

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Poppy. 2010. *Serba-serbi Senam Hamil*. Yogyakarta. Intan Media
- Bobak. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC, Jakarta
- Batbual, B. (2010). *Hypnosis Hypnobirthing Nyeri Persalinan dan Berbagai Metode Penanganannya*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Daftar Tilik Praktek Senam Yophytta. 2022. Universitas Bina Bangsa Getsempena: Prodi S1 Keperawatan.
- Kaur, J., & Sharma, C. (2011). Exercise in Sleep Disorders. *Delhi Psychiatry Journal*, Vol. 14 No.1. pp.133-137.
- Lestari, S. H. (2014). Prihatin Keluhan Ibu Hamil. Diakses 2 Januari 2015, dari Surya Online Website.
- Manuaba, 2015. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Penidikan Bidan*. Ed. 2. EGC, Jakarta.
- Pertiwi, P. (2016). Senam yophytta dalam upaya perbaikan insomnia, keletihan dan tekanan darah pada ibu hamil berbasis Teori Roy. *Jurnal Hesti Wira Sakti*, 4(1), 30–45.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1 Cetakan III (Revisi). Jakarta: PPNI.
- PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*, Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: PPNI.
- Sindhu, P. 2014. *Yoga untuk Kehamilan*. Qanita, Bandung
- Walsh, L. 2008. *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. EGC, Jakarta.
- Tella, Sokunbi, Akinlami, & Afolabi. (2010). Effects of Aerobic Exercises On the Level of Insomnia and Fatigue in Pregnant Women. *Journal of Gynecology and Obstetrics*, vol.15 (1).
- Widianti. 2013. *Senam Kesehatan Dilengkapi dengan Contoh Gambar*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Wijaya, Agustini, & Leda. (2014). Pengaruh yoga pranayama terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Dunia Kesehatan*. 3(1):26-30.