

## DAFTAR PUSTAKA

- Afni, R & Dwienda, R. (2019). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Arrabih Pekanbaru. *STIKes Hang Tuah Pekanbaru*.  
<https://prosiding.htp.ac.id/index.php/prosiding/article/download/11/4>
- Azwar (2021). *Review Jurnal : Terapi Non Farmakologis Pada Insomnia (E-Book)*. Jakarta : Pustaka Taman Ilmu.
- Damayanti, A & Nurrohmah, A (2023). Penerapan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimeter III Di Desa Plumbungan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, (Vol.2, No. 9) <https://journalmandiracendikia.com/jikmc>
- Dinas Kesehatan (2023). Open Data Jabar “Jumlah Ibu Hamil Berdasarkan Kabupaten / Kota di Jawa Barat”.  
<https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-ibu-hamil-berdasarkan-kabupaten-kota-di-jawa-barat> diperoleh tanggal 18 Maret 2024.
- Fasiha, Wabula, W., & Simanjutak, M. (2022). *Modul Senam Hamil*. Ambon : Poltekkes Kemenkes Maluku.
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas senam hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat*, (Vol. 4, No. 2). p-ISSN: 2442-8884 / e-ISSN: 2541-4542. <https://journal.lppm-unasman.ac.id/index.php/jikm/article/view/246>
- Indriyani, Diyan (2023). *KEPERAWATAN MATERNITAS : Pada Area Perawatan Antenatal (E-Book)*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Kemenkes (2022). Perubahan Fisik Dan Psikis Pada Ibu Hamil.  
[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/280/perubahan-fisik-dan-psikis-pada-ibu-hamil](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/280/perubahan-fisik-dan-psikis-pada-ibu-hamil) diperoleh pada tanggal 22 Mei 2024.
- Lubis et al, (2022). *Buku Ajar : PERAWATAN MATERNITAS (Cetakan 1;E-Book)*. Yogyakarta : Penerbit K-Media.
- Masnadi (2021). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular (E-Book)*. Jakarta Timur : Cv. Trans Info Media.
- Mato, R., Muzakkir, & Nurfadillah. (2021). Hubungan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, (Vol. 1, No.3)  
<https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/600>

- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia. (E-Book)*. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Nilawati, N., Kristiani Nazara, & R., Putri Waruru., D (2024). Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Ketol Kecamatan Ketol Tahun 2023. *Vitamedica : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum* (Vol. 2, No.1)  
<https://doi.org/10.62027/vitamedica.v2i1.52>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2018). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer. [https://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No.\\_15\\_Th\\_2018\\_ttg\\_Penyelenggaraan\\_Pelayanan\\_Kesehatan\\_Tradisional\\_Komplementer\\_.pdf](https://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._15_Th_2018_ttg_Penyelenggaraan_Pelayanan_Kesehatan_Tradisional_Komplementer_.pdf)
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2021). Berita Negara Republik Indonesia : Kemenkes. Pelayanan Kontrasepsi, Pelayanan Kesehatan Seksual. Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan.  
<https://peraturan.go.id/id/permenkes-no-21-tahun-2021>
- Ratnawati, Ana (2021). *Asuhan Keperawatan Maternitas (E-Book)*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Rezky, Putri (2021). *Terapi Non Farmakologis untuk Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa (E-Book)*. Jakarta : Pustaka Taman Ilmu.
- Suiraoaka, P., Budiani, N., & Sarihati, D., (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan (E-Book)*. Yogyakarta : Pustaka Panasea
- Susanti, L., & Mardalena (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Muhammadiyah Palembang* (Vol. 7, No.2)  
<https://doi.org/10.36729>
- Witari, D., & Widiani, A. (2020). Pengaruh Intervensi Senam Hamil Dalam Menurunkan Stres Dan Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Bali Medika Jurnal*, (Vol 7, No 2).<https://doi.org/10.36376/bmj.v7i2>