

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayat, A. A. (2020). *Metodologi penelitian kebidanan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Huang, Y., & Chen, L. (2024). Effect of postpartum exercise and breathing training on pelvic recovery and anxiety among postpartum women. *Journal of Women's Health*, 33(2), 145–152.
- Huzairini, H., Cintiasrini, E., & Yolandia, R. (2023). Pengaruh senam nifas terhadap gejala depresi maternal pada ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), 45–52.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (2023). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (edisi daring)*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman pelayanan kesehatan ibu nifas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, T. (2019). *Pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2019). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2017). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Putri, D. A., & Amelia, R. (2022). Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas di puskesmas. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 9(2), 88–95.
- Ramayani, R., & Amelia, R. (2022). Faktor yang memengaruhi praktik senam nifas

- pada ibu postpartum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1), 21–28.
- Rullyni, R., Sari, N., & Putra, A. (2025). Hubungan pengetahuan ibu nifas dengan pelaksanaan senam nifas. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 16(1), 10–18.
- Sihaloho, T. I. K. (2022). *Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas*. Skripsi. STIKes Santa Elisabeth Medan.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tanberika, T., Rahmawati, R., & Sari, M. (2023). Hubungan senam nifas dengan kecemasan dan involusi uterus pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 101–108.
- Varney, H. (2018). *Varney's midwifery* (5th ed.). Burlington: Jones & Bartlett Learning.
- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on postnatal care of the mother and newborn*. Geneva: WHO.
- Yunita, S., Handayani, S., & Pratama, D. (2024). Pengaruh edukasi senam nifas terhadap tingkat pengetahuan ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan Terapan*, 6(1), 33–41.
- Zarei, S., Mohammadi, F., & Hosseini, M. (2023). Educational intervention and postpartum exercise practice among mothers. *International Journal of Maternal Health*, 12(3), 210–218.
- Zulmiyetri, Z., Safitri, Y., & Wahyuni, S. (2020). Kategori penilaian tingkat pengetahuan dalam penelitian kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(2), 77–83.