

**IbM KELAS IBU HAMIL PONDOK BERSALIN AS-SYAKIRA KABUPATEN PEKALONGAN DAN RUMAH BERSALIN BHAKTI IBU KOTA PEKALONGAN****Nur Susanti<sup>1</sup>, Irine Dwitasari Wulandari<sup>2</sup> dan Ristiawati<sup>3</sup>**<sup>1</sup>Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan  
Jl. Sriwijaya 3 Kota Pekalongan Jawa Tengah 51115<sup>2</sup>Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan  
Jl. Sriwijaya 3 Kota Pekalongan Jawa Tengah 51115<sup>3</sup>Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan  
Jl. Sriwijaya 3 Kota Pekalongan Jawa Tengah 51115Email: [Susantiimoto@yahoo.co.id](mailto:Susantiimoto@yahoo.co.id)**Abstrak**

*Kelas ibu hamil merupakan salah satu bentuk pendidikan parental yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar masyarakat (ibu hamil) memiliki pemahaman tentang kebutuhan senam hamil, senam varises, dan edukasi seks aman ketika hamil, serta dapat membuat atau menyiapkan makanan pendamping ASI bagi buah hatinya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan pelatihan di kelas ibu antara lain senam ibu hamil, senam varises, edukasi seks aman bagi ibu hamil, dan pelatihan pembuatan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI), supaya masyarakat (ibu hamil) bisa langsung berinteraksi dengan Perguruan Tinggi dan saling bersinergis. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dicapai 80% berhasil dengan kriteria baik, maksudnya terdapat perubahan sikap dan paradigma masyarakat (kelas ibu hamil) setelah mengikuti sosialisasi kegiatan Iptek Bagi Masyarakat (IbM), Sedangkan hasil 20% dari ibu-ibu yang memiliki kriteria cukup dimana kesulitan mengikuti praktek secara berurutan sesuai prosedur yang telah dijelaskan.*

**Kata kunci :** *senam hamil, senam varises, seks ibu hamil, MP-ASI*

**PENDAHULUAN**

Wilayah Pondok Bersalin As-Syakira di Jl. Kayugeritan, RT 002 / RW 004, No. 45, Kelurahan Kayugeritan, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Pekalongan. Pada tahun 2002 awal berdirinya BPS ( Bidan Praktek Swasta ) sebagai bidan desa di Gutomo Kecamatan Karanganyar yang berinstansikan UPT Puskesmas Karanganyar wilayah Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan. Setelah 4 tahun di Gutomo kemudian mutasi pada tahun 2006 dari dataran tinggi ke Desa Kayugeritan perbatasan Kecamatan Wonopringgo yang berada di jalan raya menuju pusat pemerintahan kabupaten.

Pada tahun 2013 mulai diberlakukan peraturan yang melahirkan harus di FASKES (Fasilitas Kesehatan), maka didirikanlah Pondok Bersalin As-Syakira sebagai tempat pelayanan materniti yang berjejaring dengan BPJS dibawah Dokter Keluarga. Pada awal Januari 2014 anggota pondok bersalin as-syakira yang terdiri dari Jamkesmas, Askes, TNI/POLRI dan BPJS mendapatkan pelayanan pemeriksaan hamil 4 kali, persalinan, kunjungan nifas 3 kali serta pelayanan KB(IUD,IMPLAN,Suntik ) secara gratis.

Sedangkan wilayah Rumah Bersalin Bhakti Ibu terletak di Jl. Setia Bhakti No.10 RT.02 RW.03 Kelurahan Podosugih, Kecamatan Pekalongan Barat, Kota Pekalongan. Sejarah berdirinya adalah ketika tahun 1992 pendiri yang sebagai bidan dipanggil untuk menolong masyarakat dalam proses persalinan dari rumah ke rumah, karena keterbatasan tenaga dan sarana prasarana kemudian muncul ide untuk mendirikan pondok bersalin, saat itu baru memiliki dua kamar. Kemudian pada

tahun 1996 membuat tambahan kamar untuk memenuhi syarat menjadi rumah bersalin hingga sekarang. Rumah bersalin Bhakti Ibu berada di bawah naungan Yayasan Bhakti Ibu.

Rumah bersalin Bhakti Ibu memiliki misi melayani dengan setulus hati kepada ibu hamil, melahirkan, dan anak. Fasilitas pelayanan yang ada di Rumah Bersalin Bhakti Ibu adalah pertolongan persalinan, pemeriksaan kehamilan (kelas ibu hamil), pemeriksaan ibu nifas, pemeriksaan bayi, pemeriksaan anak, keluarga berencana, imunisasi, pengambilan pap smear, laboratorium sederhana, dan konseling.

Kondisi 2 (dua) mitra yaitu Pondok Bersalin As-Syakira dan Rumah Bersalin Bhakti Ibu, mempunyai fungsi yang sama yaitu sebagai tempat pelayanan kesehatan khusus Ibu dan Anak. Untuk jenis kegiatan pelayanan yang diberikan hampir sama yaitu Pemeriksaan Kehamilan, Persalinan (One Day Care), Nifas, Bayi dan Balita, Anak Pra Sekolah, Kesehatan Reproduksi Remaja (KKR), Konseling Lansia, KIR Calon Pengantin, Konseling Pra Nikah, Imunisasi, KB (Kondom, Pil, Suntik, IUD, Implant), Cek Laborat :Gula Darah, Colesterol, HB, Pap Smear Stick, dan Kelas Ibu.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kegiatan pelaksanaan kelas Ibu Hamil pada kedua mitra belum optimal, beberapa kendala yaitu waktu untuk berkumpul masih sulit karena sebagian besar ibu hamil pekerja dan masih rendahnya pemahaman ibu-ibu hamil tentang manfaat dan tujuan mengikuti kelas ibu hamil. Kegiatan atau program pada kelas ibu hamil diantaranya : kegiatan senam hamil, kegiatan senam varises, kegiatan senam ambeyen, kegiatan *breast care* (perawatan payudara), kegiatan pemeriksaan SADARI, kegiatan senam kegel exercises, penyuluhan edukasi aktivitas seksual secara aman bagi ibu hamil, kegiatan penyuluhan terkait asupan makanan bergizi bagi ibu hamil serta kegiatan pelatihan pembuatan makanan pendamping ASI (MP-ASI) setelah proses melahirkan nanti.

Dari beberapa kegiatan atau program kelas ibu hamil diatas yang membutuhkan menyita banyak waktu ibu-ibu hamil diantaranya senam hamil, senam varises, kegiatan penyuluhan edukasi aktivitas seksual yang aman bagi ibu hamil serta kegiatan pelatihan pembuatan MP-ASI. Empat kegiatan ini lah yang membutuhkan kesabaran lebih, baik dari segi waktu maupun konsentrasi. Untuk kegiatan yang lainnya bisa di lakukan oleh masing-masing individu ibu hamil saat periksa maupun saat dirumah. Oleh sebab itu diperlukan tingkat kesadaran kesehatan yang lebih bagi ibu-ibu hamil pada kedua mitra terkait pentingnya mengikuti kegiatan atau program kelas ibu hamil terutama kegiatan yang membutuhkan kesabaran, pengorbanan waktu dan konsentrasi.

Penentuan permasalahan prioritas setelah melakukan identifikasi ke 2 (dua) lokasi mitra maka diketemukan permasalahan sebagai berikut :

1. Masih rendahnya tingkat kesadaran kesehatan pada ibu-ibu hamil untuk mengikuti pelatihan senam Hamil, TIM akan memberikan penyuluhan Fisioterapi tentang manfaat senam hamil dan pelatihan senam hamil pada ibu hamil di kelas ibu dengan biaya murah.
2. Masih rendahnya tingkat kesadaran kesehatan pada ibu-ibu hamil untuk mengikuti senam Varises, TIM akan memberikan penyuluhan dan pelatihan Fisioterapi tentang pencegahan varises pada ibu hamil dan pencegahan terjadinya oedema(pembengkakan pada tungkai) dengan biaya murah.
3. Masyarakat masih belum memahami dengan baik mengenai cara aktivitas seksual yang aman dan cara membuat Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). TIM akan memberikan penyuluhan dari mulai waktu yang tepat dalam pemberian MP-ASI, tujuan, manfaat, dan pelatihan cara pembuatannya. Diharapkan masyarakat dapat memahami dengan baik serta kebutuhan nutrisi bayi (anak) dalam masa pertumbuhannya dapat terpenuhi.

Tujuan Kegiatan ini adalah Meningkatkan kualitas Pengabdian pada masyarakat yang mendukung perkembangan IPTEKS dan memiliki efektivitas nilai guna yang tinggi. Sedangkan manfaat kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Masyarakat memahami tentang manfaat senam hamil dan menerapkan latihan senam hamil selama kehamilan setelah memasuki trimester ketiga untuk persiapan melahirkan normal.

2. Masyarakat memahami tentang manfaat senam varises dan menerapkan latihan senam senam varises untuk mencegah serta mengatasi varises dan potensi bengkak atau odema yang sering terjadi pada kedua tungkai di kehamilan trimester 3.
3. Masyarakat memahami dan menerapkan aktivitas seksual secara aman tanpa mengganggu kehamilannya.
4. Masyarakat memahami dari mulai waktu yang tepat dalam pemberian MP-ASI, tujuan, manfaat, dan pelatihan cara pembuatannya.

## METODE

Metode Pelaksanaan dalam Kegiatan IbM ini adalah penyelesaian permasalahan kedua Mitra, maka TIM melakukan solusi dengan berbagai metode kegiatan yaitu :

### 1. Sosialisasi Kegiatan

Sosialisasi kegiatan adalah pengenalan awal bahwa nanti akan ada kegiatan yang akan dilakukan oleh TIM. Tujuan sosialisasi agar pihak pengelola dan staff serta masyarakat dalam hal ini populasi kelas ibu hamil mengetahui keseluruhan rencana kegiatan yang akan dilakukan oleh tim. Diharapkan mitra telah siap untuk bersama-sama tim melaksanakan seluruh rangkaian kegiatan.

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

#### a. Penyuluhan dan Pelatihan Fisioterapi dengan Senam Hamil

Masih rendahnya pengetahuan masyarakat di kelas ibu hamil tentang kesehatan, terutama manfaat senam hamil, dan bagaimana cara menerapkan latihan senam hamil yang baik. Dengan diadakannya Penyuluhan dan Pelatihan Fisioterapi dengan Senam Hamil diharapkan masyarakat di kelas ibu hamil dikedumitra (pondok bersalin As-Syakira – rumah bersalin Bhakti Ibu) dapat memahami tentang manfaat senam hamil sehingga derajat kesehatan meningkat dan terampil menerapkan latihan senam hamil selama kehamilan setelah memasuki trimester ketiga untuk persiapan melahirkan sehat dan normal serta meminimalkan resiko terjadinya kondisi patologis (misal : sungsang) pada saat hamil sampai proses melahirkan nanti.

Metode yang digunakan adalah: 1) Metode ceramah; digunakan untuk menyampaikan materi yang berupa teori. 2) Metode tanya jawab; digunakan untuk memberikan kesempatan bagi peserta yang belum jelas dalam pemahamannya. 3) Metode Demonstrasi; digunakan untuk memperagakan senam hamil, senam varises dan pembuatan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). 4) Metode latihan/praktek; digunakan untuk latihan/praktek senam hamil, senam varises dan pelatihan pembuatan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). 5) Metode diskusi; digunakan pada waktu setelah dilakukan evaluasi hasil praktek peserta pelatihan. Evaluasi dilakukan pada akhir pelatihan, untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian. Adapun kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut: Amat Baik (80%-100%), Baik (65-79%), Cukup (60-65%), Kurang (0%-59%)

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Penyuluhan dan Pelatihan melalui 4 tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Adapun rincian kegiatan yang dilaksanakan yaitu: 1) Tahapan persiapan; (a) Perizinan, (b) Persiapan materi, bahan, alat dan petunjuk praktek. 2) Tahap pelaksanaan; (a) Pertemuan ke-1 senam hamil, (b) Pertemuan ke-2 senam varises, (c) Pertemuan ke-3 edukasi seks aman bagi ibu hamil, dan pembuatan MP-ASI, 3) Pendampingan, 4). Evaluasi hasil. Berikut ini contoh beberapa kegiatan:

#### 1. Pelaksanaan Senam Hamil





#### Dosis Senam Hamil

- Lakukan senam hamil sesuai kemampuan masing-masing ibu hamil
- Idealnya senam hamil dilakukan seminggu sekali bagi ibu hamil diluar kelas ibu hamil.
- Total waktu senam hamil  $\pm$  30-45 menit
- Setiap satu sesi gerakan dilakukan 10 kali pengulangan

## 2. Pelaksanaan Senam Varises



## 3. Edukasi seks aman ibu hamil

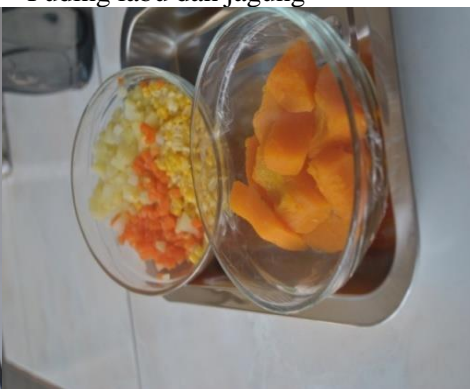




4. Pelaksanaan Pembuatan MP-ASI  
Pure Alpukat



Puding labu dan jagung



Bubur Pepaya dan Pir



Bubur kaldu Ayam Wortel



Puding Labu



Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang digunakan dalam memecahkan masalah dengan penyuluhan dan pelatihan. Adapun bentuk materinya terdiri dari teori dan praktek. Materi dirinci sebagai berikut :

1. Bahan dan alat; a) Senam hamil terdiri dari seperangkat speaker aktif, kamera, laptop, LCD, karpet, matras, bantal, guling, roll kabel, dll. Sedangkan media yang di gunakan adalah video senam hamil dan demonstrasi/peragaan langsung dari pelatih. b) Senam varises terdiri dari seperangkat speaker aktif, kamera, labtop, lcd, karpet, matras, bantal, guling, rolkabel, dll. Sedangkan media yang digunakan adalah vidio senam varises dan peragaan langsung dari pelatih. c) Cara pembuatan MP-ASI terdiri dari alat masak yang terdiri dari kompor, panci, wajan, dan perlengkapan pendukung lainnya.
2. Senam hamil; a) Gerakan senam kaki. b) Gerakan bersila. c) Gerakan untuk punggung posisi terlentang. d) Gerakan untuk punggung posisi merangkak. e) Gerakan lutut. f) Cara tidur yang nyaman. e) Latihan pernafasan. f) Gerakan memperlancar ASI.
3. Senam varises; a) Latihan 1 angkat ke dua kaki sehingga panggul dan lutut mendekati badan secara maksimum. Lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan secara vertical dan perlahan lahan luruskan kembali ke lantai/ bed. b) Latihan 2 gerakan pada jari jari kaki seperti mencakar dan renggangkan. c) Latihan 3 gerakan ujung kaki secara memutar sepertilingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam ke luar. d) Latihan 4 gerakan ujung kaki kiri dan kanan seperti gerakan menggergaji. e) Latihan 5 gerakan di mana lutut mendekati badan (bergantian untuk kaki kiri dan kaki kanan), sedangkan tangan memegang ujung kaki. Urutlah mulai dari ujung kaki ke arah betis, lutut dan paha. f) Latihan 6 jepitlah bantal di antara kedua kaki dan tekanlah sekuatnya. Pada saat yang sama angkatlah pantat dari kasur dengan melengkungkan badan. h) Latihan 7 kaki kanan silangkan di atas kaki kiri dan tekan yang kuat. Pada saat yang sama tegangkan kaki dan kendurkan kembali secara perlahan lahan kira kira 4 detik satu gerakan. i) Latihan 8 Jalanlah dengan ujung kaki kemudian jalanlah di atas tumit kaki dengan jari kakidi atas.
4. Edukasi seks aman ibu hamil; a) Posisi seks sendok yaitu pria memposisikan diri di belakang wanita dan mencari sudut yang tepat untuk melakukan penetrasi. Hindari berbaring di sisi sebelah kanan. b) Posisi seks berhadapan. c) Posisi seks wanita diatas. d) Posisi seks ditepi tempat tidur.
5. Pembuatan MP-ASI; a) Untuk usia 6 bln contohnya pure alpukat. b) Untuk usia 7-8 bln contohnya bubur pepaya atau pir. d) Untuk usia 9-12 bln contohnya bubur kaldu ayam wortel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil pengabdian kepada masyarakat dijabarkan dalam 3 aspek, yakni: kehadiran peserta, partisipasi dan kesungguhan peserta serta hasil latihan.

1. Kehadiran  
Pelaksanaan kegiatan jumlah peserta yang hadir mencapai 89-90% dari yang mendaftar berkisar  $\pm 25$  orang. Selama 3 hari pertemuan kehadiran 100% atau tidak ada yang absen.
2. Partisipasi dan kesungguhan peserta  
Partisipasi dan kesungguhan peserta dapat dikatakan baik terlihat dari antusias peserta bertanya dan berdiskusi setelah dilakukan pemaparan teori dan demonstrasi oleh tim pengabdian atau narasumber. Terlebih pada saat mempraktekkan senam hamil, senam varises dan pembuatan MP-ASI para peserta bersemangat dan terampil.
3. Hasil pelatihan  
Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan diperoleh hasil peserta pelatihan sangat antusias saat diberikan materi teori, peserta sangat senang mengikuti kelas ibu hamil dan sangat bersemangat saat melakukan praktek bersama tim, serta terjadi diskusi setelah pemaparan teori dan praktek antara peserta dan tim pengabdian. Para peserta juga banyak yang ingin membuat MP-ASI di rumah untuk bayinya.  
Hasil kegiatan ini pihak kedua mitra dan banyak peserta yang meminta kepada tim untuk bersedia melatih kembali setelah program kegiatan ini selesai secara rutin setiap bulannya.

## **Pembahasan**

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dicapai 80% berhasil dengan kriteria baik, maksudnya terdapat perubahan sikap dan paradigma masyarakat (kelas ibu hamil) setelah mengikuti sosialisasi kegiatan Iptek Bagi Masyarakat (IbM) diwujudkan dengan pemahaman peserta tentang manfaat dan dapat mempraktekkan secara tepat seperti yang telah didemonstrasikan tim pengabdian terdiri dari senam hamil, senam varises, posisi berhubungan intim dengan suami yang aman semasa kehamilan dan cara pembuatan MP-ASI. Sedangkan hasil 20% dari ibu-ibu yang memiliki kriteria cukup dimana kesulitan mengikuti praktek secara berurutan sesuai prosedur yang telah dijelaskan.

Pelaksanaan kegiatan ini, tim pengabdian tidak banyak mengalami hambatan yang berarti, hanya saja tempat/ruang pelatihan tidak begitu luas sehingga antara peserta ibu hamil satu dengan yang lainnya saling berdekatan membuat kurang leluasa saat melakukan senam hamil maupun senam varises.

Faktor yang mendorong mempengaruhi kelancaran pelaksanaan kegiatan ini adalah semangat peserta mengikuti pelatihan dan para mahasiswa fisioterapi yang membantu saat praktek. Relevansi kegiatan ini; 1) Bidang Fisioterapi dengan penyuluhan dan pelatihan senam hamil, setelah TIM menjelaskan tentang definisi, manfaat, tujuan, indikasi, kontra indikasi, dan cara melakukan senam hamil, masyarakat (kelas ibu hamil) secara perlahan pola berpikir berubah bahwa, sangat penting dan besar manfaatnya mengikuti senam hamil selama kehamilan untuk menuju persalinan yang sehat dan normal baik ibu atau bayinya. 2) Bidang Fisioterapi dengan penyuluhan dan pelatihan senam varises, setelah TIM menjelaskan tentang definisi, manfaat, tujuan, penyebab, tanda dan gejala, indikasi, kontra indikasi, serta cara melakukan senam varises masyarakat (kelas ibu hamil) secara perlahan pola berpikir berubah bahwa, sangat penting dan besar manfaatnya mengikuti senam varises selama kehamilan untuk pencegahan serta penanganan varises dan pembengkakan pada kedua tungkainya. 3) Ketiga, bidang Kesehatan Masyarakat dengan penyuluhan penerapan aktivitas seksual secara aman bagi Ibu Hamil dan cara membuat Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) diharapkan peserta untuk segera mencoba praktek membuat MP-ASI di rumah untuk bayinya sehingga kebutuhan nutrisi bayi (anak) dalam masa pertumbuhannya dapat terpenuhi.

Bagi tim pengabdian kepada masyarakat merupakan penerapan langsung dari materi-materi mata kuliah sehingga dapat mendharmabaktikan kemampuan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Tindak lanjut kegiatan ini diharapkan masyarakat (ibu-ibu hamil) di daerah Kabupaten dan Kota Pekalongan akan lebih paham tentang hidup sehat pada saat hamil terutama pencegahan penyakit varises. Kedua, penanganan fisioterapi dengan senam hamil masyarakat akan lebih siap persalinan normal. Ketiga, dengan edukasi aktivitas seksual ibu hamil lebih memahami tentang aktivitas seksual aman untuk dilakukan pada masa kehamilan disesuaikan dengan kondisi kesehatan kehamilan. Serta dapat membuat MP-ASI sendiri dengan menu-menu yang sehat dan aman untuk putra putrinya (usia 6-24 bulan). Selain itu dapat menyampaikan dan disebarluaskan kepada ibu-ibu hamil yang belum mendapatkan kesempatan mengikuti sosialisasi kegiatan Iptek Bagi Masyarakat (IbM) penyuluhan dan pelatihan senam hamil, senam varises, edukasi aktivitas seksual bagi ibu hamil serta cara membuat makanan pendamping ASI (MP-ASI).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa 80% berhasil dengan kriteria baik, maksudnya terdapat perubahan sikap dan paradigma masyarakat (kelas ibu hamil) setelah mengikuti sosialisasi kegiatan Iptek Bagi Masyarakat (IbM) diwujudkan dengan pemahaman peserta tentang manfaat dan dapat mempraktekkan secara tepat seperti yang telah didemonstrasikan tim pengabdian terdiri dari senam hamil, senam varises, posisi berhubungan intim dengan suami yang aman semasa kehamilan dan cara pembuatan MP-ASI. Sedangkan hasil 20% dari ibu-ibu yang memiliki kriteria cukup dimana kesulitan mengikuti praktek secara berurutan sesuai prosedur yang telah dijelaskan. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan penyuluhan dan pelatihan senam hamil, senam varises, edukasi aktivitas seksual bagi ibu hamil serta cara membuat makanan pendamping ASI (MP-ASI) dengan melalui metode ceramah, tanya jawab,



demonstrasi/praktek oleh tim pengabdian, maka para peserta dapat memahami materi yang terdiri dari definisi, manfaat, tujuan, indikasi, kontra indikasi, dan dapat cara melakukan/mempraktekannya. Selain itu dengan metode latihan/praktek dengan

### Saran

Kegiatan Iptek Bagi Masyarakat (IbM) bisa sebagai wadah sosialisasi ilmu pengetahuan yang dia dapat dari seorang pengajar, maka ilmu yang didapat tadi dipraktekkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini harus ada suatu kelanjutan dengan adanya monitoring dan evaluasi, dengan adanya monev kegiatan bisa terkontrol dan terukur.

### DAFTAR PUSTAKA

- Baughman, Diane C, (2000), Keperawatan Medikal Bedah buku saku dari Brunner & Suddarth. Jakarta: EGC
- Bahiyatun, (2009), Asuhan Kebidanan Nifas Normal. EGC. : Jakarta.
- Data Keluarahan Kayugeritan Tahun 2014
- Data Kelurahan Podosugih Tahun 2014
- Data Profil Pondok Bersalin As-Syakira Kelurahan Kayugeritan Tahun 2014
- Data Profil Rumah Bersalin Bhakti Ibu Kelurahan Podosugih Tahun 2014
- Guidelines for the diagnosis and therapy of the vein and lymphatic disorders. Available from the URL : <http://www.flebologia.unisi.it/lineeguida/guidelines-inglese-rev.htm>
- Hidayat, Aziz Alimul A. 2008. Pengantar Ilmu Keperawatan Anak. Jakarta : Salemba Medika. <http://bidanku.com/gerakan-senam-bagi-ibu-hamil>
- Poldan, M, & Jill, M, al, 1990, Physiotherapy in Obstetric & Gynecologic, Butterworth Heinemann, London
- Pregnancy and Lower Limb Varicose Veins: Prevalence and Risk Factors. Available from the URL: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S167754492010000200004&script=sci\\_arttext&tIng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S167754492010000200004&script=sci_arttext&tIng=en)
- Puruhito, (1987), Pengantar Bedah vaskulus, Surabaya: Airlangga University Press.
- Ranuh, I.G.N, Dkk, (2001), Buku Imunisasi Indonesia. Jakarta : Satgas Imunisasi Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Rapheal, Joan, (2001), Pregnancy The Story Inside. Seldhon Press : London
- Sapsford, R et al, (1999), Women Health, WB Saunders Company Ltd, London
- Stephenson, R & Connor, L J, (2000), Obstetric and Gynecologic for Physical Therapy, SLACK Incorporated, Canada
- The Effect of Pregnancy on the Lower-limb Venous System of Women with Varicose Veins. Available from th URL: <http://download.journals.elsevierhealth.com/pdfs/journals/1078-5884/PIIS1078588499908705.pdf>
- Jusi, Djang, (1999), Dasar-dasar Ilmu Bedah Vaskuler. Jakarta: Gaya baru
- Varicose Veins. Available from the URL : <http://www.mayoclinic.com/health/varicoseveins/DS00256/DSECTION=preventio>