

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriyani, N., Listiyaningsih, M. D., Kebidanan, P., Sarjana, P., Kesehatan, F., Ngudi, U., Pendidikan, P., Program, B., Kesehatan, F., Ngudi, U., Info, A., History, A., & Nifas, I. (2023). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas*. 6, 55–61.
- Azzahro Diniar Adhani, N. S. (2025). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Depresi Dan Kecemasan Pada Ibu*. 8–16.
- Farida, N., Bakar, A., & Pratiwi, I. N. (2025). *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on Sleep Quality: A Systematic Review*. June. <https://doi.org/10.20527/dk.v13i2.253>
- Fita Krisdayanti, N. W. K. (2025). *HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN IBU NIFAS DENGAN*. 6, 16261–16274.
- Gessesse, D. N., Tsega, N. T., Aklil, M. B., Temesgan, W. Z., Abegaz, M. Y., Anteneh, T. A., Tibebe, N. S., Alemu, H. N., Haile, T. T., Seyoum, A. T., Tiguh, A. E., Yismaw, A. E., Mihret, M. S., Nenko, G., Wondie, K. Y., & Taye, B. T. (2022). Prevalence and associated factors of poor sleep quality among postpartum women in North West Ethiopia : a community - based study. *BMC Psychiatry*, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04173-x>
- Gökşin, İ., & Ayaz-Alkaya, S. (2020). The effectiveness of progressive muscle relaxation on the postpartum quality of life. *Asian Nursing Research*. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2018.03.003>
- Júlia, A., Motta, P., Lucchese, R., & Rosa, D. E. (2024). *Factors Associated with Poor Sleep Quality in Postpartum Women : A Crossectional Study*.
- Khan-Afridi, Z., Ruchat, S.-M., Jones, P. A. T., Ali, M. U., Matenchuk, B. A., Leonard, S., Jantz, A. W., Vander Leek, K., Maier, L. E., Osachoff, L., Hayman, M. J., Forte, M., Sivak, A., & Davenport, M. H. (2025). Impact of sleep on postpartum health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 59(8), 584–593. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-109604>
- Murni, D., Harianis, S., Sari, N. I., Oktaviani, Y., Tinggi, S., Kesehatan, I., Gemilang, H., & Riau, T. (2026). *PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN TINGKAT KENYAMANAN IBU NIFAS*. 1, 57–64.
- Nguyen, C. T. T., Chiu, H.-Y., Lin-Lewry, M., Bei, B., Tsai, S.-Y., & Kuo, S.-Y. (2025). Comparative effectiveness of nonpharmacological interventions on postpartum maternal sleep quality: a systematic review and network meta-analysis. *Journal of Clinical Sleep Medicine : JCSM : Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 21(11), 1957–1967. <https://doi.org/10.5664/jcsm.11814>

PPNI. (2022). *Pedoman Keperawatan*.

Rahma, F., Aksari, S., Imanah, N., & Rantauni, D. (2025). Efektivitas Pijat Nifas terhadap Kualitas Tidur Malam Hari pada Ibu Postpartum. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 7, 20–23. <https://doi.org/10.30737/jumakes.v7i1.7069>

Ratna Dewi, N. (2024). *BUKU AJAR ASUHAN KEBIDANAN PADA MASA NIFAS*.

Rofiasari, L., & Mulyani, Y. (2026). PENGARUH KESEHATAN MENTAL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU NIFAS. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15, 125–133. <https://doi.org/10.52657/jik.v15i1.3411>

SAFRUDIN, ROSIDAWATI, A. A. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA IBU POST PARTUM HARI PERTAMA SAMPAI HARI KETIGA DI PUSKESMAS KELURAHAN AREN JAYA BEKASI TIMUR TAHUN 2020. 203–212.

Sari, R., Dewi, Y. I., & Elita, V. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Adaptasi Psikologis Ibu Pospartum Primipara. 18(1), 7–12.

Sucipto, A., Nasution, D. E., Kes, M., Tafwidhah, Y., & Setiawan, D. I. (2025). *Metodologi Penelitian*.

WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience. (n.d.).

Witkowska-zimny, M. (2024). *Maternal Sleeping Problems Before and After Childbirth - A Systematic Review*. March.