

**Bidang Ilmu : 237/Kebidanan**

## **LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



### **PELATIHAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI BPM DELIANA KECAMATAN MARPOYAN DAMAI KOTA PEKANBARU**

#### **OLEH :**

**Ketua : Rina Yulviana, SKM, M.Kes (1009058901)**

**Anggota : Intan Widya Sari, S.ST, M.Keb (1001088506)**

**Resti Utari (17041050)**

**Arum Fetrianda (17041025)**

#### **Dibiayai Oleh**

**DIPA STIKes HANG TUAH PEKANBARU**

**08/STIKes-HTP/VI/2020/147.A**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN  
STIKES HANG TUAH PEKANBARU  
TAHUN 2020**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Pelatihan Senam Hamil untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida di BPM Deliana Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru
2. Bidang : Ilmu Kebidanan
3. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama : Rina Yulviana, SKM, M.Kes
  - b. NIDN : 1009058901
  - c. Pangkat/Golongan : Penata /III.c
  - d. Jabatan Fungsional : Lektor
  - e. Sedang Melakukan pengabdian ; Tidak
  - f. Program Studi : Pendidikan Sarjana Bidan Program Profesi
  - g. Bidang Keahlian : Kebidanan
  - h. Alamat Kantor : Jl. Mustafa Sari No. 5 Pekanbaru
  - i. No Hp : 08116923902
  - j. Email : rinayulviana01@gmail.com
4. Anggota Tim Pengusul (anggota 3 orang)
  - a. Nama Anggota 1 : Intan Widya Sari, SST, M.Keb
  - b. Anggota Mahasiswa: 2 orang
5. Jangka Waktu Kegiatan : 6 bulan
6. Bentuk Kegiatan : Pemberdayaan Masyarakat
7. Lokasi Kegiatan : BPM Deliana Kec. Marpoyan Damai Pekanbaru
8. Biaya yang diperlukan
  - a. Sumber dari DIPA STIKes HTP : Rp. 4.000.000,-
  - b. Sumber lain (sebutkan.....) : Rp. –
  - c. Jumlah : Rp. –

Pekanbaru, 04 Desember 2020

Mengetahui

Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru



(Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes)

NIP. 10306114265

Ketua Tim Penyusun



(Rina Yulviana, SKM, M.Kes)

NIDN. 1009058901

Menyetujui,

Kepala Pusat Penulisan dan Pengabdian Masyarakat



(Agus Alamsyah, SKM, M.Kes)

NIP. 1030611320

## **RINGKASAN**

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan. Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan ibu hamil ialah senam hamil. Tujuan Pengabdian senam hamil adalah memberikan efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran. Hasil senam dari pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 10 November 2020 sebanyak 21 ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan dirumah masing-masing ibu hamil. Berdasarkan wawancara tanya jawab dan pengamatan langsung selama dan setelah kegiatan berlangsung didapatkan 95 % ibu hamil sudah bias melakukan senam hamil secara mandiri dan mengerti manfaat dari senam hamil. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan ibu dalam melakukan senam hamil dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pematari. Diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selanjutnya dapat dilakukan pada tempat yang berbeda dan pada lingkup yang lebih luas.

Keyword : pelatihan, senam hamil, Ibu hamil

## KATA PENGANTAR

**Assalamualaikum wr. wb**

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia yang telah di berikan-Nya. Kami telah menyelesaikan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul **“Pelatihan Senam Hamil untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida di BPM Deliana Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru”**. Laporan ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. H. Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes selaku Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
2. Agus Alamsyah, SKM, M.Kes selaku Kepala P3M STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
3. Juli Selvi Yanti, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi S1 Kebidanan dan Profesi STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
4. Bidan Deliana selaku Pimpinan Bidan Praktek Mandiri.

Penulis menyadari Laporan ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca untuk penyempurnaan Laporan ini. Semoga Laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Pekanbaru, 04 Desember 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
1. Halaman Judul (cover) .....	i
2. Halaman pengesahan .....	ii
3. Ringkasan + Kata Kunci .....	iii
4. Kata Pengantar .....	iv
5. Daftar Isi .....	v
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	2
1.3 Tujuan Kegiatan .....	3
1.4 Manfaat Pengabdian .....	3
<b>BAB II. SOLUSI PERMASALAHAN .....</b>	<b>4</b>
2.1 Kerangka Pemecahan Masalah .....	4
2.2 Solusi Permasalahan .....	4
<b>BAB III. METODE PELAKSANAAN .....</b>	<b>5</b>
3.1 Tahap Persiapan .....	5
3.2 Tahap Pelaksanaan .....	5
3.3 Tahap Evaluasi .....	5
<b>BAB IV. HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI .....</b>	<b>6</b>
A. Hasil .....	6
B. Target Capaian.....	6
<b>BAB V. RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA .....</b>	<b>7</b>
<b>BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>7</b>
A. Kesimpulan .....	7
B. Saran .....	8
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stres. Hal ini disebut fear-tension-pain concept (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin.

Lamanya hamil normal adalah 280 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan. Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial di dalam keluarga (Saifuddin, 2009). Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan (Bobak, dkk., 2005).

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan ibu hamil ialah senam hamil. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang.

Ketakutan ibu menghadapi persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan persalinan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis. Untuk menghilangkan rasa cemas harus ditanamkan kerjasama antara pasien dengan tenaga kesehatan dan diberikan informasi kepada ibu hamil selama kehamilan. Salah satu upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melalui senam hamil ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran.

Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan dengan aturan, sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. (Widianti, 2009).

Dari hasil penelitian diatas, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Pelatihan Senam Hamil untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida di BPM Deliana Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru “

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah pada pengabdian kepada masyarakat ini yaitu:

1. Mayoritas ibu hamil primigravida yang mempunyai keluhan kecemasan menghadapi waktu persalinan.

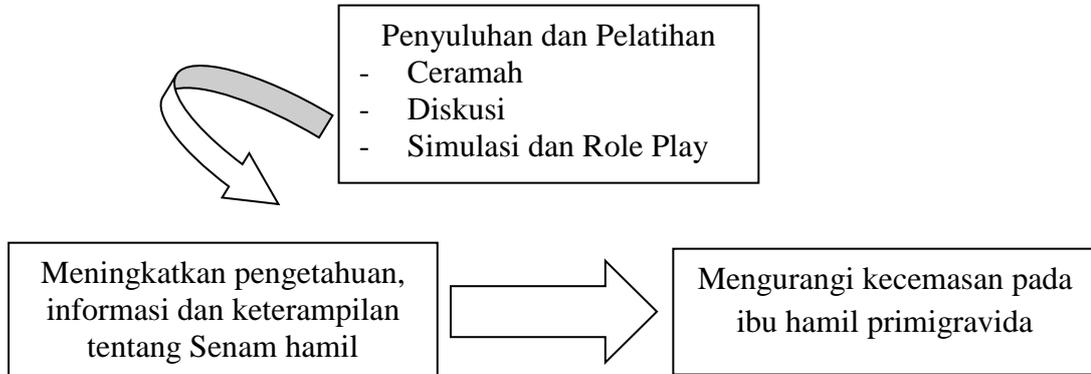
2. Jarangnya tenaga kesehatan yang memberikan senam hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil.

### **1.3 Manfaat Pengabdian**

1. Meningkatkan pengetahuan, informasi dan keterampilan ibu hamil tentang kecemasan yang dirasakan ibu hamil.
2. senam hamil dapat mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran

## BAB II SOLUSI PERMASALAHAN

### 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah



### 2.2 Solusi Permasalahan

Adapun solusi permasalahan pada tingkat kecemasan ibu hamil primigravida yaitu :

1. Mayoritas ibu hamil primigravida mempunyai keluhan kecemasan menjelang proses persalinan.

Solusi permasalahan : Perlunya penyuluhan tentang Senam Hamil.

Manfaat kegiatan : Hal ini dilakukan karena mayoritas ibu hamil primigravida belum mempunyai pengetahuan dan informasi yang cukup untuk mempersiapkan mereka dalam mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran, Kecemasan mulai terjadi pada trimester

2. Jarangnya tenaga kesehatan yang memberikan pelatihan senam hamil pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

Solusi permasalahan : Perlunya pelaksanaan pelatihan tentang senam hamil pada ibu hamil primigravida.

Manfaat kegiatan : Kegiatan pelatihan ini dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil, melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi stres dan rasa takut yang dirasakan ibu hamil sehingga ibu dapat dengan rileks dan nyaman dalam menghadapi persalinannya.

## **BAB III METODE PELAKSANAAN**

### **3.1 Tahap Persiapan**

Tahap persiapan dilakukan untuk melakukan penyuluhan tentang konselor Senam hamil. Rencana kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap ini adalah :

1. Penyusunan materi penyuluhan tentang Senam hamil.
2. Penyusunan materi pelatihan Senam hamil
3. Penyusunan media promosi kesehatan berupa leaflet, poster dan lembar balik.

### **3.2 Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap ini adalah : Penyuluhan dan pelatihan tentang Senam hamil dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, simulasi dan *role play*.

### **3.3 Tahap Evaluasi**

Pada tahap ini akan dilaksanakan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada mitra. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah sebagai berikut :

<b>No</b>	<b>Jenis Evaluasi</b>	<b>Indikator</b>
1	Penyuluhan tentang Senam hamil	Keaktifan peserta dalam bertanya, menjawab pertanyaan dan berdiskusi
2	Pelatihan Senam hamil	Mampu melakukan praktek Senam hamil pada ibu hamil.

## **BAB IV**

### **LUARAN DAN TARGET CAPAIAN**

#### **A. Hasil**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 10 November 2020 di Klinik Pratama Deliana Pekanbaru dengan 21 orang ibu hamil yang berkunjung ke Klinik tersebut sebagai peserta penyuluhan dan akan diberikan pelatihan senam hamil untuk mengatasi tingkat kecemasan pada ibu hamil prigravida. Tahap awal pelaksanaan kegiatan, para ibu hamil diberi penjelasan tentang tujuan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dan selanjutnya mereka di minta untuk mengisi daftar hadir yang telah disediakan. Kemudian dilakukan penyuluhan Kesehatan tentang manfaat senam hamil dan setelah ibu hamil memahami, selanjutnya diberi pengetahuan cara melakukan senam hamil. Setelah diberikan pelatihan dalam senam hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida maka didapatkan hasil bahwa:

1. Para ibu hamil yang datang ke Klinik Pratama Deliana Pekanbaru sebagai peserta penyuluhan kesehatan telah mengerti dan memahami manfaat dilakukannya senam hamil.
2. Para ibu hamil berjanji dan akan melakukan senam hamil dirumah minimal 1 kali sehari.

#### **B. Luaran Yang Dicapai**

Para ibu hamil yang sudah mengikuti pelatihan senam hamil dapat melakukan senam hamil dengan mandiri dirumah untuk mengurangi tingkat kecemasan selama kehamilan menjelang persalinan. Dengan demikian ibu hamil sudah paham manfaaat dari senam hamil yang terkandung efek relaksasi dan dapat menstabilkan kecemasan serta mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi mental dan fisik, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan para ibu hamil untuk menghadapi proses persalinan. Senam hamil yang teratur dapat mengurangi ketidaknyamanan dan keluhan- keluhan ibu dalam menghadapi kehamilan, seperti;

nyeri punggung, mual, kejang tungkai, konstipasi, sesak nafas, serta kecemasan. Senam hamil juga berguna melancarkan sirkulasi darah, nafsu makan bertambah, pencernaan menjadi lebih baik, dan tidur menjadi lebih nyenyak. Disamping itu ibu hamil tidak perlu lagi datang ketempat- tempat yang mengadakan senam hamil karena ibu hamil sudah dapat melakukannya secara mandiri dirumah.

## **BAB V**

### **RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA**

Rencana tahap berikutnya agar ibu hamil bisa melakukan senam hamil secara mandiri dirumah dan tidak perlu lagi datang ataupun mencari tempat yang menyediakan kegiatan senam hamil. Sehingga ibu hamil bisa lebih nyaman melakukan senam hamil serta bisa mengatur waktu yang diinginkan oleh ibu hamil sehingga lebih membuat ibu hamil rilek dan nyaman tanpa mengganggu kegiatan lainnya, serta diperlukan juga sosialisasi terhadap ibu hamil melalui bidan ataupun tenaga kesehatan dalam melakukan pelatihan senam hamil lanjutan terhadap ibu hamil sehingga dapat mengevaluasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan ini agar diketahui kendala yang didapati ibu hamil selama melakukan senam hamil dirumah secara mandiri.

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida.
2. Ibu berkomitmen untuk melakukan senam hamil secara mandiri dirumah.
3. Ibu mengerti dan memahami cara melakukan senam hamil dirumah.

#### **B. Saran**

Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, maka selanjutnya perlu :

1. Mengadakan kegiatan serupa pada tempat yang berbeda.
2. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk dapat mengadakan pelatihan senam hamil pada kegiatan posyandu agar para kader dan ibu hamil dapat terampil dalam melakukan kegiatan senam hamil dirumah.
3. Diharapkan kepada dosen yang sudah melakukan penelitian tentang senam hamil untuk dapat berbagi ilmu kepada para tenaga kesehatan agar dapat tersampaikan kepada para ibu hamil tentang manfaat senam hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Nurul, 2010. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan. [http://lib.uinmalang.ac.id/thesis/chapter\\_i/07410018-nurul-ainiy.ps](http://lib.uinmalang.ac.id/thesis/chapter_i/07410018-nurul-ainiy.ps) (sitasi 18 Januari 2012)
- American Gynecological Society, 2007. American Journal of Obstetric and Gynecology. Universitas Harvard. C. V. Mosby Company
- Andriana, Evariny, 2006. Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Hypnobirthing. Jakarta; Bhuana Ilmu Populer
- Anggraeni, Risky, 2010. Karakteristik Ibu Hamil Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan. <http://library.usu.ac.id> (sitasi 14 Januari 2012)
- Arief, Khusartati, 2009. Kesehatan Reproduksi. Jakarta; Depdiknas
- Blackburn, Susan Tucker, 1990. Maternal, Fetal and Neonatal Physiology. Jakarta; YBSP
- Dagun, Save M, 1990. Psikologi Keluarga. Jakarta; Rineka Cipta
- Dahro, Achmad, 2008. Psikologi Kebidanan: Analisis Perilaku Wanita untuk Kesehatan. Jakarta; Salemba Medika
- Darajat, Z., 2001. Kesehatan Mental. Jakarta; PT. Gunung Agung
- Eisenberg, Erlene, 1996. Bayi Pada Tahun Pertama: Apa Yang Anda Hadapi Bulan per Bulan. Jakarta; Arcan
- Farrer, Hellen, 1999. Perawatan Maternitas. Jakarta; EGC
- Hanton, Thomas W., 2001. Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita

## Lampiran 2. Daftar Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Peneliti

### A. Ketua

#### Keterangan diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Rina Yulviana, SKM, M.Kes
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	10306112201
5	NIDN	1009058901
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Air Tiris, 09 Mei 1989
7	E-mail	<a href="mailto:Rinayulviana01@gmail.com">Rinayulviana01@gmail.com</a>
8	Nomor Telepon/Hp	08116923902
9	Alamat Kantor	Jl. Mustafa Sari No. 05, Pekanbaru
10	Nomor Telepon/Faks	info.stikes@hangtuhpekanbaru.ac.id
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Psikologi kehamilan, persalinan dan nifas 2. Epidemiologi gizi 3. Biologi Reproduksi 4. Kewirausahaan

### C. Riwayat pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Magister Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Kesehatan Reproduksi	Kesehatan Reproduksi
Tahun Masuk-Lulus	2011-2013	2013-2015
Judul Skripsi/tesis/Disertasi	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan merokok pada remaja siswa kelas XII di SMA N 6 Pekanbaru	Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan alat kontrasepsi bawah kulit di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki, Pekanbaru
Nama Pembimbing/Promotor	Dr. Fachriani Putri, MKM	Prof. dr. K. Suheimi, Sp.OG

### D. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)

Dst.			
------	--	--	--

\* *Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema penelitian DIKTI maupun dari sumber lainnya.*

-

#### E. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2017	Pelatihan senam jantung sehat pada lansia di Puskesmas Rumbai	Dipa STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp 2.300.000,-
2.	2018	Penyuluhan PHBS dan praktek cuci tangan di SD 01 Suka Mulya, Kampar	Mandiri	Rp 200.000,-
3.	2019	Sosialisasi pemeriksaan IVA pada wanita usia subur di kelurahan Maharani Kec. Rumbai	Diva Stikes Hang Tuah Pekanbaru	Rp 1.500.000,-
Dst.				

\* *Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema pengabdian kepada masyarakat DIKTI maupun dari sumber lainnya.*

#### A. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1.	Pemakaian Pembersih Vagina Dan Kejadian Keputihan Pada Siswi Di Sman 12 Pekanbaru	Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes	<a href="#">Vol 9, No 2 (2018): April 2018</a>
2.	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Ketidاكلengkapan Imunisasi Dasar Pada Bayi	Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes	<a href="#">Vol 9, No 1 (2018): Januari 2018</a>
3.	Factors Related To The Use Of The Long Term Contraception Method in Community Health Centre of Langsat Pekanbaru	Journal Of Nursing And Midwifery	Vol 2, No. 1 December 2019
4.	Midwifery Care On Pregnant Women With Early Detection of Chronic Energy Deficiency In Tm I In Pekanbaru Karya Bakti Primary Clinic 2019	Journal Of Nursing And Midwifery	Vol 2, No. 1 December 2019
5.	The Relationship between Effective Communication of Nurses and the Level of Patient Satisfaction in the Inpatient Installation of Mandau Duri Regional Hospital in 2019	Journal Of Nursing And Midwifery	Vol 2, No. 2 April 2020

B. Pemakalah Seminar ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat

C. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit

D. Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
.				

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Pekanbaru, 04 April 2020  
Ketua



(Rina Yulviana, SKM, M.Kes)  
NIDN : 1009058901

**B. Anggota**  
**Keterangan diri**

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Intan Widya Sari, S.ST, M.Keb
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	10306118280
5	NIDN	1001088506
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Padang, 01 Agustus 1985
7	E-mail	intanwidya@htp.ac.id
8	Nomor Telepon/Hp	0823 9000 0052
9	Alamat Kantor	Jl. Mustafa Sari No. 05, Pekanbaru
10	Nomor Telepon/Faks	info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id
11	Lulusan yang Telah Dihasilkan	-
13	Mata Kuliah yang Diampu	1. Anatomi Fisiologi
		2. Psikologi Kebidanan
		3. Kebidanan Komunitas
		4. Komunikasi dalam Praktik Kebidanan

**E. Riwayat Pendidikan**

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	STIKes Prima Nusantara Bukittinggi	Universitas Andalas Padang
Bidang Ilmu	Kebidanan	Kebidanan
Tahun Masuk-Lulus	2010-2011	2012-2017
Judul Skripsi/tesis/Disertasi	Hubungan Pekerjaan Ibu dan Akses terhadap Media Elektronik dengan Pencapaian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Gulai Bancah Bukittinggi Tahun 2011	Pengaruh Pemberian Vitamin E Terhadap Kadar Malondyaldehyde (MDA) dan Kadar Hormon Estrogen Tikus Putih ( <i>Rattus Norvegicus</i> ) Betina yang Terpapar Asap Rokok
Nama Pembimbing/Promotor	Ns. Yanti Puspita Sari, M.Kep	Prof. dr. Rahmatina B. Herman Ph.D, AIF

F. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir  
(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
-	-	-	-	-
Dst.				

\* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema penelitian DIKTI maupun dari sumber lainnya.

G. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2019	Sosialisasi Keluarga Berencana pada PUS di Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai.	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 1.500.000,-
Dst.				

\* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema pengabdian kepada masyarakat DIKTI maupun dari sumber lainnya.

H. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Gambaran Peran Bidan Dalam Mendukung Capaian ASI Eksklusif Di Puskesmas Padang Bulan Kota Medan.	Jurnal Penelitian Menara Ilmu	Vol XIII No.8, Hal. 39-45, Juli 2019
2	Midwifery Care On By. R Age 16 Days With Spit On Pratama Clinic Arrabih Pekanbaru 2019	Journal Of Nurshing and Midwifery	Vol. 2, No. 1, Hal. 223-226, Desember 2019
3	Effect of Vitamin E Against Levels Malondyaldehyde (Mda) and Estrogen Hormone Levels Rats (Rattus Norvegicus) Females Who Exposed to Cigarette Smoke	Journal Of Nurshing and Midwifery	Vol. 2 No. 2, Hal. 279-283 April 2020

I. Pemakalah Seminar ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
-	-	-	-

J. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
-	-	-	-	-

K. Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
.				
-	-	-	-	-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Pekanbaru, 04 April 2020  
Anggota Pengusul



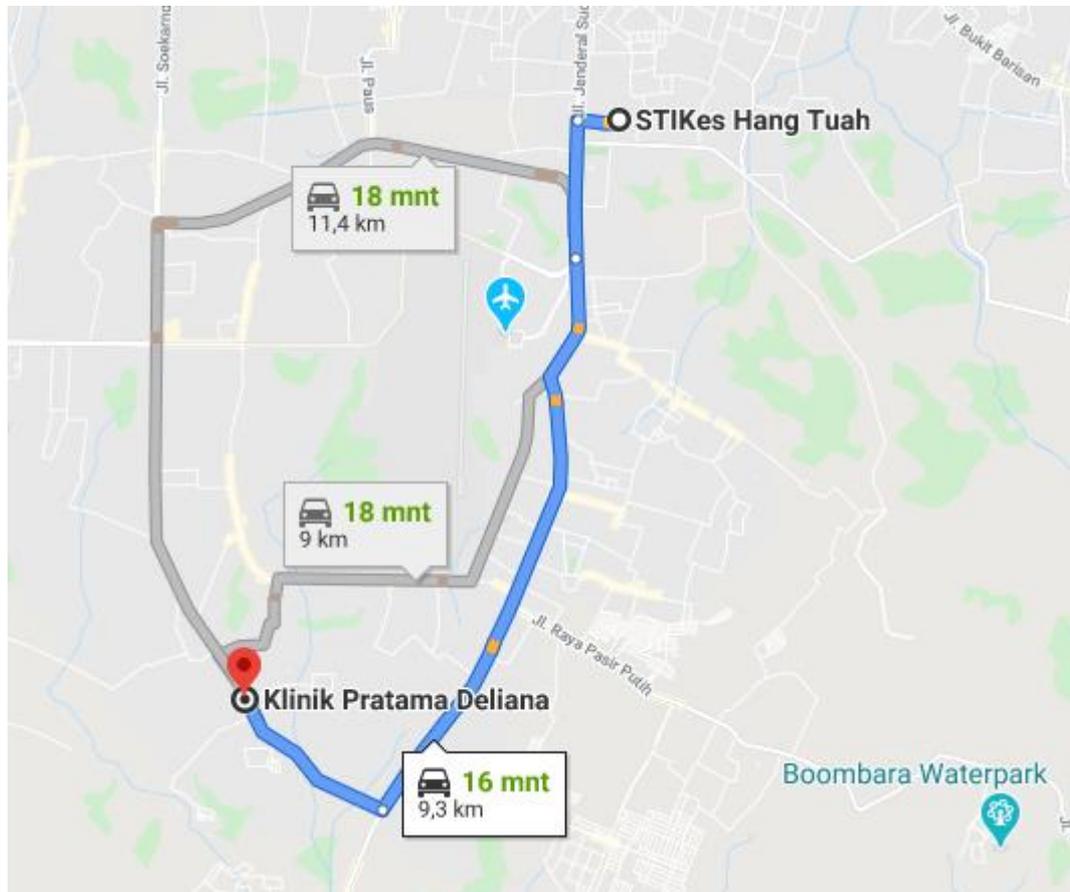
(IntanWidya Sari, S.ST, M.Keb)  
NIDN : 1001088506

**Lampiran 2. Susunan Organisasi Tim Pengabdian Kepada Masyarakat dan Pembagian Tugas**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Pekerjaan</b>	<b>Pembagian Tugas</b>
1	Rina Yulviana, SKM, M.Kes	Ketua	Dosen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Secara umum bertanggung jawab dalam memimpin dan mengkoordinasikan seluruh tahapan kegiatan PKM mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi dan tahap pelaporan hasil kegiatan PKM.</li> <li>2. Melaksanakan penyuluhan dan pelatihan senam hamil</li> <li>3. Menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat.</li> </ol>
2	Intan Widya Sari, S.ST, M.Keb	Anggota 1	Dosen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membantu ketua dalam tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi.</li> <li>2. Melaksanakan penyuluhan dan pelatihan senam hamil</li> <li>3. Melakukan publikasi ilmiah.</li> </ol>
3	Resti Utari	Anggota 2	Mahasiswa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melaksanakan penyuluhan dan pelatihan Senam Hamil</li> <li>2. Melakukan dokumentasi kegiatan.</li> </ol>
4	Arum Fetrianda	Anggota 3	Mahasiswa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melaksanakan penyuluhan dan pelatihan Senam Hamil</li> <li>2. Melakukan dokumentasi kegiatan.</li> </ol>

<b>1. Honor</b>				
Honor	Honor/jam	Waktu	Minggu	Jumlah Honor
	(Rp)	(jam/wkt)		
Ketua	Rp35,000	1	12	Rp 420,000
Anggota	Rp30,000	1	12	Rp 360,000
SUB TOTAL				Rp 780,000
<b>2. Peralatan Penunjang dan Bahan Habis Pakai</b>				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga	Jumlah Harga
	Pemakaian			
Pelatihan untuk enumerator	Pengumpul data	2	Rp 100,000	Rp 200,000
Tinta printer	1 paket	1	Rp 100,000	Rp 100,000
Wadah Untuk Pengabdian	30 pcs	30	Rp 7,000	Rp 210,000
Kertas A4	1 Rim	1	Rp 80,000	Rp 80,000
Matras	5 Pcs	5	Rp 200,000	Rp 1.000,000
Gim Ball	5 pcs		Rp 20000	Rp 1.000,000
Konsumsi	30 Kotak	30	Rp 7,000	Rp 210,000
SUB TOTAL				Rp 2.350,000
<b>3. Perjalanan</b>				
Perjalanan	Justifikasi	Kuantitas	Harga	Jumlah Harga
	Pemakaian		Satuan (Rp)	
Pengumpulan sampel	30	30	Rp 5,000	Rp 150,000
Pulsa dan Paket Internet	5	5	Rp 80,000	Rp 400,000
SUB TOTAL				Rp 550,000
<b>4. Lain-lain</b>				
Lain-lain		Kuantitas	Harga	Jumlah Harga
			Satuan (Rp)	
Publikasi Jurnal Nasional Terakreditasi	1	1	Rp 500,000	Rp 500,000
Penjilidan laporan	5 rangkap	5	Rp 40,000	Rp 200,000
SUB TOTAL				Rp 750,000
<b>JUMLAH TOTAL</b>				<b>Rp 4,430,000</b>

#### Lampiran 4. Denah Lokasi Kegiatan





SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646  
email : info.stikes@hangtuhapekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuhapekanbaru.ac.id

DAFTAR HADIR PESERTA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

No	Nama	Pekerjaan	Tanda Tangan
1.	Rosi	Ibu Rumah tangga	1.
2.	Sutarmi	Ibu rumah tangga	2.
3.	Axi S.	Ibu rumah tangga	3.
4.	Dismayeni	Ibu rumah tangga	4.
5.	MIMI SULENTI	Ibu rumah tangga	5.
6.	Zarina	Ibu rumah tangga	6.
7.	MAYARNI	-	7.
8.	ISMI YATI	-	8.
9.	EMI DANIL	-	9.
10.	SUKARNI	ICAPER	10.
11.	WIMARTI	IRT	11.
12.	Dajani	-	12.
13.	SARMI	-	13.
14.	SUSANA WATI	-	14.
15.	nurhasanah	-	15.
16.	Darmawati	Ibu rumah tangga	16.
17.	Sularna	Ibu rumah tangga	17.
18.			18.



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

# HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646  
email : info.stikes@hangtuhapekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuhapekanbaru.ac.id

19.	SUSAN	19. Susi -
20.	Rini Kumala dewi	20. (W)
21.	SCHAPARI	21. Susi
22.		22.
23.		23.
24.		24.
25.		25.
26.		26.
27.		27.
28.		28.
29.		29.
30.		30.
31.		31.
32.		32.
33.		33.
34.		34.
35.		35.
36.		36.
37.		37.
38.		38.
39.		39.
40.		40.

## Lampiran 5 Surat Perintah Tugas Ka. Prodi



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

# HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646  
email : info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuahpekanbaru.ac.id

### SURAT PERINTAH TUGAS

No : 0004/PS.S1-BID/STIKes-HTP/XI/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru dengan ini memberi tugas kepada:

Nama : Rina Yulviana, SKM, M.Kes  
NIDN : 1009058901  
Jabatan : Dosen

Nama : Intan Widya Sari, S.ST, M.Keb  
NIDN : 1001088506  
Jabatan : Dosen

Nama : Resti Utari  
NIM : 17041050  
Jabatan : Mahasiswa

Nama : Arum Fetrianda  
NIM : 17041025  
Jabatan : Mahasiswa

Maksud dan tujuan : Melaksanakan Pengabdian Masyarakat dengan Judul "Pelatihan Senam Hamil untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida "

Tempat : PMB Deliana Kota Pekanbaru

Waktu : 01 November – 20 Desember 2020

Demikian surat tugas ini kami buat agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Pekanbaru  
Pada tanggal : 01 November 2020  
Ketua Prodi S1 Kebidanan  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Juli Selvi Yanti, SST. M.Kes  
No.Reg: 10306112189

## Lampiran 6. Surat Rekomendasi Izin Pengabdian dari P3M



### SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646  
email : [info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id](mailto:info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id) Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : [www.hangtuahpekanbaru.ac.id](http://www.hangtuahpekanbaru.ac.id)

No : 12/STIKes-HTP/VI /2020/0223  
Lamp. : -  
Perihal : **Permohonan Rekomendasi Izin  
Pengabdian Dosen**

Pekanbaru, 24 Juni 2020

Kepada Yth.  
**Kepala PMB Deliana**  
di-  
Pekanbaru

Dengan hormat

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu, bahwa dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru bermaksud akan melakukan pengabdian dalam rangka memenuhi kewajiban/tugas-tugas dalam melakukan tridharma perguruan tinggi sebagai berikut:

Nama : Rina Yulviana, SKM,M.Kes NIDN : 1009058901 (ketua)  
Intan Widya Sari, SST,M.Keb NIDN : 1001088506 (anggota)  
Tempat Pengabdian : PMB Deliana Pekanbaru  
Judul Pengabdian : Pelatihan Senam Hamil Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Di BPM Deliana Kec.Marpoyan Damai Kota Pekanbaru

Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan rekomendasi izin pengabdian sehingga pengabdian yang dimaksud dapat berjalan sebagaimana mestinya dan selesai tepat pada waktunya.

Demikianlah dapat kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Ketua

**H.Ahmad Hanafi, SKM.,M. Kes**  
No Reg : 10306114265

## Lampiran 7 Surat Selesai Melakukan Pengabdian

**KLINIK PRATAMA DELIANA**  
Jl. Soekarno Hatta No. 363 Pekanbaru  
Tlp : 0813 7401 5602 / 0812 7535 594  
(Email : [klinikpratamadeliana@gmail.com](mailto:klinikpratamadeliana@gmail.com))

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 1395 / KPD / 16 / XII / 2020

Praktik Mandiri Bidan Deliana dengan ini Menerangkan bahwa :

Nama : Rina Yulviana, SKM, M.Kes/ NIDN. 1009058901  
Intan Widya Sari, S.ST, M.Keb/ NIDN. 1001088506  
Resti Utari/ NIM. 17041050  
Arum Fetrianda/ NIM. 17041025  
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru & Mahasiswa  
Unit Kerja : Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Program Studi  
Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi

Bahwa benar yang bersangkutan telah melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di PMB Deliana Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru yang dilaksanakan pada tanggal 10 November 2020 dengan Judul Kegiatan "Pelatihan Senam Hamil untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida".

Demikian Surat Keterangan ini dikeluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pada Tanggal, 10 Desember 2020



(Deliana, Amd. Keb)

## Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan Pengabdian









