

DAFTAR PUSTAKA

- Abednego, Bangun. 2014. *Sehat dan Bugar Hingga Lansia*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Astuti, Maya. 2011. *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Beddoe, et al. 2010. *Effects of Mindful Yoga on Sleep in Pregnant Women: A Pilot Study*. Pubmed.
- Benson, H. 2000. *Dasar-dasar Respon Relaksasi*. Bandung: Mizan.
- Buyse, D. J., et al. 1989. *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new Instrument for Psychiatric Practice and Research*, Pittsburgh: Elsevier Scientific Publishers Ireland Ltd.
- Catrett, Jane. 2009. *Possible Insomnia Predicts Some Risky Behaviours Among Adolescents When Controlling for Depressive Symptoms*. J of Gerontology Medical Sciences.
- Cunningham, dkk, 2006. *Obstetri Williams (Edisi 21), Jilid Pertama*. Jakarta: EGC.
- Dewi, dkk.2011. *Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Erliana. 2008. *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif*. Skripsi. BPSTW Ciparay Bandung.
- Fuziah, S, dkk. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan Vol.1*. Jakarta: Kencana Prenada Grup.
- Hamilton, 2005. *Dasar-dasar Keperawatan Maternitas Edisi 6*. Jakarta : EGC.
- Kemenkes RI, 2015. *Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDGs)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- King AC, Pruitt LA. 2008. *Effects of Moderate Intensity Exercise in Polysomnographic and Subjective Sleep Quality in Older Adults with Mild to Moderate Sleep Complaints*. J of Gerontology Medical Sciences.

- Kozier. Erb, Berman. Snyder. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik, Volume: 1, Edisi: 7*. Jakarta: EGC.
- K.M., Rochmah. dkk. 2012. *Panduan Belajar Asuhan Neonatus, Bayi dan Balita*. Jakarta: EGC.
- Lumbantobing. 2004. *Gangguan Tidur*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Manuaba., dkk, 2009. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Nawawinetu, E.D. 2012. *Thermal Stress*. Surabaya: Departemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Nurarif, A dkk. 2013. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis Jilid 2*. Jakarta: EGC.
- Oktora, Achiriyati. 2013. *Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap*. Skripsi. Universitas Jendral Soedirman Purwokerto.
- Potter. Perry. 2006. *Fundamental of Nursing: Concept, Process, and Practice*. (Terj. Yasmin Asih, et al). Jakarta: EGC.
- Purwanto, S. 2008. *Mengatasi Insomnia dengan Terapi Relaksasi*. Jurnal Kesehatan. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: BPSP.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex.
- Romauli, Suryati. 2011. *Konsep Dasar Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sevilla, et al. 2007. *Research Methods*. Quezon City: Rex Printing Company.
- Sihotang, P.C, dkk. 2016. *Hubungan Pola Makan dan Kecukupan Istirahat Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Vol 2, No 1*. Skripsi. Universitas Tadulako Palu.

- Sindhu, Pujiastuti. 2009. *Yoga untuk Kehamilan Sehat, Bahagia dan Penuh Makna*. Bandung: Qanita.
- Sindhu, Pujiastuti. 2013. *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: Qanita
- Siregar, MH. (2011). *Mengenal Sebab Akibat–akibat dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flash Books.
- Smyth, Carole. 2007. *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. The Hartford Institute for Geriatric Nursing New York University. College of Nursing.
- Suma'mur. 2009. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- WHO, 2015. *World Health Statistics*. Luxembourg: WHO.
- Widuri, Hesti. 2010. *Kebutuhan Dasar Manusia: Aspek Mobilitas dan Istirahat Tidur. Edisi 1*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Zahra, Elham. 2014. *The Prevalence of Depression in Pregnant Women with Sleep Disorder*: Journal of Psychiatry.