

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2021). *Postnatal Recovery and Holistic Practices for Women's Health*. New York: Wellness & Therapy Press. (Diakses pada 11-5-2025)
- Afita Rokhimawaty, S. K., Bd., Lia Mardianah, S. T. K., Minda Habibah, SST., B., Dr. dr. Anita Rachmawati, S. O. G. S. F. E. ., & Dr. dr. Akhmad Yogi Pramtirta, S. O. G. S. (2020). Kualitas Hidup Ibu Nifas Konsep, Faktor, dan Evaluasi dalam Kebidanan (p. 37). (Diakses pada 11-5-2025)
- Alfiyani, F. N., Wada, Z. H., Ranti, R. A., Binawan, U., & Timur, K. J. (2024). Hubungan usia ibu *postpartum* dengan kejadian nyeri punggung bagian bawah. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(6).
- Alvionita, V., Erviany, N., Palin, N., & Sri Hastuti Handayani Usman, A. (2021). Faktor-faktor penyebab nyeri punggung pada ibu *postpartum*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 2(1), 117–126.
- Anindita. (2023). Efektivitas posisi menyusui terhadap kejadian nyeri punggung pada ibu *postpartum*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(10), 4374–4386.
- Aprina, A. (2022). Pengaruh Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postnatal Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara. *Malahayati Nursing Journal*, 3.
- Ayu Rosita Dewi, Dika Yanuar Frafitasari, & Dwi Margareta Andini. (2024). Bridge pose for core stabilization in *postpartum* women: A randomized trial. *Jurnal Ventilator*, 2(4), 199–209. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i4.1567> (Diakses pada 11-5-2025)
- Azizah, & Wulandari. (2021). Pengaruh pendidikan terhadap perilaku ibu *postpartum* dalam manajemen nyeri punggung. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak. Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 5(1), 26–31.
- Cynthia, B. (2022). Innovations in the Treatment of Perinatal Depression: the Role of Yoga and Physical Activity Interventions During Pregnancy and *Postpartum*. *Current Psychiatry Reports*, 21(12), 31802268. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1121-1> (Diakses pada 17-5-2025)
- Dessy, H. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi nyeri punggung bawah pada ibu *postpartum* di Puskesmas Lubuklinggau 1. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(1), 52–60.
- Ghaderi, F., Banakar, S., & Rostami, S. (2020). *Effect of pre-cooling injection site on pain perception in pediatric dentistry : “ A randomized clinical trial .”* <https://doi.org/10.4103/1735-3327.122486> (Diakses pada 17-5-2025)
- Gunarmi, D. (2021). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas: Teori dan Praktik*. Surabaya: Pustaka Medika.

- Hadriyanti, S. (2022). Posisi menyusui dan keluhan muskuloskeletal pada ibu menyusui. *Jurnal Fisioterapi & Kebidanan* (4), 78–91. <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.566> (Diakses pada 21-7-2025)
- Haryani, S., Waluyo, U. N., & Spontan, P. P. (2022). Pengelolaan Ketidaknyamanan Pasca Partum pada Ibu Post Partum Spontan dengan Episiotomy, 4(2), 246–260.
- Hidayah, N. (2022). Pengaruh latihan cat-cow pose terhadap fleksibilitas tulang belakang dan nyeri punggung ibu nifas. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(1), 1–5.
- Ketut, N., Wulandari, A., Made, N., Adiastiani, E., Putu, N., Yunita, M., ... Sumawati, R. (2022). Child pose sebagai latihan peregangan untuk mengurangi nyeri punggung ibu nifas. *Kesehatan Ibu Dan Anak*, 5, 95–104.
- Lastri, M. (2023). Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup Dan Psikologi Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 2(14).
- Liu, N., Deng, J., Lu, F., & Xiao, J. (2025). Virtual reality enhanced mindfulness and yoga intervention for postpartum depression and anxiety in the post COVID era. *Scientific Journal*, 1–20.
- Mackay, D. M. (2023). Efektifitas Kunjungan Nifas Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Fisik Yang Terjadi Pada Ibu Selama Masa Nifas. *The Lancet*, 302(7843), 1439. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(73\)92830-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(73)92830-4) (Diakses pada 21-7-2025)
- Miftakhul, M. (2022). Pengaruh Latihan Yoga terhadap Involusi Uterus pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, VII(I), 34–37.
- Munir, R., & Lestari, F. (2023). Hubungan posisi menyusui dengan nyeri punggung ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*, 1(1), 28–34. <https://doi.org/10.54107/abdimahosada.v1i1.151> (Diakses pada 21-7-2025)
- Munns, L., Spark, N., Crossland, A., & Preston, C. (2024). The effects of yoga-based interventions on postnatal mental health and well-being: A systematic review. *Heliyon*, 10(3), <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25455> (Diakses pada 25-7-2025)
- Musdhalifah, U. K., Marufa, S. A., & Lubis, Z. I. (2022). Hubungan aktivitas menggendong bayi dengan kejadian nyeri punggung pada ibu nifas. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(2), 482–489. <https://doi.org/10.33024/jmm.v8i2.14262> (Diakses pada 25-7-2025)
- Nursalam. (2021). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika (Vol. 23). Jakarta: Salemba Medika. <https://doi.org/10.20885/jaai.vol23.iss2.art6> (Diakses pada 21-7-2025)
- Pattyn, N., Beech, D., Wilhelmsson, J., Kilding, H., & Mendrek, A. (2020). *Parasympathetic activation through restorative yoga: Implications for postpartum stress reduction*. *Handbook of Mental Performance*. <https://doi.org/10.4324/9781003378969-7> (Diakses pada 04-6-2025)

- Putri, C. R. A., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 81. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.449> (Diakses pada 22-6-2025)
- Rahayu, D. (2024). Pengaruh Pemakaian Bengkung Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas di Desa Keling Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 179–184.
- Rahayuningsih, F. B. (2023). Hubungan Aktivitas Ibu Nifas Dengan Kualitas Hidup Ibu Nifas Di Wilayah Puskesmas Miri Sragen. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Rezi, D. (2021). Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Bersalin, Dan Nifas, 9(1), 38–43. (Diakses pada 20-7-2025)
- Roberts. (2021). Cat-Cow pose and spinal health: Benefits for *postpartum* women. *Journal of Yoga Science*, 3188, 112–119. <https://doi.org/10.29052/2412-3188.v8.i2.2021.112-119> (Diakses pada 04-6-2025)
- Romdiyah, & Nugraheni, N. (2023). Efektivitas yoga postnatal dalam memperkuat otot punggung ibu nifas. *Jurnal Sains Kebidanan*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.31983/jsk.v7i1.12995> (Diakses pada 22-6-2025)
- Rospia, E. D., Cahyaningtyas, D. K., Wayan, N., Adiputri, A., & Amini, A. (2024). Postnatal yoga class (kelas yoga nifas) sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan psikologis ibu nifas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(4), 4262–4271.
- S, S. F. H., & Widiанти, N. (2024). Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Kondisi Psikologis Ibu *Postpartum*. *Indonesia Health Issue*, 1, 34–40.
- Sambas, E. K. (2024). Pelaksanaan Senam Nifas Sebagai Upaya Meningkatkan Pemulihan Kesehatan Ibu *Postpartum* Di RSUD dr . Soekardjo Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2).
- Sari, A. (2020). Faktor risiko nyeri punggung bawah pada ibu nifas. *Jurnal Ilmu Kesehatan. Higeia Journal of Public Health Research*, 1(3), 625–634. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia> (Diakses pada 22-6-2025)
- Sharma, J. (2023). Recent Advances in Yoga For Antenatal And Post Natal Care, 15(2), 166–170.
- Siswanto. (2017). Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–158.
- Suananda, Y. D. (2018). *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
- Sugiyono. (2018). *Panduan Metode Penelitian Studi Kasus, Analitik, Kualitatif, Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

- Sulfianti, E., & Julietta, H. (2022). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas: Teori dan Praktik Terintegrasi*. Jakarta: CV Ilmu Medika.
- Sunaria, Y. C., & Chan, K. (2023). Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*, 26(6), 6–7. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2009.01.005> (Diakses pada 20-7-2025)
- Surya, E., Sulistiawati, Y., Agustina, R., Fitriyasih, H., & Eliyawati, H. D. (2022). Perbedaan intensitas nyeri punggung antara ibu nifas dengan persalinan normal dan SC. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 252–259. <https://doi.org/10.52657/jik.v13i2.2426> (Diakses pada 20-7-2025)
- Suwondo, & Meliala. (2017). *Buku Ajar Nyeri. Indonesian Pain Society* (Vol. 1). <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2512> (Diakses pada 20-7-2025)
- Tiara, H. (2023). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Berbasis Eviden*. Bandung: Nuha Medika.
- Tika, A. (2023). Efektifitas Yoga *Postpartum* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas DI Puskesmas Bangetayu Semarang. *Oksitosin*, 3(12).
- Tri, W. (2022). Hubungan Nyeri Punggung dengan Senam Nifas di PMB “R” Kota Bengkulu Tahun 2022. *Kebidanan Indonesia Jurnal*, 1(4).
- Tridiyawati, F. (2020). *Postpartum* back pain management through therapeutic yoga practices. *Maternal Health Review*, 3(1), 898–907.
- Utami, D. (2023). Perbandingan kejadian nyeri punggung pada ibu primipara dan multipara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 84–91. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1262> (Diakses pada 20-7-2025)
- Widyawati, A., Sekar, N., Lira, N., Santi, W., & Reno, A. (2024). Hubungan mobilisasi dini terhadap kejadian nyeri punggung pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kotamobagu, Manado. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 1(4).
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). Hubungan tingkat pendidikan dengan pemanfaatan yoga postnatal dalam menurunkan nyeri punggung ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 8–16. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126> (Diakses pada 17-7-2025)
- Wisnu. (2021). Restorative yoga poses for *postpartum* recovery: A clinical perspective. *Journal of Perinatal Health*, 9(6), 459–467. [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(6\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(6).01) (Diakses pada 20-7-2025)
- Wiwit, S. (2020). *Fisiologi dan Adaptasi Sistem Organ pada Masa Nifas*. Jakarta: Mitra Cendekia Media.
- Wulan, R. (2023). Knowledge Of *Postpartum* Mothers On *Postpartum* Care In. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan Volume*, 16(1).
- Yossie, R., & Deci, D. (2022). *Gangguan Muskuloskeletal dan Dampaknya terhadap Laktasi pada Ibu Nifas*. Surabaya: Medika Prima Press.