DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, D. M., & Ardiyan, A. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tanjung Karang Mataram*. Jurnal Smart Society Empowerment, 1(2), 84–93. Diakses dari https://jurnal.uns.ac.id/sse/article/view/56071

Blair LM, Porter K, Leblebicioglu B, dan Christian LM. (2015). *Poor sleep quality and associated inflammation predict preterm birth : heightened risk among african americans. Sleep*. 38(8):1259-67.

Cunningham, *et al*. (2014). Obstetri Williams Edisi 23. Jakarta: EGC.

Dahlan, S. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Epidemiologi Indonesia.

Effati, D *et al*., (2015). *Sleep quality and its relationship with general health and anxiety in pregnant women in Tabriz, Iran*. Iranian Red Crescent Medical Journal, 17(10), e20754. https://doi.org/10.5812/ircmj.20754

Fitriani, Y., et al. (2020). *The Effect of Birth Ball Exercise on Maternal Anxiety Level in the Third Trimester of Pregnancy.* Jurnal Kebidanan dan Kesehatan.

Fitriani, Y., et al. (2021). *The Effect of Birth Ball Exercise on Sleep Quality Among Pregnant Women in Third Trimester*. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan.

Hakiki, M., Widiyastuti, N. E., & Danti, R. R. (2022). Asuhan Kehamilan Sehat Selama Pandemi COVID-19 (M. Hakiki, N. E. Widiyastuti, & R. R. Danti (eds.)). Guepedia The Fist On-Publisher in Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Asuhan_Kehamilan_Sehat_Selama/dejyeaaaqbaj?Hl=id&gbpv=1&dq=vaksin+covid19&pg=PA342&printsec=frontcover

Hawari, D. (2013). Manajemen Stress Cemas dan depresi.FKUI : Jakarta.

Kementrian Kesehatan. (2018). Kebutuhan Tidur Sesuai Usia. P2PTM Kemenkes RI : 2018.

KBBI. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)

Khoiriah, A., & Mariyam, N. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran. *Poltekes Kemenkes*, *5*(1), 6–17.

Kiftiyah, & Sari, K. I. P. (2023). *Pengaruh Self Hypnopregnancy Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*. *4*(1), 1–7.

Kumalasari, I. (2015). Panduan Praktik Laboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi.

Kolu, P., *et al*. (2014). *Physical Activity and Health-Related Quality of Life During Pregnancy: A Secondary Analysis of a Cluster-Randomised Trial. Matern Child Health J, 18, 2098–2105*

Lestari, dkk. (2021). The Effect of Pregnant Exercises and Quality of Sleep for Pregnant Mothers at UPT Puskesmas Sooko, Mojokerto Regency. Mojokerto : Junral Kesehatan Masyarakat Mulawarman. Volume 3 Nomor 1. e-ISSN : 2686-3601.

Maktum, U. (2023). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Tingkat Kebugaran Pada Primigravida Trimester Kedua, *15*(1), 81–87.

Mandang, Jenni, dkk. (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Bogor : In Media.

Marmi.(2014).Kebidanan Pada Masa Antenatal.Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Mindell, J. A., Cook, R. A., & Nikolovski, J. (2015). *Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy*. Sleep Health, 1(4), 209–216. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.08.002

Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, *3*(1), 115–125. https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467

Mongi, Thirsa. (2022). The Effect of Pregnancy Exercise on Sleep Quality in Second and Third Trimester Pregnant Women at Kema Minahasa North Community

Nenny, B. (2020). Tips Dan Manfaat Gym ball/Gymball Untuk Kehamilan Nyaman Dan Persalinan Lancar. Https://Www.Youtube.Com/Watch?V=Qsibcwdfu0a. Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan

Nifilda, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas : Vol 5, No 1, 2016

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Novianti, R., & Wahyuntari, E. (2024). Hubungan Paritas dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Mlati II Sleman. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(6), 156–166. https://jurnal.kolibi.org/index.php/husada/article/view/3554

Novidiantoko. (2021). Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Fatigue dan Nyeri pada Pasien Kanker Payudara, Deepublish Pubisher. Yogyakarta

Pieter Herry.Z. & Lumongga . L. Namora. (2013). Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan, edisi revisi, Kencana Prenada Media Group: Jakarta.

Prawirohardjo, S.(2016).Ilmu Kebidanan.Jakarta : PT Bina Pustaka

Putri, S. D. Y., Oktarina, D., Wijayanti, A., & Sepiwiryanti, W. (2024). Paritas dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 13(1), 18–21. https://www.ejournal.stikesabdurahman.ac.id/index.php/jkab/article/view/190

Rahayu, N. P., Astuti, D., & Mulyani, S. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 45–52.

Rakizah, I., Rahmawati, D. T., & Kadarsih, M. (2023). Studi Literatur Penggunaan Gym Ball Pada Ibu Hamil Primigravida Untuk Mempercepat Durasi Persalinan, 7–12.

Ramie, A. (2022). Mekanisme Koping, Pengetahuan Dan Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19

Reza, dkk. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. Lampung : Majority. Volume 8 Nomor 2

Rukiyah, A. Y. (2014).Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasarkan Kurikulum Berbasis Kompetensi. Jakarta: Trans Info Media.

Salamah, U., & Putri, A. A. (2022). The Relationship Of The Use Of Gym Ball To The Long Time Of Labor. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, *8*(3), 639–644. https://doi.org/10.33024/jkm.v8i3.6604

Salamung, Niswa, dkk. (2021). Keperawatan Keluarga (Family Nursing). Duta Media Publishing

Saleha, I. R., Muawanah, S., Purnomo, Z., & Setyanti, D. S. R. (2024). Efektivitas

Prenatal Yogaterhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, *14*(1), 9–15. Https://Doi.Org/10.35874/Jib.V14i1.1334

Sari, D., & Kurniyati, N. (2021). *Senam Hamil Menggunakan Birth Ball Menurunkan Kecemasan Menjelang Persalinan.* Jurnal Medikes.

Sari, D. P., & Yulianti, D. (2019). Senam hamil menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(1), 17–23.

Sari, I. Y., & Halimatusyaadiah, S. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Jurnal Midwifery Update*, *8511*, 107–115.

Silalahi, U., & Kurnia, H. (2023). Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadap Preeklamsia dan Asfiksia di Kota Tasikmalaya Tahun 2021. *Media Informasi*, *19*(1), 122–129. Https://Doi.Org/10.37160/Bmi.V19i1.66t

Sinta, L. El, Andriani, F., Yuliszawati, & Isani, A. A. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Neonatus, Bayi, Dan Balita. Indomedia Pustaka.

Sitepu, S. R. S., Simanjuntak, V. H. M., Simanjuntak, M. D., Sari, S. N., & Sembiring, M. (2023). Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang Tahun 2023. *Student Research Journal*, *1*(6), 29–37.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sukaedah, & Fadilah, S. (2016). *Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan*. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Diakses dari https://repositori.uin-alauddin.ac.id/26891/

Suyani. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Status Pekerjaan dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 8(1).

Syapitri, Henny and Amila, Amila and Aritonang, Juneris (2021) *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan.* Malang: Ahlimedia Press

Utami, D. A., Wulandari, R., & Saputra, H. (2020). *Senam hamil sebagai upaya non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 8(1), 45–52. https://doi.org/10.5678/jkia.v8i1.2020

Wang, Q., *et al*. (2021). Mental health and preventive behaviour of pregnant women in China during the early phase of the Covid-19 period. *Infectious Diseases of Poverty*, *10*(1), 37. https://doi.org/10.1186/s40249-021-00825-4

Wicaksono, dkk. (2019). Faktor Dominan yang berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Critical Medical and Sugical Nursing Journal : Vol. 1, No. 2, 2019.

Widatiningsih, Sri, dkk. (2017). Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan. Yogyakarta:Trans Medika

Widihastuti, M. (2019). The Relationship of Anxiety Level with Sleep Quality of Pregnant Women in the Third Trimester in the Working Area of Handapherang Health Center. *Jurnal Kesehatan STIKes Muhammadiyah Ciamis*, 6(2).

WHO.(2014). Maternal Mortality: World Health Organization

Wulandari, R. N., & Sari, I. P. (2021). Pengaruh senam hamil menggunakan gymball terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester akhir. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(2), 75–82.

Yasin, N. M., *et al*. (2019). *Pengaruh Kecemasan pada Ibu Hamil terhadap Perkembangan Janin*. Penelitian ini menyoroti bagaimana kecemasan pada ibu hamil dapat mempengaruhi berat badan lahir dan aktivitas hipotalamus janin