

DAFTAR PUSTAKA

- Aras, D., Rauf, F., Nasaruddin, F., & Saadiyah, S. (2017). *Pengaruh Pemberian Pilates Exercise Terhadap Perubahan Fleksibilitas Lumbal Pada Ibu Post Partum (the Effect of Granting Pilates Exercise To Lumbal Flexibility Changes of Post Partum Mother)*. 44–47.
- Ardhiyanti, Y., & Pitriani, R. (2014). *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I* (Deepublish, ed.). Yogyakarta.
- Ayu, L. P. (2018). *Pilates Exercise Lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas Pilates Exercise Is More Effective To Increase Lumbal*. 6(2), 23–30.
- Dahlan, S. (2011). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Darmadi, H. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta CV.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media (TIM).
- Dinas Kesehatan Depok. (2016). *Profil Kesehatan Kota Depok Tahun 2016*. (54), 180. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2015.09.009>
- Kesehatan, D. (2018). Profil kesehatan Kota Depok Tahun 2018. *Profil Kesehatan Kota Bukittinggi*, (54), 38–74. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2006.12.019>
- Khumaira, M. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Yogyakarta: Citra Pustaka.
- Lana. (2012). *Manfaat Latihan Pilates*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mansyur. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang: Selaksa Medika.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mudrikhah. (2012). *Pengaruh Latihan Range Of Motion Aktif Terhadap Peningkatan Rentang Gerak Sendi Dan Kekuatan Otot Kaki Pada Lansia Di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta*.
- Nazir. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraha, D. A. (2014). *Perbedaan Tingkat Fleksibilitas Laki-Laki dan Perempuan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*.
<https://doi.org/10.1378/chest.07-1293>
- Pearce, E. C. (2009). *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia.
- Prabandani, D. A., & Laksono, B. (2016). Perbandingan Nilai Fleksibilitas Tubuh Ibu Post Partum yang Melakukan dan Tidak Melakukan Senam Pilates. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 703–708.
- Profil Kesehatan Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*.
<https://doi.org/10.1002/qj>
- Ratnawati. (2010). *Pengaruh Senam untuk Mencegah Nyeri Punggung terhadap Fleksibilitas Lumbal pada Lanisa Di Organisasi Wanita Islam Kelurahan Sriwedari Kecamatan Laweyan Kota Surakarta*.
- Rukiyah, & dkk. (2010). *Asuhan Kebidanan 1*. Jakarta: CV Trans Info Meda.
- Sabri, L., & Hastono, S. P. (2014). *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sarpini, R. (2013). *Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia untuk Paramedis*. In Media.
- Setiawan, T. (2016). Keefektifan Terapi Latihan Fleksibilitas dan Kekuatan terhadap Pasca Cedera Otot Gastrocnemius. *IOSR Journal of Economics and Finance*, 3(1), 56. <https://doi.org/https://doi.org/10.3929/ethz-b-000238666>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suherni. (2009). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Sulistiyawati, A. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi.
- Susanti, T. K. dan. (2017). *Perbedaan Pengaruh Swiss Ball Exercise Dengan Pilates Exercise Untuk Mengurangi Lemak Perut*. 21–26.
- Sutanta. (2019). *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Trisnawati. (2012). *Asuhan Kebidanan*. Jakarta: PT Prestasi Pustakarya.

Trisnowiyanto, B. (2016). *Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Tubuh*. 40–52.

Usman, R. A. (2016). *Perbandingan fleksibilitas punggung bawah dengan metode sit and reach pada siswa obesitas dan non obesitas*.

Wardani, S. (2015). *Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Index Massa Tubuh Pada Anggota Gym Isometric Pilates Jakarta*. 151, 10–17.
<https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>

Wibowo. (2013). *Manajemen Kinerja*. Jakarta: Rajawali Pers.

