

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, L. L., Utoyo, G., & Grave, E. de. (2022). *Menelisik Dunia Yoga*. Penebar Plus.
- Aprina, A., Rilyani, R., & Parosaliantika, M. (2021). Pengaruh Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postnatal Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara. *Malahayati Nursing Journal*, 3(3), 318–329. <https://doi.org/10.33024/mnj.v3i3.3115>
- Banualawo, A., Liesbeth Tinungki, Y., & Rambli, C. A. (n.d.). *POLITEKNIK NEGERI NUSA UTARA ASUHAN KEPERAWATAN KETIDAKNYAMANAN PASCA PARTUM DI RUANGAN DAHLIA RUMAH SAKIT UMUM DAERAH LIUN KENDAGE TAHUNA NURSING CARE OF INCONVENIENCES OF POST PARTUM IN DAHLIA WARD PUBLIC HOSPITAL LIUNKENDAGE TAHUNA*.
- Fitriani, T. H. (2021). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POST PARTUM PRIMIPARA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN PENCAPAIAN PERAN MENJADI ORANGTUA*. [Universitas Muhammadiyah Ponorogo]. http://eprints.umpo.ac.id/view/creators/Fitriani=3ATia_Hidayati=3A=3A.default.html
- Islafatun, N. (2014). *The Magic Movements of Yoga* (E. Swaesti (ed.)). Trans Idea Publishing.
- Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Khoirun Nisa, S. M. (2021). Description of the Level of Anxiety in Post Partum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 333. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339>
- JIVVA fit - Yoga, M. & M. (2020). *Postnatal Recovery Gentle Yoga / Pasca Melahirkan, Pegal Linu Hilang*. Youtube. <https://youtu.be/HA37oRvvyTE>
- Kartika, R. (2019). *Yoga dan Pilates Pasca Salin* (1st ed.). Deepublish.
- Khairunnisa, A., & Jannah, R. (2018). Trunk Balance Exercise dan Strength Training Exercise Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pasca 12-18 Bulan Pasca Salin. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 15–24. <https://doi.org/10.32668/jitek.v6i1.76>
- Kinasih, A. S. (2010). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11531>
- Machmudah. (2015). Gangguan Psikologis Pada Ibu Postpartum ; Postpartum Blues. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(2), 118–125.

- Mindarsih, T., & PATTYPEILOHY, A. (2020). PENGARUH SENAM NIFAS PADA IBU POSTPARTUM TERHADAP INVOLUSI UTERUS DI WILAYAH KERJA The Influence of Postpartum Exercise on Postpartum Woman to. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(02), 235–246. <http://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/129/87>
- Noventi, I., & Ainiyah, N. (2021). Efektifitas Yoga Stick Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Dan Leher Pada Orang Dewasa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(1), 19–23. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i1.701>
- Rahmayanti, R., Hamdayani, D., & Wahyuni S, F. (2021). Efektivitas Cryotherapy Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Postpartum Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 99–105. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.253>
- Rini, S., & Kumala, F. (2017). *Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice* (2nd ed.). Deepublish.
- Safarina, LinaSafarina, L., & Dewi, S. N. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Skala Nyeri Low Back Pain (LBP) Pada Dewasa Menengah Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah. *Prosiding PIN-LITAMAS 1*, 1(1), 150–157. <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/download/324/281>, & Dewi, S. N. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Skala Nyeri Low Back Pain (LBP) Pada Dewasa Menengah Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah. *Prosiding PIN-LITAMAS 1*, 1(1), 150–157. <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/download/324/281>
- Wahyuningsih, S. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Post Partum* (1st ed.). Deepublish.
- Widiastuti, V., & Yuliana, S. (2019). *Ibu yang Baru Melahirkan Disarankan Ikut Yoga, Ini Alasannya*. Suara.Com. <https://www.suara.com/health/2019/03/29/161319/ibu-yang-baru-melahirkan-disarankan-ikut-yoga-ini-alasannya?page=2>
- Wirawanda, Y. (2014). *Kedahsyatan Terapi Yoga* (E. Satria (ed.)). Padi.
- WONG-BAKER FACES. (2016). *Welcome to the Wong-Baker FACES Foundation*. <https://wongbakerfaces.org/>
- Yasasan Kesejahteraan Anak Indonesia (YKAI). (2019). *Masa Nifas*. Bitread Publishing.
- Zubaidah, Rusdiana, Norfitri Raihana, & Pusparina Iis. (2021). *Asuhan Keperawatan Nifas*. DEEPUBLISH.