

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). Adaptasi Anatomi dan Fisiologi pada Ibu Hamil. Yayasan Kita Menulis
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan pada lansia yang tinggal di rumah, dengan fokus pada rasa subjektif terhadap kesehatan*Title. 6.
- Catri Wulansih, N., Raisa Zharfan, F., Wikrama Aurelia Biyang, A., Ratri Anggraini, M., & Kharin Herbawani, C. (2024). *Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review: The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age*. 12(1), 71–82.
- Dahlan, A. K., & Umrah, A. S. (2017). Tanda Bahaya Kehamilan Factors Associated With Maternal Knowledge Primigravida Recognition Of Pregnancy Danger Signs In Health Centers Mungkajang Palopo City normal dan alamiah . Proses kehamilan membawa resiko bagi ibu . WHO kehamilannya serta dapat meng. *Jurnal Voice of Midwifery*, 07(09), 1–14.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2023). Profil Kesehatan Kota Padang. 195.
- Eline. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10, 3.
- Hamidiyanti, B. Y. F., & Pratiwi, I. G. (2020). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kelurahan Dasan Cermen Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Kecamatan Sandubaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 52.
<https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.474>

Handayani, wiwik. (2023). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Artikel Ilmiah*
Disusun Oleh : Wiwik Handayani Program Studi Alih Kredit Sarjana Kebidanan.

Herlin Simanoah, K., Muniroh, L., & Aditya Rifqi, M. (2022). Hubungan Antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR The Relationship Between Sleep Duration, Stressed Level and Energy Intake With Body Mass Index (BMI) Among New Students 2. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 218–224

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Goza, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Insani, aldina ayunda, Oktova, R., & Sundari, I. (2024). Edukasi Prenatal Gentle Yoga sebagai Upaya Relaksasi Pada Ibu Hamil. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 382–388. <https://doi.org/https://doi.org/10.31960/caradde.v7i3.2088> Edukasi

Irianto, G. P. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Repository STIK Insan Cendekia Medika*. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1599/>

- Kawanishi Y. (2015). Effects of prenatal yoga: a systematic review of randomized controlled trials. *Japanese Journal of Public Health*, 62(5), 221–231. https://doi.org/https://doi.org/10.11236/jph.62.5_221
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Peningkatan Kesehatan Ibu dan Anak Bagi Bidan dan Perawat. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–60. https://promkes.kemkes.go.id/pub/files/files45265Layout_Peningkatan_Kesehatan_Ibu_dan_Anak_untuk_Bidan_dan_Perawat
- Khalifatunnisak, A., Yanuar Fraitasari, D., Khusmitha, Q. N., Ilmu, I., Bhakti, K., & Kediri, W. (2023). Efektifitas Prenatal Gentle Yoga terhadap Durasi Kala I Persalinan The Effectiveness of Prenatal Gentle Yoga on the Duration of the First Stage of Labor. In *JURNAL PIKES Penelitian Ilmu Kesehatan* (Vol. 4, Issue 2).
- Lu'luk Unida, A., Rahayu, D. E., & Pratamaningtyas, S. (2024). *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia Kehamilan 37-40 Minggu The Effect of Endorphine Massage on the Sleep Quality of Pregnant Women at 37-40 Weeks of Pregnancy I N F O A R T I K E L Abstrak*. 13(1), 196–202. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>
- Notoatmodjo, P. D. S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Cetakan ke). PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Paunno, M. L., & Siahaya, G. C. (2022). Pengaruh Perawatan Kehamilan dan Persalinan dengan Kejadian Kematian Neonatal. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(3). <https://doi.org/10.22146/jkr.61550>
- Riawati, A. N. S. & D. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 102–109.

- Rahmawarti, F., 2016, *Hubungan Senam Yoga Dengan Kualitas Tidur Malam Hari Pada Anggota Yang Mengalami Insomnia Di Sanggar Senam RM 7 karanganyar*, Jurnal Fisioterapi, vol.1, no.10
- Ridhatullah, R. Y., & Alfiah. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Ny. H G2P1A0 Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Nelly Suryani Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Terpadu Sehat*, 1(4), 17–23.
- Rizky Yulia Efendi, N., Selvi Yanti, J., Suci Hakameri, C., & artikel Abstrak, H. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Trimester Iii Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 275 *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal*, 2, 279. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss2.1024>
- SKI Sumatera Barat. (2023). *Profil Statistik Kesehatan Provinsi Sumatera Barat*. 54.
- Surtiati, E., & Sri Ningsih, N. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Durasi Tidur Dan Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 485–494. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1866>
- Sela, A., 2016, *Perbedaan Pemberian Senam hamil Yoga Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil TM III*, jurnal fisioterapi, vol.1, no.2
- Siti., 2016, *Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia Kehamilan 30-35 Minggu Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga*, journal kebidanan, vol.5, no.4
- Trainer Prenatal Gentle Yoga. (2019). *Modul Pelatihan Prenatal Gentle Yoga*.
- Veri, N., Faisal, T. I., & Khaira, N. (2023). Literatur review: penatalaksanaan ketidaknyamanan umum kehamilan trimester III. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2), 231–240. <https://doi.org/10.30867/femina.v3i2.482>

- Wahyuni, I. (2022). Prenatal Yoga Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery Journal (WOMB Mid.J)*, 1(2), 26–31.
<https://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/WMJ>
- Widaryanti & Febrianti (2024). Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 23–31.
- Wijaya, P.-. (2023). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb M Bogor. *Jurnal Medika Usada*, 6(2), 45–52.
<https://doi.org/10.54107/medikausada.v6i2.174>
- Yunita Laila Astuti, Husnul Khatimah, & Vini Yuliani. (2022). Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 1(3), 280–290. <https://doi.org/10.55123/inso logi.v1i3.576>
- Zaini Miftach. (2018). *umur kehamilan*. 12(1), 53–54.