DAFTAR PUSTAKA

Aarburg, N. Von, Veit-rubin, N., Boulvain, M., Jeanne Bertuit, Simonson, C., & Desseauve, D. (2021). Aktivitas fisik dan inkontinensia urin selama kehamilan dan pascapersalinan. *Jurnal Eropa Obstetri & Ginekologi Dan Biologi Reproduksi*, *267*, 262–268. https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2021.11.005

Abdul, D. A. S., Rauf, E. L., & Yunus, Y. (2023). Pengaruh Wawancara Motivasional terhadap Peningkatan Aktivitas Fisik Ibu Postpartum Obesitas : Quasi- eksperimental one group pre-post test. *Jurnal Internasional Ilmu Kesehatan (IJHS)*. *5*, 4–11.

Aliftitah, S., & Oktavianisya, N. (2020). Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Kelompok Lansia Di Desa Errabu. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, *6*(1), 11–16. https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.186

Anggreni, D. (2022). *Metodologi Penelitian kesehatan*. Mojokerto : STIKes Majapahit Mojokerto.

Az-Zahra, H. Z. (2023). Hubungan Hormon Adaptasi Fisiologi Dan Psikologi Pada Masa Nifas. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, *8*(2), 8.

Carlina, A. (2025). Pengaruh Latihan Resistensi terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Kenten Palembang: Penelitian. *Jerkin.Org*, *3*(4), 2231–2237. http://jerkin.org/index.php/jerkin/article/view/917

Davenport, M. H., & Ruchat, S. M. (2025). Pedoman Kanada 2025 untuk aktivitas fisik, perilaku, menetap, dan tidur sepanjang tahun pertama pascapersalinan. *British Journal of Sports Medicine*, *59*(8), 515–526. https://doi.org/10.1136/bjsports-2025-109785

Dewi, R., & Nurbaety. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui.* In Salemba Medika. Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.

Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo Tahun 2023. *Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo*, *13*(1), 36–50.

Garashi, N. H. J., Kandari, J. R. Al, Ainsworth, B. E., & Barac-Nieto, M. (2020). Weekly Physical Activity from IPAQ (Arabic) Recalls and from IDEEA Activity Meters. *Health*, *12*(06), 598–611. https://doi.org/10.4236/health.2020.126045

Garnita, D., & Irawati, I. (2021). Tinjauan sistematis. *Pustakaloka: Jurnal Kajian Informasi Dan Perpustakaan*, *13*(2), 237–267.

Hamdani, R., & Hasye, F. A. (2019). *Tinjauan Pustaka Efek Latihan Fisik Terhadap Remodeling Jantung*. *8*(2), 427–437.

Harmawati Rustan. (2025). Hubungan Riwayat Keluarga dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *3*(1), 105–115. https://doi.org/10.55606/detector.v3i1.4943

Hayman, M., Evenson, K. R., Brown, W. J., Brinson, A. K., & Budzynski-seymour, E. (2024). *Tinjauan pedoman kesehatan masyarakat untuk aktivitas fisik*

pascapersalinan dan perilaku menetap dari seluruh dunia. *13*, 472–483. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2023.12.004

Herawati, Y., Mahwati, Y., Sutisna, M., Sastramihardja, H. S., Nurlatifah, T., & Lestari, M. D. (2025). Pengaruh Aplikasi Sistem Edukasi Masa Nifas (SEMASA) Terhadap Perilaku Perawatan Ibu Nifas di Rumah Sakit Humana Prima Bandung. *Journal of Health (JoH)*, *12*(1), 069–081. https://doi.org/10.30590/joh.v12n1.1035

Iriana, S., Rachman, L., & Amalia, Y. (2023). Pengaruh aktivitas fisik dan body image terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan di puskesmas x dan puskesmas y. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, *12*(1), 1–8. https://jim.unisma.ac.id/index.php/jkkfk/article/viewFile/23255/17453

Kemenkes, K. K. (2020). Kementerian Kesehatan Indonesia. *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68.

Kemenkes, K. K. (2021). Kemenkes 2020. In *Science as Culture* (Vol. 1, Issue 4). https://doi.org/10.1080/09505438809526230

Kendal, & Kartika Sari, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *3*(2), 36–44.

Khasanah, A, N., & Sulistyawati, W. (2020). *Asuhan Nifas & Menyusui*. Surakarta : CV Kekata Group.

Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/ Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1

Ladyani, F., Anggunan, A., Rival, A., & Zulkifli, D. R. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Rumah Tangga Yang Didiagnosis Hipertensi Di Puskesmas Carenang Kabupaten Serang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, *11*(5), 876–882. https://doi.org/10.33024/jikk.v11i5.14342

Lalita, E. M., & Indarsita, D. (2024). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jawa Tengah : PT Media Pustaka Indo.

Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, *8*(1), 83. https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415

Moolyk, A., Ruchat, S., Fleming, K., Meyer, S., Sjwed, T. N., Wowdzia, J. B., Maier, L., Mottola, M., Sivak, A., Davenport, M. H., & Jones, P. D. I. (2025). *Dampak aktivitas fisik pascapersalinan terhadap kesehatan kardiometabolik , menyusui , cedera dan pertumbuhan serta perkembangan bayi : tinjauan sistematis dan meta-analisis*. 539–549. https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108483

Nurhikmawati, Afiifah, I., Syahruddin, F. I., Aspar, A., & Lestari, I. (2024). Karakteristik Pasien Hipertensi dengan Gangguan Kardiovaskular. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, *4*(7), 513–520.

Raihan, M., Iqbal, Ty., Jend Ahmad Yani Km, J., Harapan Kota Parepare, L., Selatan, S., & Dan Kesehatan, M. (2025). Pendarahan Post Partum Post Partum Hemorrhage. *Jurnal Ilmiah*, *8*(1), 193–202. https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes/article/view/3472/2208

Sinaga, S. M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan tekanan Darah Pada ibu Rumah Tangga Penderita Hipertensi Di RW 05 Desa Bongas Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Kesehatan Kartika*, *17*(2), 49–57.

Soetrisno, & Erindra, B. C. (2023). *Dukungan Psikokuratif Masa Nifas & Menyusui*. Malang : Rena Cipta Mandiri.

Sri Winarni. (2020). Olahraga Pasca Melahirkan. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga 2*.

Wicaksono, A., & Handoko, W. (2021). *Aktivitas Fisik Dan Kesehatan*. Pontianak : IAIN Pontianak Press