

DAFTAR PUSTAKA

- Andarwulan, S., & Hubaedah, A. 2021. *Hubungan Terapi Senam Yoga Terhadap Insomnia*. 4(2), 66–70. Diakses 14 September 2022 Pukul 12.00 WIB
- 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>. Diakses 30 Juli 2022, Pukul 14.35 WIB
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. 2018. *Pemilihan Tehnik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatife*. 6 (2). Diakses 12 Agustus 2022, Pukul 12.15 WIB
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Asmadi. 2008. *Konsep dasar keperawatan*. Jakarta. EGC.
- Asmalinda, W., Novita, N., & Setiawati, D. 2021. *Pemberdayaan Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung Menggunakan Anuloma Viloma*. 4(1), 7–13. Diakses 14 Agustus 2022, Pukul 11.00 WIB
- Ayu, I. 2022. *Terapi Senam Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia*. 4(1), 47–54. Diakses 14 Agustus 2022, Pukul 17.05 WIB
- Azizah, N., & Rosyidah, R. 2019. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Umsida Press.
- Borzou, S., Khavari, F., & Tapak, Leili. 2019. The Effects of Sleep Hygiene Education on Fatigue and Sleep Quality in Hemodialysis Patients: a Quasi Experimental Study. *Avicenna Journal of Nursing and Midwifery Care*, 27(1), 25–34. <https://doi.org/10.30699/ajnmc.27.1.25>. Diakses 13 Agustus 2022, Pukul 13.25 WIB
- Buysse, D., Reynolds, C., Monk, T., Berman, S., & David, K. 1988. *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*. Elsevier. Diakses 13 Agustus 2022, Pukul 13.00 WIB
- Cahyo, K., Rimawati, E., Widagdo, L., & Solikha, D. A. 2008. Kajian Adaptasi Sosial Psikologis Pada Ibu Setelah Melahirkan (Post Partum) Di Ruang Rawat Inap RSUD Kota Semarang. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 1(1), 49. Diakses 09 Oktober 2022, Pukul 13.00 WIB
- Dewi, R. S., & Novita, A. 2018. *Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik*. 07(57), 155–166. Diakses 09 Oktober 2022, Pukul 12.00 WIB

- Fatmawati, R., & Hidayah, N. 2019. Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas. *Journal Infokes*, 9(2), 44–47. Diakses 09 November 2022, Pukul 12.00 WIB
- Fuad Nashori, R. R. D. 2015. *Perbedaan Kualitas Tidur Dan Kualitas Mimpi*. 77–88. Diakses 17 Agustus 2022, Pukul 10.00 WIB
- Gunawan, J. P., Palit, H. C., & Aysia, D. A. Y. 2021. Tingkat Kualitas Tidur Pelajar Selama Pembelajaran Daring. *Seminar Nasional Teknik dan Manajemen Industri*, 1(1), 345–351. <https://doi.org/10.28932/sentekmi2021.v1i1.51>. Diakses 05 Oktober 2022, Pukul 11.25 WIB
- Guyton, & Hall, J. E. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (9 ed.). EGC.
- H.S, S. F., Yuliana, Y., Rani, R., & Widiyanti, N. 2022. Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Kondisi Psikologis Ibu Postpartum. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 34–40. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.9>. Diakses 14 Oktober 2022, Pukul 17.00 WIB
- Harahap, Y., & Tanjung, W. 2021. *Pengaruh Rutinitas Yoga (Cobra Pose) terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Kota Padang sidimpuan*. 4(2), 226–230. Diakses 04 Oktober 2022, Pukul 13.00 WIB
- Hariyanto, Eliya, R., & Ratna, W. 2018. Korelasi Kebersihan Botol Susu dengan Kejadian Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Delima Harapan*, 5(2), 1–7. Diakses 04 Agustus 2022, Pukul 12.00 WIB
- Hasna, A. N., Murwati, M., & Susilowati, D. 2018. Hubungan Gangguan Tidur Ibu Nifas Dengan Kejadian Postpartum Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Karang malang Sragen. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 74–77. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.81>. Diakses 14 November 2022, Pukul 13.00 WIB
- Hindhuyana, I. P. S., Ayu, P., & Kumala, S. 2021. *Pranayama dalam Prenatal Yoga*. 4(2), 136–148. Diakses 22 Oktober 2022, Pukul 20.00 WIB
- Ibrahim, J. 2020. Inisiasi Kunjungan Postnatal Care Dengan Tingkat Kesakitan Fisik Pada Ibu Pasca Melahirkan. *Magna Medica: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 7(2), 49. <https://doi.org/10.26714/magnamed.7.2.2020.49-56>. Diakses 19 Juli 2022, Pukul 12.00 WIB
- Khakim, Z., & Kusrohmaniah, S. 2021. Dasar - Dasar Electroencephalography (EEG) bagi Riset Psikologi. *Buletin Psikologi*, 29(1), 92. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.52328>. Diakses 23 Agustus 2022, Pukul 12.00 WIB

- Khasanah, K., & Hidayati, W. 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. Diakses 01 September 2022, Pukul 12.00 WIB
- Kirana, Y. 2015. *Hubungan tingkat kecemasan post partum dengan kejadian post partum blues di rumah sakit dustira cimahi. III* (1). Diakses 26 September 2022, Pukul 12.35 WIB
- Kumar, R. 2011. *Research Methodology a step-by-step guide for beginners* (Edisi ke 3). SAGE Publications Inc.
- Maas, J. B. 2002. *Power sleep kiat-kiat tidur sehat untuk mencapai kondisi dan prestasi puncak*. Kaifa.
- Mardjono, M., S. 2006. *Neurology Klinis Dasar*. Penerbit Dian Rakyat.
- Marmi, S. ST. 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas “Puerperium Care” | Perpustakaan Prodi Kebidanan Kediri*. Perpustakaan Prodi Kebidanan Kediri Poltekes Kemenkes Malang - Prodi Kebidanan Kediri.
- Masturoh, I., & Anggita, N. 2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mey, A. 2022. Edukasi Ibu Post Partum Sc Fase Taking Hold. *Buletin Kesehatan*. Diakses 17 Oktober 2022, Pukul 11.00 WIB
- 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. Diakses 10 Agustus 2022, Pukul 13.00 WIB
- Mindell, J. A., Sadeh, A., Kwon, R., & Goh, D. Y. T. 2013. Cross-Cultural Comparison of Maternal Sleep, 36(11), 1699–1706. <https://doi.org/10.5665/sleep.3132>. Diakses 24 September 2022, Pukul 12.05 WIB
- Mubarak, W., Indrawati, L., & Susanto, J. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Salemba medika.
- Mustika, A. J., Pratama, M. A., Septian, M. R., & Mandasari, R. I. M. 2020. Aplikasi Gerakan Prenatal Yoga Berbasis Kinect Kinect Based Application for Pragnancy Yoga. *e-Proceeding of Applied Science*, 6(1), 794–808. Diakses 18 Agustus 2022, Pukul 13.30 WIB
- Ningrum, S. P. 2017. *Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues*. 4, 205–218. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1589>. Diakses 25 Agustus 2022, Pukul 11.45 WIB
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta Rineka Cipta, 2.

- Nursalam. 2017. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Oktafia, R., & Deviana, R. 2021. *Hubungan Kelelahan Postpartum pada Ibu Primipara*. 4(2), 66–73. Diakses 17 September 2022, Pukul 07.20 WIB
- Parosaliantika, M., Keperawatan Poltekkes Tanjung Karang, J., & Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung, M. 2021. *Pengaruh Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postnatal di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Abstract: the Effect of Postnatal Yoga on Slep Quality of Postnatal Women in the Working Area of Puskesmas Kotabumi II, Nort Lam*. Diakses 14 September 2022, Pukul 17.30 WIB
- Potter, P. A., & Perry, A. G. 2005. *Buku Ajar : Fundamental keperawatan konsep, proses, dan praktik Volume 1*. EGC.
- Pratigny, T. 2014. *Yoga ibu hamil, plus : postnatal yoga* (Cet. 1). Pustaka Bunda.
- Priantoro, H. 2017. *Hubungan Beban Kerja dan Lingkungan kerja dengan Kejadian Burn-Out Perawat dalam Menangani Pasien BPJS*. 16, 9–16. Diakses 12 Juli 2022, Pukul 14.20 WIB
- Priyoto, & Binar, W. 2019. Pengaruh Pemberian Intervensi Senam Peregangan di Tempat Kerja Terhadap Penurunan Gangguan Msds dan Kadar Asam Urat Darah, Priyoto 1), Binar Wahyuning W 2). *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 53–68. Diakses 07 Juli 2022, Pukul 12.05 WIB
- Putu, N., & Astuti, E. 2020. *Optimalisasi Keterampilan Fisik Motorik Kasar Anak dengan Latihan yoga Asana ditengah Pandemi Covid-19*. 4(5), 926–936. <https://doi.org/http//dx.doi.org/10.33578/pjr.v4i5.8010> Diakses 24 September 2022, Pukul 16.40 WIB
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan gangguan tidur lainnya / Rafknowledge*. Elex Media Komputindo.
- Rahmadani, E., Sutrisna, M., Studi, P., & Keperawatan, I. 2022. *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Posyandu Terhadap Pengetahuan Ibu Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Durian Kecamatan Kerkap Bengkulu Utara*. 1(2), 64–71. <https://doi.org/10.55123/insologi.v1i2.156>. Diakses 28 Agustus 2022, Pukul 10.20 WIB
- Rahmawati et al. 2014. Analisis Determinan Kematian Maternal Pada Masa Nifas Di Kabupaten Sidoarjo Tahun 2012. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 105–117. Diakses 29 Agustus 2022, Pukul 12.20 WIB
- Reinissa, A., & Fitri, I. 2017. Persepsi Ibu Nifas Tentang Pelayanan Postnatal Care Dengan Kunjungan Ulang. *Higeia Journal of Public Health*, 1(4), 109–119. Diakses 22 Agustus 2022, Pukul 15.30 WIB

- Ridwan. 2019. Belajar mudah penelitian untuk guru-karyawan dan peneliti pemula. *Alfabeta*.
- Saleha, S. 2009. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. *Salemba Medika*.
- Sari, R., & Anggorowati, A. 2020. Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 59–69. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.59-69>. Diakses 22 Agustus 2022, Pukul 12.30 WIB
- Solso, Robert, L., & Maclim. 2007. *Psikologi Kognitif* (8 ed.). Erlangga.
- Sophia, Sepriliyana, N., & Nuzulmi, A. 2018. Efektivitas Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (Pinlintas 1)*, 1(1), 432–439. Diakses 17 Agustus 2022, Pukul 08.30 WIB
- Suananda, Y. 2018. *Pranatal Yoga*. Kompas Media Nusantara.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, & Puspanhani, M. E. 2020. *Metode Penelitian Kesehatan* (1 (ed.)). Alfabeta.
- Sukarno, Muchlis, & Mardiyono. 2017. Efek Latihan Pernapasan Yoga (Pranayama) Terhadap Dyspnea Pasien Pook. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(1). Diakses 13 Juli 2022, Pukul 12.20 WIB
- Sukmawati, H., & Putra, W. 2019. *Reliabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur*. 3(2). Diakses 14 Juli 2022, Pukul 13.10 WIB
- Sukorini, M. U. 2017. Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12> Diakses 24 Juli 2022, Pukul 18.00 WIB
- Sumiasih, N., Erawati, N. S., & Purnamayanthi, N. D. 2018. The Effectivity of Kegel Exercise to Prevent the Occurrence. *Skala Husada*, 9(1), 67–72. Diakses 11 Agustus 2022, Pukul 16.30 WIB
- Ulansari, P., Made, I. G., & Sena, W. 2021. *Pengaruh Latihan Ujjayi Pranayama dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa pada Usia Remaja*. 4(2), 177–188. Diakses 11 Agustus 2022, Pukul 11.30 WIB
- Wahyuni, R. 2020. Mempersiapkan Persalinan dengan Yoga Pregnancy. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 2(1), 1–4. <https://doi.org/10.35892/community.v2i1.193> Diakses 20 Agustus 2022, Pukul 10.07 WIB

- Widyastuti, Y., Suhendi, & Marianingsih, E. 2013. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada Primipara Post Partum*. Diakses 17 Agustus 2022, Pukul 13.05 WIB
- Winarni, L. M., Ikhlasih, M., Sartika, R., & Tangerang, U. M. 2020. *Dampak latihan yoga terhadap kualitas hidup dan psikologi ibu nifas*. 6(1), 8–16. Diakses 17 Agustus 2022, Pukul 07.30 WIB
- Winarni, S. 2010. Oleh : Sri Winarni t. *Medikora*, VI(2), 19–28.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. 2021. Efektifitas Happy Prenatal Yoga (Teknik Ujjayi Pranayama dan Nadi Sodhasana) dalam Menurunkan Ketidaknyamanan Fisik pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 18–27. Diakses 22 Agustus 2022, Pukul 17.25 WIB
- Yang, Y., Li, W., Ma, T.-J., Zhang, L., Hall, B. J., Ungvari, G. S., & Xiang, Y.-T. 2020. Prevalence of Poor Sleep Quality in Perinatal and Postnatal Women: A Comprehensive Meta-Analysis of Observational Studies. *Frontiers in Psychiatry*, 11(March), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00161> Diakses 20 September 2022, Pukul 10.00 WIB
- Zakiyyah, M., Ekasari, T., Silvian, M., Kebidanan, N. A., Zainul, H., & Genggong, H. (2018). Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 11–16. Diakses Tanggal 18 September 2022, Pukul 07.00 WIB