

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, R.L., 2015, *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*, STIKes Muhammadiyah, Banjarmasin.
- Devi, M. 2014. *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*, journal kedokteran dan kesehatan, vol.1. no.1
- Dika, Fransiska Yunia Wulan. 2017. *Teknik Pengurangan Rasa Nyeri Pinggang Kehamilan Dengan Senam Hamil*, Prodi DIII Kebidanan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Tanjung Karang. Lampung.
- Gede Robin, 2015, *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III*, Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, Bandar Lampung.
- Husin, F., 2013, *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*, Sagung Seto, Jakarta
- Hidayat, A., 2009, *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Buku 1*, Salemba Medika, Jakarta.
- Ibrahim., 2013, *Misteri Tidur*, (Edisi 1), S.A. Rizal Zaman, Jakarta
- Janiwarty & Pieter H.Z., 2013, *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*, Andi, Yogyakarta
- Khasanah, W., 2012, *Kualitas Tidur Lansia*, Journal of nursing studies, vol.1, no.1
- Komalasari, D. 2012. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III*, journal UNPAD, vol.1. no.1
- National Sleep Foundation.*,2007. *Woman And Sleep 2*, USA
- Oktara, SPD., 2013, *Pengaruh Terapi Musik Murotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia*, SKRIPSI, Universitas Jendral Suderman, Purwokerto
- Putri, Sella Apriani, 2016, *Perbedaan Pemberian Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III*, Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Prawiroharjo, Sarwono. 2016. *Ilmu Kebidanan Kehamilan*, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.

- Safriani, Irma. 2017. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*, Prodi DIV Kebidanan Sekolah Tinggi Kesehatan Insan Cendikia Medika Jombang, Jombang.
- Siregar, M., 2011, *Mengenal Sebab-Sebab Akibat Dan Cara Terapi Insomnia*, Flash books, Yogyakarta
- Siallagan, A.M., 2010, *Pola Tidur Ibu Pada Masa Kehamilan*, SKRIPSI, Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara, Medan
- Tia, P. 2014. *Yoga Ibu Hamil*, Pustaka Bunda, Jakarta.
- Wahyuni,N.,2013,*Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. KEMAS vol. 8, no.24
- Yuliani, Diki Retno, Ulfah Musdalifah, Suparmi. 2017. *Buku Ajar Aplikasi Asuhan Kehamilan Ter-Update*, Jakarta: CV. Trans Info Media.