

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2010. (h. 31-37).
- Apriana, Rista. Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Spontan di RSUD Tugurejo Semarang. Prosiding. Muswil IPEMI. Jawa Tengah. 2016.
- Arikunto. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
- Baston H, Hall J. Midwifery Essentials: Postnatal, Volume 4. Jakarta: EGC; 2011. (h. 16)
- Braayshaw E. Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktis Bidan. Jakarta: EGC; 2008.
- Chapman V, Charles C. Persalinan & Kelahiran Asuhan Kebidanan Edisi 2 (The Midwife's Labour and Birth Handbook 2nd Edition). Jakarta: EGC; 2013. (h. 295 -305)
- Girijoyoyo S, Sidik D. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2013. (h. 51)
- Hidayat A. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika; 2011. (h. 82-84)
- _____. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data Contoh Aplikasi Studi Kasus. Jakarta: Salemba Medika; 2014. (h. 157-161)
- IMS Therapists. Core Stability Exercise Programme Glossary of Terms. Available at www.mstrust.org.uk
- Indriyastuti, IKA H, Kusumastuti, Titi A. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas di BPS Sri Jumiati Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen 2010. Jurnal Involusi Kebidanan, Vol. 4, No.8, Juni 2014. [diakses tanggal 01 Oktober 2016]
- Irfan. Fisioterapi Bagi Insan Stroke, edisi pertama. Jakarta: Graha Ilmu; 2010.
- Kenneth J. Leveno. Obstetri Williams. Edisi 21. Jakarta: EGC; 2009.
- Kibler R, Jock P. The role of core stability in athletic function. Vol 36. Sport Medicine; 2006.
- Kisner C, Colby LA. Therapeutic Exercise-Foundations and Techniques fifth Edition. Philadelphia: F. A Davis Company; 2007.
- Kurniati CH, Wulan I, Hikmawati I. Analisis Pengetahuan dan Tindakan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu

- Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan. Pharmacy, Vol. 11 No. 01 Juli 2014 [diakses tanggal 21 Desember 2016]
- Kurniawati. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri dan Kejadian Diastatis Rectus Abdominis Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Margangsari Kota Yogyakarta. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. 2009.
- Kustini S. Pelatihan Terpadu (Kegel dan Core Stability) Meningkatkan Kekuatan Otot Dasar Panggul Wanita Multipara. 2011. Jurnal fisioterapi Vol.11 No. 1 April 2011 [diakses tanggal 1 November 2016].
- Lianne Mc Cabe, Kelli Young, Dr. Sarah Ferguson. Pelvic Floor Kegel Exercise, Patient Education. University Health Network. 2014. [diakses tanggal 16 Maret 2017] Available at <http://uhnpatienteducation.ca>
- Marta KF. Efektivitas Senam Kegel Untuk Mencegah Dan Mengatasi Gejala Prolaps Organ Panggul Pasca Persalinan. Bagian SMF Obstetri dan Ginekologi FK UNUD RSUP Sanglah Denpasar. 2014.
- Masruroh. 2008. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di PONED Puskesmas Poso Jombang. Universitas Darul Ulum Jombang.
- Marmi. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2015. (h. 11-13, 83-106, 135-148)
- Mu'tamaroh A. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas. 2016. [diakses tanggal 1 November 2016 pada laman digilib.uns.ac.id].
- Moldovan M. Therapeutic Considerations and Recovery in Low Back Pain. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal. Volume 05 Issue 09. Physical Education and Sport Faculty West University of Timisoara. [diakses tanggal 09 November 2016] melalui <http://www.mdpi.com/2076-3271/3/3/5/html>
- Nasir A, Muhith A, Ideputeri ME. Buku Ajar Penelitian Kesehatan: Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis untuk Mahasiswa Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011. (h. 177, 179, 224, 227)
- Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012. (h. 58-62)
- Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2008. (h. 357-358)
- Rania E, Abeer S, Haitaham B. Effect Of Postnatal Kegel Exercises On Episiotomy Pain And Wound Healing Among Primiparous Women. IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR_JNHS). ISSN: 2320-1940 Volume 5, Issue 3 Ver. III (May. – Jun. 2016). [diakses

- tanggal 16 Maret 2017]. Available at <http://www.iosrjournals.org/iosr-jnhs/papers/vol5-issue3/Version-3/D0503032431.pdf>
- Sana C, Farah R, Syed I. Effectiveness of core stabilization exercises along with postural correction in postpartum back pain. *Rawal Medical Journal*: Vol. 38. No. 3, July-September 2013. [diakses tanggal 16 Maret 2017]. Available at. <http://ejmanager.com/mnstemps/27/27-1360296852.pdf>
- Saputri D, Wardani T, Nuesetta T. Efektivitas Senam Nifas Pada Ibu Menyusui Terhadap Involusi Uterus (TFU) Ibu Multipara Hari 1-7 Postpartum di Puskesmas Ciptomulyo Malang. *BIMABI Indonesian Midwifery Student Journal* ISSN 2338-6460. Malang: 2014. [diakses tanggal 23 Desember 2016]
- Saputri O, Pengaruh Core Stability Exercise dan MC Kenzie Exercise Terhadap Peningkatan Aktivitas Fungsional pada Penjahit dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (NBP) Miogenik di Desa Tambong Kabupaten Klaten. Surakarta: Program Stud S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2016. [diakses tanggal 9 November 2016] melalui <http://eprints.Ums.ac.id>
- Saraswati, Endah D, Perbedaan Efektivitas Senam Nifas dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus: Studi di Wilayah Puskesmas Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur tahun 2013 [tesis]. Semarang: Universitas Diponegoro Semarang; 2014.
- Setyoadi. Kushariyadi. Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika; 2011. (h.130-134)
- Siswanto, Susila, Suyanto. Metodologi Penelitian Kesehatan dan Kedokteran. Yogyakarta: Bursa Ilmu; 2016. (h. 29, 233)
- Sofian A. Rustam Mochtar Sinopsis Obstetri; obstetric Operatif, Obstetri Sosial, Ed. 3, Jilid 2. Jakarta: EGC; 2011. (h.171, 176-179)
- Sukarni K, Icesmi M. Kehamilan, Persalinan, dan Nifas Dilengkapi dengan Patologi. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013. (h. 315-328)
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2015. (h. 75, 76, 80, 81, 84, 86, 150,151)
- _____. Statistika Untuk Penelitian. Bandung. Alfabeta; 2010.
- Suyoto D, Setiawan A. Statistik Kesehatan Parametrik, Non Parametrik, Validitas, dan Reliabilitas. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013. (h.17-20, 44-47)
- Ulfah M. Safitri M. Perbedaan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Masa Nifas Sebelum dan Sesudah Latihan Otot Perut dan Otot Dasar Panggul. Kontribusi Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat dalam Program Sustainable Development Goals (SDGs). Semarang: Rakernas AIPKEMA 20 September; 2016.

- Walyani E, Purwoastuti E, Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2015.
- Widianti A, Proverawati A, Senam Kesehatan. Aplikasi Senam Untuk Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010. (h. 1-3, 29, 55-67).
- Winkjosastro, Hanifa. Masa Nifas. 2008. Available at: <http://shar.pdfonline.com/be14443653934368b90ff2c3e3e05d81/new.htm>