



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

SURAT TUGAS

Nomor : 046.a/PS-DIII BID/STIKes-HTP/II/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Program Studi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru, dengan ini menugaskan untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat kepada:

1. Nama : Miratu Megasari, SST, M.Kes
NIDN : 1008058607
Jabatan : Dosen Prodi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
2. Nama : Ani Triana, SST, M.Kes
NIDN : 1020058701
Jabatan : Dosen Prodi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
3. Nama : Kiki Megasari, SKM, M.Kes
NIDN : 1012077903
Jabatan : Dosen Prodi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
4. Nama : Widya Juliarti, SKM, M.Kes
NIDN : 1020078703
Jabatan : Dosen Prodi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
5. Nama : Rika Andriyani, SST, M.Kes
NIDN : 1005118503
Jabatan : Dosen Prodi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
6. Nama : Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes
NIDN : 1004078001
Jabatan : Dosen Prodi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
7. Nama : Een Husanah, SKM, M.Kes
NIDN : 1022118201
Jabatan : Dosen Prodi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
8. Nama : Risa Pitriani, SST, M.Kes
NIDN : 1016098701
Jabatan : Dosen Prodi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
9. Nama : Riza Febrianti, S.SiT, M.Keb
NIDN : 1027028501
Jabatan : Dosen Prodi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

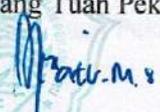
HANG TUAH PEKANBARU

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

- 10. Nama : Nur Israyati, SST, M. Keb
- NIDN : 1013048602
- Jabatan : Dosen Prodi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Demikianlah surat tugas ini dibuat untuk dapat diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : P E K A N B A R U
Pada Tanggal : 28 Februari 2020
Ketua Program Studi D-III Kebidanan
STIKes Hang Tuah Pekanbaru


Miratu Megasari, SST, M.Kes
NIDN. 1008058601



LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**SOSIALISASI PIJAT RELAKSASI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA IBUHAMIL DI PMB DELIANA KECAMATAN
MARPOYAN DAMAI KOTA PEKANBARU**

OLEH :

- 1. Riza Febrianti, S.SiT, M.Keb / NIDN 1027028501 (Ketua)**
- 2. Ani Triana, S ST, M.Kes / NIDN 1020058701 (Anggota 1)**

**Dibiayai Oleh
DIPA STIKes HANG TUAH PEKANBARU
08/STIKes- HTP/VI/2020/147.A**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
STIKes HANG TUAH PEKANBARU
TAHUN 2020**

HALAMAN PENGESAHAN

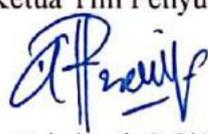
1. Judul : Sosialisasi Pijat Ibu Hamil Selama Kehamilan terhadap Kenyamanan selama kehamilan yang di Bantu Oleh Suami di PMB Deliana Kota Pekanbaru
2. Bidang : Ilmu Kebidanan
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Riza Febrianti, S.SiT, M.Keb
 - b. NIDN : 1027028501
 - c. Pangkat/Golongan : Penata Tk.I/III.b
 - d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - e. Sedang Melakukan pengabdian : Tidak
 - f. Program Studi : DIII Kebidanan
 - g. Bidang Keahlian : Kebidanan
 - h. Alamat Kantor : Jl. Mustafa Sari No.5 Pekanbaru
 - i. No Hp : 08127727068201
 - j. Email : rizafebrianti77@yahoo.com
4. Anggota Tim Pengusul (anggota 3 orang)
 - a. Nama Anggota 1 : Ani Triana,S.ST,M.Kes
 - b. Anggota Mahasiswa: 2 orang
5. Jangka Waktu Kegiatan : 6 bulan
6. Bentuk Kegiatan : Pemberdayaan Masyarakat
7. Lokasi Kegiatan : PMB Deliana Kota Pekanbaru
8. Biaya yang diperlukan
 - a. Sumber dari DIPA STIKes HTP : Rp. 4.000.000,-
 - b. Sumber lain (sebutkan.....) : Rp. –
 - c. Jumlah : Rp. –

Pekanbaru, 10 Desember 2020

Mengetahui
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru


(Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes)
NIP. 10306114265

Ketua Tim Penyusul


(Riza Febrianti, S.SiT, M.Keb)
NIDN. 1027028501

Menyetujui,
Kepala Pusat Penulisan dan Pengabdian Masyarakat


(Agus Alamsyah, SKM, M.Kes)
NIP. 10306113204

RINGKASAN

Rasa tidak nyaman selama kehamilan hingga sembilan bulan ke depan memang bukan beban, namun suami siaga bukan berarti hanya menjaga saat istri hendak melahirkan saja, namun juga menjaganya untuk selalu nyaman, termasuk saat hamil muda. Salah satu bentuk dukungan suami yang bisa dilakukan adalah memberikan pijat ibu hamil (Tri Retnoningrum, 2019).

Salah satu cara agar ibu hamil merasa aman dan nyaman pada masa kehamilan, adalah dengan melakukan pijat ibu hamil. Jenis pijat lembut ini dinilai dapat melancarkan sirkulasi darah serta mendorongnya rasa nyaman pada tubuh dan pikiran selama masa kehamilan. Pijat ini juga dapat melenturkan otot-otot kaku karena adanya tekanan pada perut serta berkurangnya asupan oksigen bagi si ibu (Tri Retnoningrum, 2019). Oleh karena itu dirasa perlu melakukan sosialisasi pijat ibu hamil selama kehamilan yang di bantu oleh suami di BPM Deliana Kota Pekanbaru

Keyword : Sosialisasi, Pijat Ibu Hamil, Dukungan Suami

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr. wb

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia yang telah di berikan-Nya. Kami telah menyelesaikan Proposal Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul **“Sosialisasi pijat ibu hamil selama kehamilan terhadap kenyamanan selama kehamilannya yang di bantu oleh suami di BPM Deliana Kota Pekanbaru”**. Proposal 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. Miratu Megasari, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi DIII Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
4. BPM Deliana Kota Pekanbaru

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

Pekanbaru, 10 Desember 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul Cover	i
Halaman Pengesahan	ii
Ringkasan	iii
Kata Pengantar	iv
Daftas Isi	v
Daftar Lampiran	vi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	1
C. Tujuan Kegiatan	2
D. Manfaat Kegiatan	2
BAB II. SOLUSI PERMASALAHAN	3
BAB III. METODE PELAKSANAAN	10
A. Kerangka Pemecahan Masalah.....	10
B. Rancangan Evaluasi.....	10
C. Metode Kegiatan.....	11
BAB IV. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN.....	12
D. Luaran Program.....	12
E. Target Capaian.....	12
BAB V. RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA.....	13
Rencana Tahapan Berikunya	13
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	14
B. Saran.....	14

DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Pengabdian Kepada Masyarakat
Lampiran 2	Susunan Organisasi Tim Pengabdian Kepada Masyarakat dan pembagian tugas
Lampiran 3	Justifikasi Anggaran
Lampiran 4	Gambaran/peta lokasi pengabdian kepada masyarakat
Lampiran 5	Materi pengabdian kepada masyarakat (PKM)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses pertemuan dan persenyawaan antara *spermatozoa* (sel mani) dengan sel telur (ovum) yang menghasilkan *zigot*. Ibu hamil adalah wanita yang tidak mendapatkan haid selama lebih satu bulan disertai tanda-tanda kehamilan lainnya. Dengan kata lain, kehamilan adalah kondisi dimana seseorang wanita yang memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam tubuhnya. Kehamilan pada manusia berlangsung selama kurang lebih 40 minggu atau 9bulan, dihitung dari awal periode menstruasi terakhir sampai melahirkan (Sari, 2015).

Perubahan hormonal, penambahan berat badan dan perubahan postur tubuh adalah beberapa faktor yang mneyebabkan nyeri punggung yang sering terjadi selama hamil (Mufdlilah, 2009). Dalam proses kehamilan selalu muncul keluhan, salah satu diantaranya yang amat mengganggu adalah masalah nyeri punggung ketika hamil. Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya, biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% dalam kajian Ostgaard et al. tahun 1991 melaporkan nyeri punggung yang signifikan.

Teori stres *Selye* menjelaskan efektifitas fisiologi dari massage merupakan respon terpadu yang berasal dari hipotalamus yang mengarah kenaikan atau penurunan gairah dari sistem saraf pusat. *Back Massage* dapat memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stres. Studi menunjukkan

bahwa massage dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot (Richards, 2009).

Pijat hamil memiliki efek yang positif pada ibu hamil dengan menurunkan hormon kortisol untuk mengurangi stress, norepineprin untuk mengurangi kecemasan, serotonin untuk mengurangi nyeri pada bagian punggung dan kaki, aktifitas janin rendah, sehingga kualitas tidur ibu hamil meningkat, dan tingkat prematur pada bayi rendah (Field et al, 2010). Namun secara sistematis pijat pada ibu hamil juga tidak boleh dilakukan jika komplikasi timbul selama hamil, khususnya ketika ada peningkatan dalam rahim (Mufdlilah, 2009).

Menurut UU no 4 tahun 2019 tentang kebidanan adalah bidan berperan dalam melaksanakan pelayanan kesehatan sebagai pemberi Pelayanan Kebidanan, pengelola Pelayanan Kebidanan, penyuluh dan konselor bagi Klien, pendidik, pembimbing, dan fasilitator klinik, penggerak peran serta masyarakat dan pemberdayaan perempuan, serta peneliti. Pelayanan Kebidanan yang diberikan oleh Bidan didasarkan pada pengetahuan dan kompetensi di bidang ilmu Kebidanan yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan Klien, selain memberikan pelayanan dan pengobatan berbasis farmakologi

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penulisan ini adalah sosialisasi pijat relaksasi pada ibu hamil yang dibantu oleh suami.

C. Tujuan

1. Umum

Setelah dilakukan kegiatan sosialiltsai ini diharapkan di PMB Deliana agar bisa memahami khususnya ibu hamil agar tetap bisa merasakan relaksasi selama kehamilan

2. Khusus

Setelah dilakukan kegiatan sosialisai dan keterampilan pada ibu dan suami agar dapat membantu mengatasi masalah ketidaknyamanan selama kehamilan

D. Manfaat Kegiatan

1. Bagi ibu

Hasil penyuluhan ini dapat digunakan sebagai mengurangi rasa ketidaknyamanan selama kehamilan.

2. Bagi Posyandu

Diharapkan penyuluhan ini sebagai masukkan sekaligus data dan informasi yang dimiliki oleh mahasiswa dan hasil pengumpulan dan pengolahan data dapat dimanfaatkan oleh masyarakat dalam mengembangkan potensi lebih lanjut

BAB II

SOLUSI MASALAH

A. Solusi Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan yang ditemukan, maka solusi yang dapat ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut adalah :

1. Melakukan penyuluhan kepada ibu hamil beserta suami tentang pentingnya pijat ibu hamil untuk kenyamanan
2. Memberi tahu pada ibu beserta suami titik dari pemijatan pada tubuh ibu

B. Definisi Pijat Ibu Hamil

Pijat adalah penekanan pada bagian – bagian tubuh tertentu dengan tujuan untuk menghilangkan rasa sakit yang diderita dan mengembalikan tubuh menjadi segar bugar kembali.

Manfaat dari pijit adalah membantu penyembuhan berbagai penyakit fisik., berbagai masalah kesehatan bisa diatasi dengan pijatan yang tepat. Badan yang lelah juga dapat segar kembali setelah dipijat. Akan tetapi pijat tidak hanya berguna untuk kesembuhan penyakit fisik, tetapi juga dapat membantu membuat rileks pikiran sehingga dapat mengurangi stres dan membuat nyaman. Bahkan pada beberapa kasus, dengan pijat dapat membantu penderita insomnia atau sulit tidur.

Pijat hamil memiliki efek yang positif pada ibu hamil dengan menurunkan hormon kortisol untuk mengurangi stress, norepineprin untuk mengurangi kecemasan, serotonin untuk mengurangi nyeri pada bagian punggung dan kaki, aktifitas janin rendah, sehingga kualitas tidur ibu hamil meningkat, dan tingkat prematur pada bayi rendah (Field et al, 2010). Namun secara sistematis pijat pada ibu hamil juga tidak boleh dilakukan jika

komplikasi timbul selama hamil, khususnya ketika ada peningkatan dalam rahim (Mufdlilah, 2009).

C. Manfaat pijat ibu hamil

1. Melancarkan sirkulasi darah

Aliran darah menjadi sangat penting bagi ibu hamil, karena dari aliran darah ini kebutuhan oksigen dan nutrisi untuk janin akan terpenuhi.

Apabila aliran darah ibu hamil terhambat, maka proses pemberian oksigen nutrisi untuk janin pun juga akan menjadi terhambat.

Pijat prenatal bisa menjadi salah satu cara alami untuk membantu melancarkan sirkulasi darah. Dengan begitu, akan lebih banyak juga oksigen dan nutrisi untuk janin. Aliran darah yang lebih lancar pula, sistem kekebalan tubuh janin akan menjadi lebih berkembang dan membantu menghilangkan racun.

2. Menenangkan sistem saraf

Pada saat tubuh ibu hamil sedang rileks, sistem saraf parasimpatik pun akan merespons relaksasi melalui pelepasan endorfin dan akhirnya, kondisi ini akan berefek positif bagi tubuh ibu hamil. Ketika tubuh berada dalam fase parasimpatik, ibu hamil akan menjadi lebih mudah rileks, mudah tidur, kerja sistem pencernaan lebih baik, dan sistem kekebalan tubuh juga lebih optimal. Jadi pada saat ibu hamil relaksasi janin pun akan ikut tenang.

3. Menjaga kondisi sendi

Saat janin bertambah besar dan semakin besar, maka otomatis akan semakin banyak pula tekanan yang diberikan pada pinggul, punggung dan kaki pada ibu hamil. Dengan memberikan teknik pijat pada ibu

hamil dapat membantu menjaga kondisi sendi dan otot tetap rileks. Dengan begitu, tubuh pada ibu hamil akan lebih siap menopang berat yang semakin bertambahnya usia kehamilan.

4. Stabilisasi hormon

Hormon dalam tubuh ibu hamil mengalami beberapa perubahan selama kehamilan. Kondisi ini seringkali memicu perubahan mood dan suasana hati. Sebagian juga membuat tubuh ibu hamil cepat lelah. Dengan memberikan pijat pada ibu hamil dapat membantu menstabilkan hormon dan membantu mengatasi depresi serta kecemasan yang berlebihan.

5. Menurunkan tekanan darah

Ibu hamil yang memiliki masalah tekanan darah tinggi selama hamil, dengan memberikan pijat pada ibu hamil dapat membantu mengurangi tekanan darah tinggi. Pada dasarnya, stres memiliki korelasi langsung pada denyut jantung dan tekanan darah. Melalui pijatan, kulit dan struktur sekitarnya pun dibuat lebih lentur, sehingga membantu mengurangi tekanan darah dan membuat ibu hamil lebih rileks.

6. Peningkatan aliran darah ke uterus, plasenta dan jantung

Selama kehamilan, volume darah ibu hamil akan meningkat hingga mencapai 60 persen dibandingkan saat sebelum hamil. Semakin bertambah usia kehamilan, maka rahim pun akan semakin besar dan menekan aliran darah. Dengan melakukan pijat ibu hamil secara teratur, aliran darah di pembuluh darah tubuh pun akan semakin lancar.

7. Memperbaiki postur Tubuh

Ketika janin bertumbuh dan semakin membesar, postur tubuh ibu hamil akan menyesuaikan sampai akhirnya menjadi berubah dari sebelum hamil. Jika tak dirawat dengan benar, postur tubuh dan keselarasan tubuh ibu hamil akan menjadi semakin bergeser. Selain itu, bertambahnya berat badan saat hamil juga akan turut memengaruhi ketegangan ekstra dan memicu kejang otot. Melalui pijat ibu hamil, tonus otot dan fleksibilitas sendi serta otot tubuh akan meningkat. Sehingga efek positifnya pun akan menjadi lebih mampu menopang beban fisik kehamilan pada sendi dan otot.

D. Teknik memijat ibu hamil yang dibantu oleh suami

Sebelum memijat ibu hamil di mulai ada beberapa hal yang dilakukan sebelum pemijatan di mulai yaitu

1. Baby oil
2. Musik lembut

Pijat ibu hamil ini memiliki tehnik menyeimbangkan otot tulang punggung belakang karena ibu hamil merasakan sakit di bagian punggung dan pinggang karena bagian tubuh berlebih ke bagian tubuh depan.

Berikut langkah langkah untuk pemijatan yang dapat dilakukan oleh suami

1. Bagian tulang punggung

Punggung bawah menerima beban yang cukup tinggi selama masa kehamilan. Pijat ibu hamil pada bagian punggung ini sangat membantu mengurangi masa nyeri dan merelaksasikan bagian tulang belikat dengan cara

- a. Letakkan kedua jari di masing masing sisi tulang belakang.

- b. Mulai pijatan pada punggung dengan gerakan berganti ganti, bawah ke atas dan atas ke bawah di sepanjang tulang belikat.
- c. Kemudian mulai pijatan mulai dari atas tulang belakang menuju ke bawah serta ke arah tulang belikat.
- d. Ulangi gerakan tersebut hingga tiga kali.



2. Bagian perut

- a. Baringkan ibu hamil dengan menghadap kekanan
- b. Temukan posisi tepat tulang belakang di bagian punggung tengah punggung
- c. Letakkan kedua ibu jari, dengan posisi datar, tepat di bawah garis tulang punggung dan jangan terlalu jauh mendekatkan ibu jari
- d. Mintalah ibu hamil mengeluarkan napas panjang dan biarkan ia menekan tubuhnya ke belakang sehingga tulang belakang
- e. Lakukan gerakan ini sambil tarik napas dan buang napas

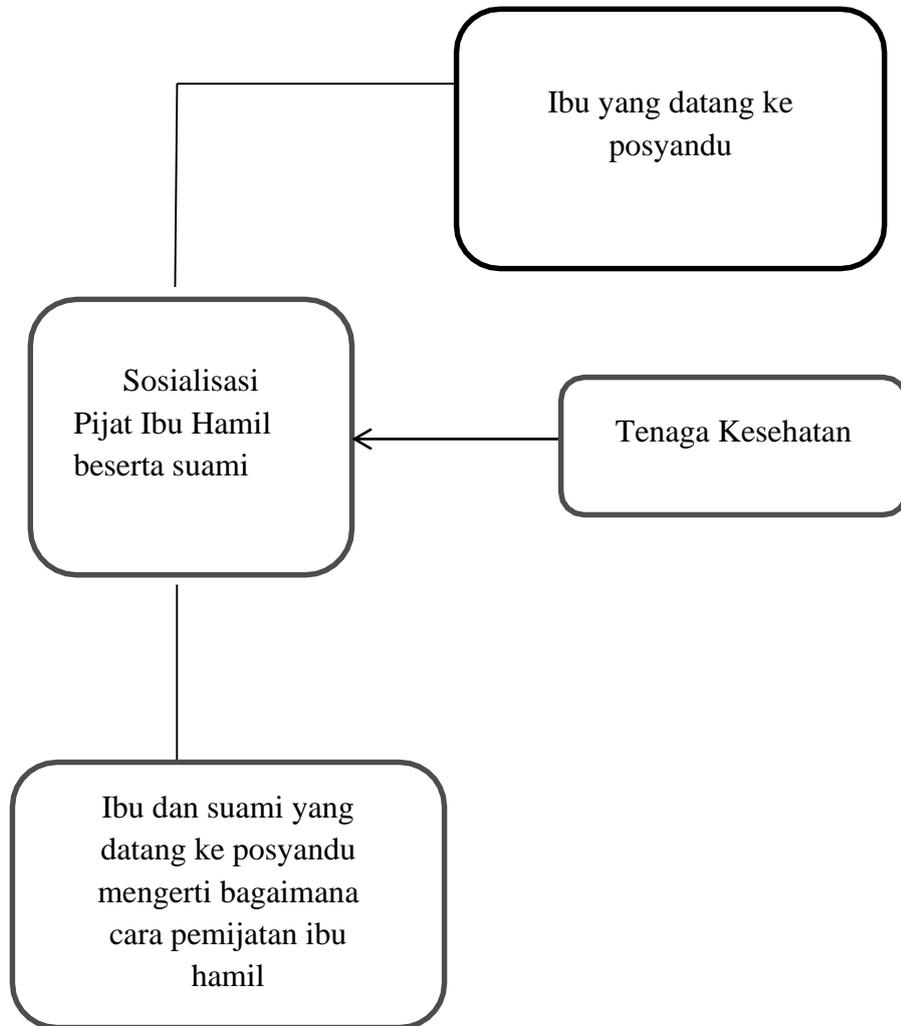
hingga tiga atau empat kali dan pada saat ibu hamil menarik napas lepaskan tekanan dengan pelan dan lembut

- f. Pindahkan ibu jari ke arah yang lebih rendah dan ulangi langkah- langkah tersebut diatas
- g. Masih dengan posisi taruh kedua ibu jari di bagian pinggang ke belakang, dimana tulang belakang masih teraba

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Kerangka Metode Pemecahan Masalah.



B. Rancangan Evaluasi

Evaluasi adalah penilaian terhadap pemahaman materi yang telah disampaikan kepada para ibu yang datang keposyandu. Evaluasi dilaksanakan dalam bentuk mengulas kembali materi melalui proses Tanya jawab.

Adapun indicator dari hasil evaluasi yaitu ;

1. Peserta penyuluhan mengerti dengan materi pemijatan ibu hamil

2. Peserta penyuluhan aktif dalam kegiatan Tanya jawab mengenai materi pijatan pada ibu hamil.

C. Metode Kegiatan.

1. Penyuluhan.

Melakukan kegiatan penyuluhan dengan mengangkat kan tema “ sosialisasi pijat ibu hamil” metode yang dilakukan dengan memberikan penyuluhan langsung dengan leaflet berisi materi serta Tanya jawab seputar materi.

2. Pijat Ibu Hamil.

Pijat pada ibu hamil sebaiknya dilakukan pada saat mmemasuki usia kehamilan pada trimester dua atau dengan usia kehamilan di atas 12 minggu dan menghindari pijat saat usia kehamilan sudah mendekati persalinan atau di atas 32 minggu.

BAB IV

HASIL DAN LUARAN DAN LUARAN CAPAIAN

A. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2020 di PMB Deliana Pekanbaru dengan 7 orang ibu hamil yang berkunjung ke PMB tersebut dan diberikan sosialisasi tentang pijat relaksasi pada ibu hamil .

Tahap awal pelaksanaan kegiatan para ibu hamil yang didampingi oleh suami diberi penjelasan tentang tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Kemudian mereka diberi penjelasan tentang manfaat dari pijat relaksasi dilakukan oleh suami dan langsung di beri pengetahuan keterampilan cara sederhana dalam memijat relaksasi pada ibu hamil.

Setelah diberikan keterampilan memijat relaksasi pada ibu hamil di dapatkan hasil bahwa :

1. Para suami dan ibu hamil yang datang berkunjung ke PMB Deliana telah memahami dan mengerti dari tehnik pijat relaksasi pada ibu hamil
2. Para suami dan ibu hamil memahmi apa kegunaan dari pijat relaksasi yang diberikan oleh suami
3. Para suami dari ibu hamil berjanji dan memahami bahwa tehnik yang di ajrakan adalah dapat berupa sentuhan yang di butuhkan oleh ibu hamil

B. Luaran Yang Dicapai

Para suami memahami dan mengenali arti dari pijat relaksasi pada Ibu Hamil dan serta manfaat nya, sehingga para suami tidak perlu lagi membawa istrinya untuk melakukan “khusuk” atau pemijatan terutama dalam upaya mengurangi rasa capek capek pada ibu hamil dan dilakukan evaluasi dua bulan berikutnya untuk melihat kemampuan dari suami dalam melakukan pemijatan relaksasi pada ibu hamil sehingga suami dapat lebih percaya diri dalam memberikan pijatan dan adanya lebih nyamannya ibu hamil dan membina ikatan rasa kasih sayang yang tulus dirasakan oleh ibu hamil yang diberikan oleh suami. Disamping itu ibu hamil tidak perlu lagi di

bawa ke tempat “khusus” untuk dipijat karena dapat dilakukan oleh suami dari ibu hamil sendiri

BAB V

RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

Rencana tahap berikutnya untuk mengatasi agar para suami tidak lagi membawa istrinya ke tempat “khusuk” dan bisa melakukan secara mandiri pemijatan terhadap ibu hamil terutama pijat relaksasi yang dibantu oleh suami untuk meredakan capek capek yang dialami ibu hamil selama kehamilan kiranya perlu sosialisasi terhadap suami yang memiliki istri yang sedang hamil melalui bidan atau tenaga Kesehatan dan perlu dilakukan pelatihan lanjutan terhadap para suami dan ibu hamil tersebut serta melakukan evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini agar diketahui kendala apa yang terjadi jika suami ataupun ibu hamil masih ke tempat “khusuk” untuk di pijat.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Pengetahuan suami dan ibu hamil tentang manfaat pijatan terhadap ibu hamil semakin bertambah terutama tentang pijat relaksasi pada ibu hamil
2. Suami dan Ibu hamil berkomitmen untuk tidak lagi pergi ke tempat “khusus” untuk memijat ibu hamil.
3. Suami dan Ibu hamil mengerti dan memahami cara melakukan pijat relaksasi terhadap ibu hamil yang dilakukan oleh suami dari ibu tersebut.

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 pemijatan tehnik relaksasi yang dibantu suami pada kegiatan posyandu agar para kader dan ibu dapat terampil dalam memijat relaksasi pada ibu hamil demi meningkatkan kesehatan pada ibu hamil.
3. Diharapkan kepada dosen yang telah mengikuti pelatihan pijat ibu hamil

dapat berbagi ilmu kepada tenaga kesehatan agar dapat tersampaikan kepada para Ibu dan Suami Teknik memijat relaksasi yang baik dan benar terutama untuk menghilangkan rasa capek capek selama kehamilan dan mengurangi konsumsi obat berbahaya

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsari (2011). Persepsi Ibu tentang Pijat Ibu hamil oleh Dukun di Kelurahan Pamongsari Rw 1 Kecamatan Pedurungan Semarang. Jurnal Kesmasdaska. Volume 2, No. 2. Diakses Juli 2015
- Departemen Kesehatan RI (2002). Pedoman Pemberantasan Penyakit Infeksi Saluran Pernafasan Akut. Departemen Kesehatan RI : Jakarta.
- Dewi, Siska. (2016). Pijat dan asupan gizi tepat untuk melejitkan tumbuh kembang bayi. Yogyakarta: pustaka baru press
- Dwi Budi, ikawati (2017). Hubungan Frekuensi Mom N Baby Spa Dengan Pertumbuhan Bayi . JurnalKeperawatan. Vol 4 No 1
- Eva Nur Widyastutik, dkk (2019). Terapi Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Balita Pada Asuhan Keperawatan Anak ISPA. Program Studi Diploma III Keperawatan. Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Pku Muhammadiyah Surakarta.

LAMPIRAN 1

RIWAYAT HIDUP KETUA DAN ANGGOTA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Riza Febrianti, SSiT, M.Keb
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	10306118281
5	NIDN	1027028501
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Padang, 27 Februari 1985
7	E-mail	Rizafebrianti77@yahoo.com
8	Nomor Telepon/Hp	081277270682
9	Alamat Kantor	Jl. Mustafa Sari No. 05, Pekanbaru
10	Nomor Telepon/Faks	info.stikes@hangtuhpekanbaru.ac.id
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Etika dan Hukum Kesehatan 2. Asuhan Kebidanan Kehamilan 3. KKPK 2

Riwayat pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Poltekkes Kemenkes Padang	Universitas Andalas Padang
Bidang Ilmu	Kebidanan	Kebidanan
Tahun Masuk-Lulus	2010-2011	2012-2017
Judul Skripsi/tesis/Disertasi	Hubungan Motivasi dengan Hasil Belajar Mahasiswa Tingkat III Akademi Kebidanan Lenggogeni Padang tahun 2010	Pengaruh Paparan Asap Rokok Terhadap Pengeluaran Hormon Prolaktin pada Tikus Norveigiues setelah Melahirkan
Nama Pembimbing/Promotor	Farida Hanum, SSiT, M.Biomed	1. Hirowati Ali, Phd 2. dr. Eniyantri, Sp.A (K)

Pengalaman penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dalam 5 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1		Pijat Batuk Pilek pada Bayi dan Balita	STIKes	1.500.000,00
dst				

Pengalaman publikasi ilmiah dalam 5 tahun terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Persepsi Wanita tentang Kecemasan dalam Menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Medan	Jurnal Menara Ilmu	Volume XIII, Nomor 8, Juli 2019

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, 10 Desember 2020
Ketua

(Riza Febrianti, SSiT, M.Keb)
NIDN : 1027028501

A. Ketua Pengabdian kepada Masyarakat

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Ani Triana, SST, M.Kes
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	10306110155
5	NIDN	1020058701
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Tanjung Pandan, 20 Mei 1987
7	E-mail	anitriana@htp.ac.id
8	Nomor Telepon/Hp	0812 109 60607
9	Alamat Kantor	Jl. Mustafa Sari No. 05, Pekanbaru
10	Nomor Telepon/Faks	info.stikes@hangtuhpekanbaru.ac.id
11	Lulusan yang Telah Dihilangkan	DIII = 4 orang;
13	Mata Kuliah yang Diampu	1. Askeb Kehamilan
		2. Askeb Persalinan
		3. Askeb Komunitas
		4. Pengantar Askeb

A. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Respati Indonesia	STIKes Hang Tuah
Bidang Ilmu	Kebidanan	Kesehatan Masyarakat- Kesehatan Reproduksi
Tahun Masuk-Lulus	2008-2009	2010-2012
Judul Skripsi/tesis/Disertasi	Hubungan pengetahuan dengan keterampilan mahasiswa dalam praktik pemeriksaan kehamilan di Prodi Kebidanan URINDO Jakarta	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian IUFD di RSUD Arifin Ahmad Pekanbaru
Nama Pembimbing/Promotor	Darnialis Darwis, Dipl.Mw, M.Kes	Prof. Dr. dr. Buchari Lapau, MPH

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

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2015	Pengaruh Faktor Resiko dengan perilaku masturbasi pada remaja di SMA Negeri 6 Kota Pekanbaru	Dikti	12.500.000,-
2	2017	Pengaruh Pemberian MPASI Pabrik dan MPASI Lokal di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo	STIKes	5.000.000,-
Dst.				

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

C. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2015	Pelaksanaan Lansia Sebagai Upaya Penurunan Hipertensi pada Lansia di Panti Lansia	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 4.500.000,-

		Khusnul Khotimah Pekanbaru		
2	2018	Pemanfaatan Tepung Ampas Kelapa untuk diet pada Ibu Hamil	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 2.700.000,-
3	2019	Deteksi Dini Penyakit Degeneratif pada Lansia dengan Pemeriksaan Tekanan Darah, Glukosa Darah dan Asam Urat	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 1.500.000,-
Dst.				

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

D. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Hubungan Minat Ibu Hamil dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing di BPM Bidan Evi Pekanbaru	Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes	Vol VII No.2, Hal. 89-91, April 2016
2	Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kunjungan Lansia ke Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru Tahun 2015	Jurnal Kebidanan Malahayati	Vol. 3, No. 1, Hal. 18-21, Januari 2017
3	Hubungan Umur dan Paritas Ibu Hamil dengan Kejadian Kehamilan Ektopik Terganggu di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru	Al - Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)	Vol. 8 No. 1, Hal. 1-5 Januari 2019
4	Pemanfaatan Tepung Ampas Kelapa sebagai Bahan Baku Pembuatan Kue Serat Tinggi untuk Pencegahan Konstipasi pada Ibu Hamil	GEMASSIKA	Vol. 3, No. 1, Hal.19-26 Mei 2019
	Pengaruh Pemberian MPASI Pabrik dan MPASI Lokal terhadap Status Gizi Bayi	Jurnal Media Kesehatan	Vol. 12, No. 1, Hal. 040-044, Juni 2019

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

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Conference: Universitas Ahmad Dahlan International Conference on Public Health	Maternal Compliance During Antenatal Care Visit at Primary Health Care Pekanbaru, Riau	21 Februari 2018 Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
2	PROCEEDING CelSciTech-UMRI 2019	The Effect of Oxytocin Massage to Breastfeeding Production of Breastfeeding Mothers	26 September 2019 UMRI
3	PROCEEDING CelSciTech-UMRI 2019	Factors Related With Expectant Mothers to Take Antenatal Care In the North Kampar Health Center Working Area	26 September 2019 UMRI

F. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	Biologi Reproduksi dan Perkembangan	2015	311	Deepublish
2	Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal	2015	246	Deepublish
3	Panduan Belajar Asuhan Kebidanan I (Revisi)	2015	267	Deepublish
4	Biologi Reproduksi dan Perkembangan (Revisi)	2015	311	Deepublish
5	Asuhan pada Ibu Bersalin	2015	281	Deepublish

G. Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Faktor Determinan Toksoplasmosis pada Ibu Hamil	2019	Karya Cipta	

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, 10 Desember 2020
Anggota Pengusul

(Ani Triana, SST, M.Kes)
NIDN : 1020058701

A. Riwayat Hidup Anggota (2)

Anggota Mahasiswa

1. Nama Lengkap : Dian Chykita
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Pekanbaru, 12 Juni 2001
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Program Studi : D-III Kebidanan
5. NIM : 18041041
6. Alamat Kampus : Jl. Mustafa Sari No. 5 Pekanbaru
7. Alamat Rumah : Jl. Kuantan VII Swadaya II No.13 Pekanbaru
8. No. HP : 08239106590
9. Alamat E-mail : silvana120601@gmail.com
10. Riwayat Pendidikan

No	NAMA PENDIDIKAN	TAHUN MASUK	TAHUN LULUS
1.	SD. PP. Kasyfudduja Jawa Timur	2006	2012
2.	SMP. PP. Kasyfudduja Jawa Timur	2013	2015
3.	SMA. Ibrahimy Jawa Timur	2016	2018

Pelatihan/Seminar/Workshop yang pernah diikuti

NO	NAMA PELATIHAN/ SEMINAR/ WORKSHOP	STATUS (Ketua/Peserta Pembicara)	TEMPAT PELAKSANAAN	TAHUN KEGIATAN
1.	Meningkatkan Kesehatan Ibu Anak Melalui Sentuhan Kasih Agar Terciptanya Generasi Yang Berkualitas	Panitia	SIKes Hangtuah Pekanbaru	2019
2.	Gotongroyong atasi stanting	Peserta	Hotel Pangeran Pekanbaru	2019
3.	Bagaimana sukses di dunia kesehatan dengan entrepreneur	Peserta	Hotel Pangeran Pekanbaru	2019
4.	Membangkitkan jiwa young entrepreneur bagi generasi bangsa	Peserta	Hotel Pangeran Pekanbaru	2018
5.	Success with millennial generation	Peserta	Hotel Grand Central Pekanbaru	2018
6.	Beauty class; look stonger for YOU by charisma henna	Peserta	Mal Transmart Pekanbaru	2019

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 untuk menerima sanksi. Demikianlah biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Hibah pengabdian kepada masyarakat.

Pekanbaru, 10 Desember 2020
Pengusul

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Dian Chykita', written in a cursive style.

Dian Chykita

B. Riwayat Hidup Anggota (3)

Anggota Mahasiswa

1. Nama Lengkap : Tessa Utami Ferli
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Sungai Tengah, 01-11-1999
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Program Studi : DIII Kebidanan
5. NIM : 18041042
6. Alamat Kampus : Jl. Mustafa Sari No.05 Tangkerang Selatan Pekanbaru
7. Alamat Rumah : Sungai Tengah, Kec Sabak Auh Kab. Siak.
8. No. HP : 081376665075
9. Alamat E-mail : khofifahnurulhidayati2018@gmail.com

Riwayat Pendidikan

No	NAMA PENDIDIKAN	TAHUN MASUK	TAHUN LULUS
1.	SDN. 004 Sabak Auh Kab. Siak	2006	2012
2.	MTS. Guppi Bandar Sungai	2013	2015
3.	MAN. 1 Sabak Auh Kab. Siak	2016	2018

Pelatihan/Seminar/Workshop yang pernah diikuti

NO	NAMA PELATIHAN/ SEMINAR/ WORKSHOP	STATUS (Ketua/ Peserta/ Pembicara)	TEMPAT PELAKSANAAN	TAHUN KEGIATAN
1.	Success With Millennial Generation	Peserta	Hotel Labersa Pekanbaru	2018
2.	Kesehatan, Motivasi Dan Enterprener	Peserta	Hotel Labersa Pekanbaru	2018
3.	Bagaimana Sukses Di Dunia Kesehatan Dengan Enterpreneur	Peserta	Hotel Amera Pekanbaru	2019
4.	meningkatkan Kesehatan Ibu Dan Anak Melalui Sentuhan Kasih Sayang Adar Terciptanya Generasi Bangsa Yang Berkualitas	Peserta	Aula STIKes Hang Tuah Pekanbaru	2019

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan 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 Hibah pengabdian kepada masyarakat.

Pekanbaru, 10 Desember 2020
Pengusul



Tessa Utami Ferli

SUSUNAN ORGANISASI TIM PENGABDIAN DAN PEMBAGIAN TUGAS

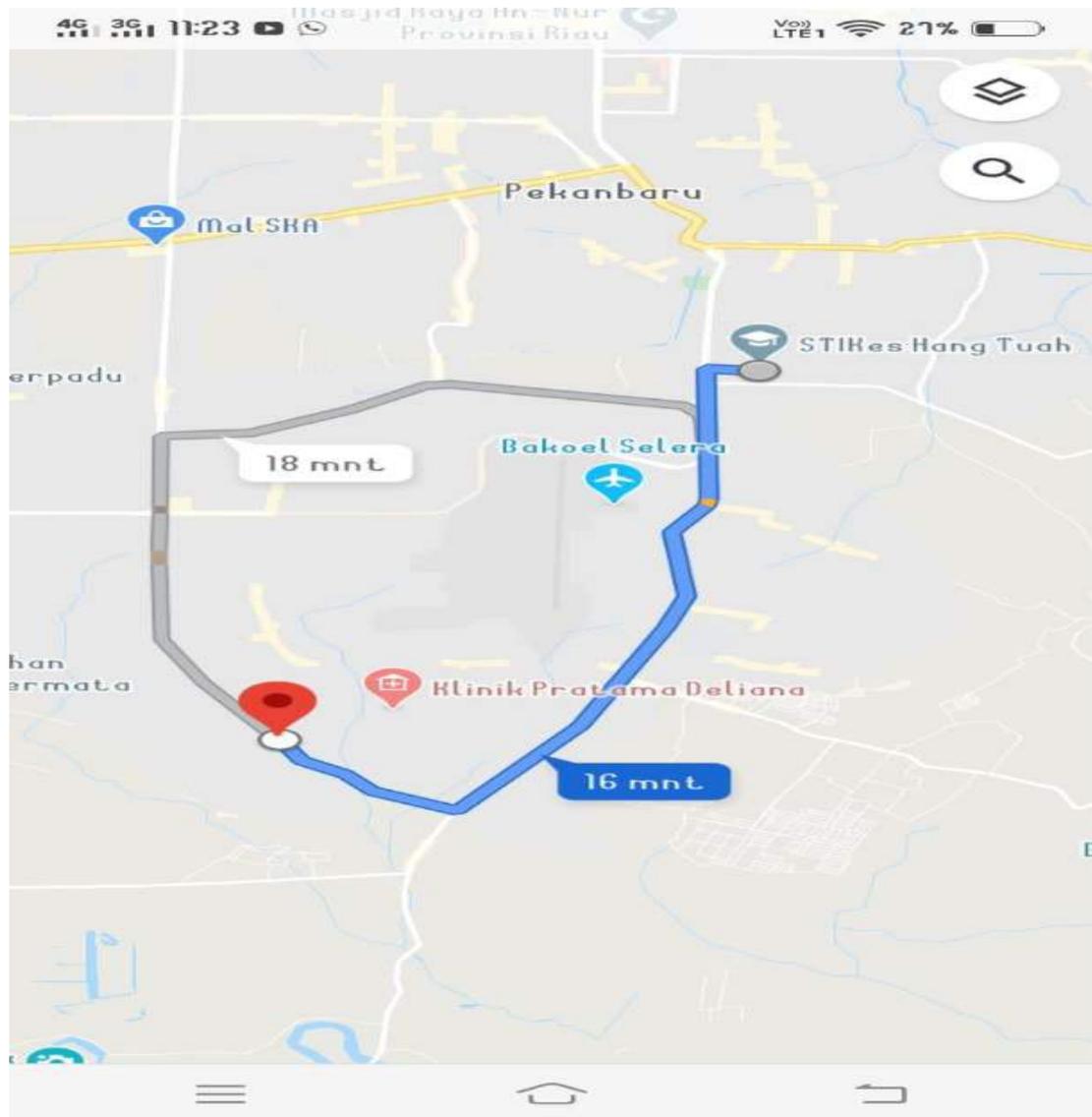
No	Nama	Jabatan	Pekerjaan	Pembagian Tugas
1	Riza Febrianti, S.SiT, M.Keb	Ketua	Dosen	<ol style="list-style-type: none">1. Secara umum bertanggung jawab dalam memimpin dan mengkoordinasikan seluruh tahapan kegiatan PKM mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi dan tahap pelaporan hasil kegiatan PKM.2. Melaksanakan penyuluhan dan pelatihan pijat ibu hamil3. Menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat.
2	Ani Triana,S.ST, M.Kes	Anggota 1	Dosen	<ol style="list-style-type: none">1. Membantu ketua dalam tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi.2. Melaksanakan penyuluhan dan pelatihan Pijat Ibu Hamil3. Melakukan publikasi ilmiah
3	Silvana	Anggota 2	Mahasiswa	<ol style="list-style-type: none">1. Melaksanakan penyuluhan cara penyimpanan ASI2. Melakukan dokumentasi kegiatan
4	Khofifah Nurul Hidayati	Anggota 3	Mahasiswa	<ol style="list-style-type: none">1. Melaksanakan penyuluhan cara penyimpanan ASI2. Melakukan dokumentasi kegiatan

Pekanbaru, 10 Desember 2020
Ketua

(Riza Febrianti, SSiT, M.Keb)
NIDN : 1027028501

LAMPIRAN 4

GAMBARAN PETA LOKASI



LAMPIRAN 5

MATERI PKM

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Penyuluhan Pijat Ibu Hamil

Waktu : 60 Menit

Sasaran : Ibu Hamil dan Suami

Tempat : PMB Deliana

A. Tujuan Intrusional Umum

Memberikan informasi tentang pijat ibu hamil yang dilakukan oleh suami di PMB Deliana Kota Pekanbaru

B. Tujuan Intrusional Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan responden di harapkan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan suami dalam tehnik memijat ibu hamil

C. Kegiatan presentasi

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	5 Menit	Pembukaan : <ul style="list-style-type: none">• Memberi salam dan perkenalan• Menjelaskan tujuan penyuluhan• Menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	<ul style="list-style-type: none">• Menjawab salam• Memperhatikan dan mendengarkan
2.	40 Menit	Pelaksanaan : <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart dan leaflet

		<p>Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pijat Ibu Hamil • Manfaat dari pijat ibu hamil • Tekhik dari pemijatan ibu hamil • Kontra Indikasi dari pijat ibu hamil 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan
3.	10 Menit	<p>Evaluasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meminta pasien untuk menjelaskan atau menyebutkan kembali : <ol style="list-style-type: none"> 1. Pijat Ibu Hamil 2. Maanfaat dari pijat ibu hamil • Memberi pujian atas keberhasilan menjelaskan pertanyaan dan memperbaiki kesalahan, serta menyimpulkan. • Memberitahukan hasil pemeriksaan 	<p>Bertanya dan menc Jawab pertanyaan</p>
4.	5 Menit	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam 	<p>Menjawab salam</p>

D. Media

1. Leaflet

E. Metode

1. Penyuluhan

2. Tanya Jawab

F. Evaluasi

1. Standar Persiapan

- a. Menyiapkan Materi Penyuluhan
- b. Meyiapkan Tempat
- c. Membagikan Leaflet

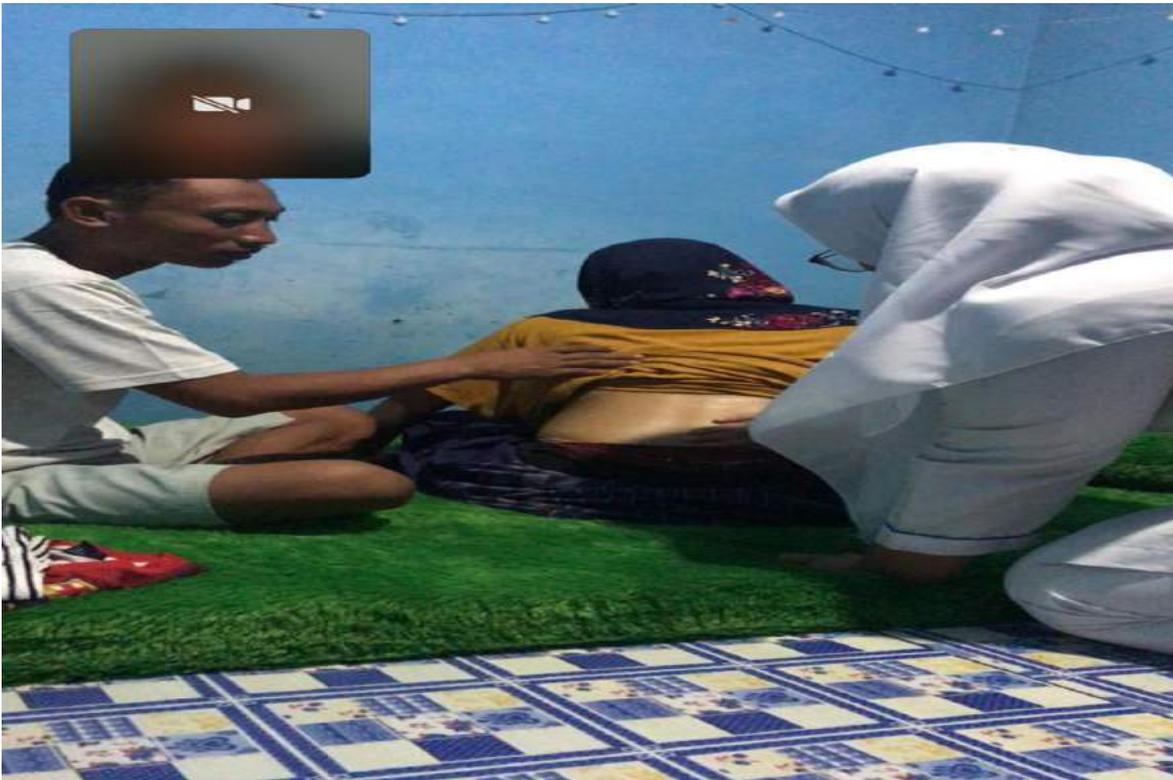
2. Standard Proses

- a. Memberikan penyuluhan dan menjelaskan materi penyuluhan
- b. Mengevaluasi kehadiran dan keaktifan peserta dari awal sampe akhir acara

3. Evaluasi Hasil

- a. Suami memahami dan mengerti cara pijat ibu hamil
- b. Ibu-ibu hamil mengerti dari pijat ibu hamil yang dilakukan oleh suami

Lampiran Dokumentasi



Laporan Penggunaan Anggaran

1. Bahan dan Peralatan				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Jumlah Harga
Kertas A4 80 gr	1 Rim	2	Rp75.000	Rp 150.000
Foto copy proposal, laporan, leaflet	500 lembar	500	Rp250	Rp 120.000
CetakLeaflet	Untuk Keterangan Pijat Ibu Hamil	50	Rp3000	Rp 150.000
Snack	Untuk Suami dan Ibu Hamil	20	Rp25.000	Rp 500.000
Souvenir Untuk Ibu-Ibu	Untuk Suami dan Ibu Hamil	20	Rp50.000	Rp 1.000.000
Souvenir Untuk Bidan	1 Unit Souvenir	1	Rp400.000	Rp 400.000
SUB TOTAL 1				Rp 2.320.000
2. Perjalanan dan lain-lain				
			Harga	
Perjalanan		Kuantitas	Satuan (Rp)	Jumlah Harga
Konfirmasipengabdianmasyarakat dan evaluasi	2 kali 2 orang	4	Rp200.000	Rp800.000
Konsumsi	2 kali 2 orang	4	Rp100.000	Rp400.000
SUB TOTAL 2				Rp1.200.000
			Harga	
		Kuantitas	Satuan (Rp)	Jumlah Harga
Publikasi		1	Rp500.000	Rp500.000
SUB TOTAL 3				Rp 500.000
JUMLAH TOTAL				Rp.4.020.000