

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati E R, Wulandari D. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: MITRA CENDIKIA Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Auvenshine, M.A., M.G. Enriques. (1990). *Comprehensive Maternity Nursing: Perinatal and Women's Health Care*. Ed. 2, Boston: Jones and Bartlett Publisher.
- Bobak, L. (2005). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC .
- Brayshaw, E. (2008). *Senam Hamil & Nifas: Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC.
- Burroughs, A. (2001). *Maternity Nursing* (8th Ed). An Introductory Text Philadelphia: WB Saunder Company.
- Chiarelli, P., J. Cockburn. (2003). *Promoting Urinary Continence in Women After Delivery: Randomised Controlled Trial*. British Medical Journal. Vol. 324, 2003, pp 1241.
- Conrad, Druste., M. W. Greenlee., M. Schreck., H. Roskamm. (1991). *Experimental Pain Threshold and Plasma Beta-Endorphin Levels During Exercise*. Medicine and Science in Sports and Exercise. Vol. 29, 1997, pp.999-1012.
- Davies GA., L.A Wolfe., M.F Mottola., C., Mackinnon.(2003). *Joint SOGC/CSEP Clinical Practice Guideline: Exercise In Pregnancy and The Postpartum Period*. Can J Appl Physiol.
- Dewit, S.,C. (1998). *Essential of Medical-surgical Nursing* (4th Ed). MSN, RNCS.
- Drury, DG, K. Stuemfle, R, Shannon, J. Miller. (2004). *An Investigation Of Exercise-Induced Hypoalgesia After Isometric and Cardiovascular Exercise*. Journal of The American Society of Exercise Physiologist. Vol. 7
- Elvira, D. Silvia. (2006). *Depresi Pasca Persalinan*. Jakarta: FK UI
- Farrer H (2001). *Perawatan Maternitas*. Ed. 2. Jakarta: EGC

- Graham, Rhoda, B.(2006). *The Purpose of Pain Scale*. Havard Medical School. Diakses 6 Des 2012, dari <http://www.Itelihealth.com/IH/ihtIH/WSIHW000/29721/32087.html>.
- Hall. (2008). *B.E Endorphins, Labor, Pain and Bonding*. From: <http://www.geocities.com/doulagina/endorphins.html>. diakses tanggal 16 jui 2013.
- Hoffman, M.D., D.R. Hoffman (2007). *Does Aerobic Exercise Improve Pain Perception and Mood? A Review OF The Evidence Related to Healthy and Chronic Pain Subjects*. Current Pain and Healthy Reports. Vol. 11(2).
- Herlina. (2003). *Penurunan Keluhan Fisik pada Ibu Postpartum Multipara Setelah melakukan Senam Nifas di RSUD Kota Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.
- Huliana, M. (2003). *Perawatan Ibu Pasca Melahirkan*. Jakarta: Puspa.
- Jayanti, DP. (2004). *Pengaruh Olahraga Senam terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi pada Siswi Kelas IX di SMP N 2 Nanggulan Kulon Progo*. Skripsi Strara Satu. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta.
- Kuntaraf, K. (1992). *Olahraga Sumber Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Indonesia Publing House.
- Leuenberger, A. (2006). *Endorphin, Exercise, and Addictions : A review. Exercise Dependence*. The Primer Journal for Undergraduate Publications in teh Neurosciences. No. 1, pp 1-9.
- Livingtone, B.(2007). *The Body-Mind-Soul Solution: Healing Emotional Pain Through Exercise*. San Mateo: Pegasus.
- Manuaba, I.G.B. (1999). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan.
- Maryunani, A. (2009). *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas (Postpartum)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Meliana, L. (2007). *Olahraga Kunci Utama Pengobatan Nyeri*. From: <http://www.sehatbugar.info/2007/11/30/olahraga-kunci-utama-pengobatan-nyeri.html>. Dakses tanggal 16 juni 2013.
- Mitayani. (2009). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika Suherni, dkk. 2008. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.

- Narastri, N. (2006). *Pengaruh Kompres Jahe Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Rematik di Panti Sosial Tresna Wredha (PSTW) budi Luhur Yogyakarta*. Skripsi Stara Satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Notoatmodjo.(2002). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurlaeli, A. D. (2007). *Pengaruh Discharge Planning Pada Ibu Primipara Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan dalam Merawat Neonatus di Rumah di RSUD Kota Yogyakarta*. Skripsi Strata satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta
- Nursalam, (2008), *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Intrument Penelitian Keperawatan* (Ed 1). Jakarta: Salemba Medika.
- Potter dan Perry. (2005). *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Purwanigrum, Y. (2006). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada ibu Postpartum Primipara Hari Pertama Sampai Hari Kelima di Puskesmas Mergangsan*. Yogyakarta: PSIK Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada (Skripsi).
- Reeder,et all., 1997, *Maternity Nursing Family: New Born and Women's Health Care*, eighteenth edition, Philadelphia, Lippincott
- Saleha, S. (2009.) *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sjahrudin, C. (2006). Melahirkan Tanpa Bantuan Medis. From: <http://www.nakta.com>. Diakses tanggal 16 juni 2013.
- Sparling, P. B., A. Guiffrida., D. Piomelli. (2003). Exercise Activities The Endocannabinoid System. *Neurospport*. Vol 14 (17), pp 2209-2211.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, S. (2011). *Hubungan dukungan Suami terhadap pemberian ASI Eksklusif pada ibu hamil Di Desa Sidumulyo Godeasn Sleman Yogyakarta*. Skripsi Strata Satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.

- Wahyudi, A. (2010). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang ASI Eksklusif terhadap Motivasi Ibu untuk memberikan ASI Eksklusif di puskesmas Kasihan Bantul Yogyakarta*. Skripsi Strata Satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Watson, J. (2005). *The Pain Management Programme: Physical Activities Programme Content*. Pain Management: An interdisciplinary Approach, pp.285-301.
- Yuniarti, T. (2005). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri dan Kejadian Diastasis Rectus Abdominis pada Ibu Postpartum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta*. Skripsi Stata Satu, Uniersitas Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta.