipta Mandiri.

Wahyunita, V. D. , S. J. A. , & S. B. A. (2024). Pengaruh Senam Hamil, Pemberian Modul Senam Hamil dan Cara Tidur yang Baik Terhadap Durasi Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Saumlaki. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *9*(2), 157–163.

World Health Organization. (2022). *Data Analytics Prevalensi*. World Health Organization.

Wulan, S. (2023). The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Sleep Quality and Anxiety Levels in Pregnant Women Trimester III. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, *6*(1).

Yani, L. (2025). Penanganan Insomnia pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*.

Yulizawati, I. A. A. , S. L. E. & A. F. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Indomedia Pustaka. www.indomediapustaka.com

Yuriati, P. , & K. E. (2021). Persalinan Nyaman DenganTeknik Rebozo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *12*(2), 291–291.