

DAFTAR PUSTAKA

- Adli, F. K. (2022). Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS): Deteksi Dini dan Skrining Depresi Post-partum. *Jurnal Kesehatan*, 13, 430-436.
- Amran, L. &. (2025). Edukasi Yoga Postpartum Terhadap Psikologi Ibu Postpartum di PMB Rahma Putri Idaman Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*.
- Anggarwal. (2023). eksplorasi pengalaman ibu primipara dalam melakukan kunjungan nifas dan perawatan diri setelah melahirkan. Dalam S. M. Ns. Yelly Harien, *eksplorasi pengalaman ibu primipara dalam melakukan kunjungan nifas dan perawatan diri setelah melahirkan* (hal. 1). JAWA TENGAH: EURIKA MEDIA AKSARA, OKTOBER 2025 ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH NO.225/JTE/2021.
- Anggraeni., d. (2025). EFEKTIFITAS RELAKSASI AFIRMASI YOGA DALAM LAYANAN HOMECARE TERHADAP KUALITAS HIDUP IBU POSTPARTUM. *Jurnal Sains Kebidanan*, 49.
- Ardila, N. (2023, Juli 7). *Nirvana Yoga Shala*. Dipetik Mei 29, 2026, dari Mengenal Pranayama: Teknik Pernapasan dalam Yoga: <https://nirvana.co.id/id/nys/article/mengenal-pranayama-teknik-pernapasan-dalam-yoga>
- Ariyanti, K. S. (2023). Manfaat Pranayama Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Nifas di PMB Jaba Denpasar. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 42-53.
- Armini, N. W. (2024). *Buku Saku Pencegahan Baby Blues dan Depresi Selama Periode Postpartum*. Yogyakarta: CV Bintang Semesta Media.
- Ayu, N. W. (2025). *Dukungan Keluarga Terhadap Psikologi Ibu Nifas*. Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Bala, S. (2025). *Simple Steps to Yoga: Breath, Body, and Mind*. India: Yasit Prakashan Pvt.Ltd.

- Carrie Madormo, R. M. (2025, Desember 18). *Benefits of Yoga*. Dipetik Mei 27, 2016, dari Verywell Health: <https://www.verywellhealth.com/benefits-of-yoga-11685529>
- Chan, A. W. (2021). A systematic review of EPDS cultural suitability with Indigenous mothers: a global perspective. *Archives of women's mental health*. 353-356.
- Dewi, N. W. (2018). PENYEMBUHAN BABY BLUES SYNDROME DAN POST-PARTUM DEPRESSION. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*.
- dr. Dina Elizabeth Sinaga, S. (2025, Desember 27). */kejiwaan/kesehatan-mental-ibu-pasca-melahirkan/*. Dipetik Mei 22, 2026, dari primayahospital.com: <https://primayahospital.com/kejiwaan/kesehatan-mental-ibu-pasca-melahirkan/>
- Fitriani, A. P. (2025). Peran Meditasi AIM YOGA dalam Menurunkan Baby Blues Syndrom Pada Ibu Menyusui. *Journal of Psychology Today*, 128-144.
- Gondo, H. K. (2012). Skrining Edinburgh postnatal depression scale (epds) pada post partum blues. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 1, 17-29.
- Harien, Y. (2025). *Eksplorasi Pengalaman Ibu Primipara dalam Melakukan Kunjungan Nifas dan Perawatan Diri Setelah Melahirkan*. Eurika Media Aksara.
- Hasanah, S. N. (2024). Effects of prenatal yoga adherence on postpartum maternal mental health. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 964-972.
- HS, S. F. (2022). Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Kondisi Psikologis Ibu Postpartum. *Indonesian Health Issue*, 34-40.
- Ignasensia Dua Mirong*, N. L. (2024). PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM UPAYA DETEKSI DINI MASALAH KESEHATAN MENTAL PADA IBU NIFAS. *Jurnal Peduli Masyarakat*. Diambil kembali dari <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/5287>
- Jannah., d. (2024). Literatur review: terapi nonfarmakologi terhadap depresi postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 22-31.

- Jawardena, R. (2020, Mei 1). *Exploring the Therapeutic Benefits of Pranayama (Yogic Breathing): A Systematic Review*. Dipetik Mei 29, 2026, dari PubMed Central (PMC): <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7336946/#ref7>
- KURAO, B. &. (2023). LAPORAN KASUS KELOLAAN CONTINUITY OF CARE. *repository.alifah.ac.id*, 2.
- Mahayati, N. M. (2025). *ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN BERBASIS CONTINUITY OF CARE (COC)*. CV GET PRESS INDONESIA.
- Marwiyah, N. (2022). Faktor Determinan Yang Mempengaruhi Terjadinya Postpartum Blues Pada Ibu Nifas. *Faletehan Health Journal*, 89–99.
- Mukaromah, N. &. (2024). Improving Mental Health Knowledge in Postpartum Mothers Through Yoga. *JURNAL SAPTA MENGABDI*, 17-20.
- Mukaromah, N. M. (2024). Improving Mental Health Knowledge in Postpartum Mothers Through Yoga. *JURNAL SAPTA MENGABDI*, 17-20.
- Mutiara, I. (2026). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Dalam d. Sekarin.i, *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas* (hal. 2). Jambi: Penerbit Buku Sonpedia.
- Mütze C, M. D. (2025, Agustus 14). *Effectiveness of pranayama for mental disorders: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. Dipetik Mei 2026, 2026, dari PubMed Central (PMC): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40896223/>
- MY Yoga Teacher. (2026, Mei 19). Dipetik Mei 29, 2026, dari Postpartum Yoga: <https://myyogateacher.com/articles/postpartum-yoga>
- Ngadi, P. Y. (2025). *Manajemen Asuhan Kebidanan pada Balita F.L*. Dipetik 2026, dari Neliti: <https://media.neliti.com/media/publications/668717-manajemen-asuhan-kebidanan-pada-balita-f-85a8d8a0.pdf>
- Policy Brief*. (2025). Dipetik Mei 20, 2026, dari brida.riau.go.id: <https://brida.riau.go.id/stream/a039f752-89ce-4913-b738-b10006e3883d/2025-policy-brief-kaji-tindak-pencegahan-kematian-ibu-melalui-pemberdayaan-kader-dan-ibu-hamil-berbasis-aplikasi-amerta-di-provinsi-riau-69e0b3bcab873>

- Repository Poltekkes Kemenkes Palangka Raya*. (2019, Juli). Dipetik Juni 8, 2026, dari [http://repo.polkesraya.ac.id/1563/1/11.MODUL%20PRAKTIK%20%20MANAJEMEN%20PELAYANAN%20KEBIDANAN.pdf](http://repo.polkesraya.ac.id/http://repo.polkesraya.ac.id/1563/1/11.MODUL%20PRAKTIK%20%20MANAJEMEN%20PELAYANAN%20KEBIDANAN.pdf)
- Riau, D. K. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Riau Tahun 2023*. Dipetik Mei 20, 2026, dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau: <https://dinkes.riau.go.id/sites/default/files/2025-04/Profil%20Kesehatan%20Provinsi%20Riau%20Tahun%202023.pdf>
- Sari, N. Y. (2026). *GANGGUAN MENTAL MASA PERINATAL: Konsep, Cakupan, Screening Dan Terapi*. Penerbit KBM Indonesia.
- Sari, N. Y. (2026). *GANGGUAN MENTAL MASA PERINATAL: Konsep, Cakupan, Screening Dan Terapi*. KBM Indonesia.
- Sekarini, N. N. (2026). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jambi: Penerbit Buku Sonpedia.
- Sinaga, D. E. (2025, Desember 27). *Kesehatan Mental Ibu Pasca Melahirkan*. Dipetik Mei 20, 2026, dari [primayahospital.com](https://primayahospital.com/kejiwaan/kesehatan-mental-ibu-pasca-melahirkan/): [\[https://primayahospital.com/kejiwaan/kesehatan-mental-ibu-pasca-melahirkan/\]\(https://primayahospital.com/kejiwaan/kesehatan-mental-ibu-pasca-melahirkan/\)](https://primayahospital.com/kejiwaan/kesehatan-mental-ibu-pasca-melahirkan/)
- Sinaga, M. T. (2025). Effect of Yoga Exercises on Preventing Postpartum Blues in Postpartum Mothers. *Health Education and Health Promotion*, 249-256.
- Tari. (2024). *BAB 1 Pendahuluan - Repository STIKes Alifah*. Dipetik Mei 20, 2026, dari Repository STIKes Alifah Padang: [http://repository.alifah.ac.id/id/eprint/2182/2/BAB%201%20PENDHULUAN%20TARI\(1\).pdf](http://repository.alifah.ac.id/id/eprint/2182/2/BAB%201%20PENDHULUAN%20TARI(1).pdf)
- United Nations. (2022). The Sustainable Development Goals Report 2022. *United Nations Publication Issued by the Department of Economic and Social Affairs*, 64.
- Valentini, N. M. (2021). Signifikasi latihan pranayama terhadap ketenangan pikiran. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 239-247.

- WHO. (2025, agustus 29). *Depressive disorder (depression)*. Dipetik mei 20, 2026, dari <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Widjaja, I. P. (2014). Postpartum blues. Sari Pustaka. Program Pendidikan Dokter Spesialis. SMF Obstetri dan Ginekologi FK UNUD.
- Winarni, L. M. (2020). Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup dan Psikologi Ibu Nifas. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 8-16.
- Yogshala, R. (2023, February 27). Dipetik 03 21, 2026, dari <https://www.rishikulyogshalarishikesh.com/blog/moon-salutations/>