



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 PERINTAH TUGAS**

No : 073.a/PS-DIII BID/STIKes-HTP/II/2021

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

Nama : Yulrina Ardhiyanti, SKM,M.Kes  
NIDN : 1004078001  
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Nama : Nur Israyati, SST,M.Kes  
NIDN : 1013048602  
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Nama : Nessya Millenia Putri  
NIDN : 18041037  
Jabatan : Mahasiswa

Nama : Hikmatul Auliyah  
NIDN : 18041031  
Jabatan : Mahasiswa

Maksud dan tujuan : Melaksanakan Pengabdian Masyarakat dengan judul "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Melalui Praktik Pijat Konstipasi di Posyandu Wijaya Kusuma Pekanbaru".

Tempat : Posyandu Wijaya Kusuma Pekanbaru

Waktu : 06 Februari 2021

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

Dikeluarkan di : Pekanbaru  
Pada tanggal : 05 Februari 2021  
Ketua Prodi DIII Kebidanan  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

  
Miratu Megasari, SST. M.Kes  
No.Reg: 10306108105

**Kode>Nama Rumpun Ilmu :  
372/Kebidanan**

## **LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



### **GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) MELALUI PRAKTIK PIJAT KONSTIPASI DI POSYANDU WIJAYA KUSUMA PEKANBARU**

**Oleh:**

**Ketua : Yulrina Ardhiyanti, SKM, M. Kes / NIDN : 1004078001**  
**Anggota : 1. Nur Israyati, SST, M.Keb / NIDN. 1013048602**  
**2. Nessya Millenia Putri / NIM. 18041037**  
**3. Hikmatul Auliyah / NIM : 18041031**

**Oleh:**

**DIPA STIKes Hang Tuah Pekanbaru**  
**Nomor 08/STIKes-HTP/X/2020/0889 Tanggal 12 Oktober 2020**

**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN**  
**STIKes HANG TUAH PEKANBARU**  
**TAHUN 2021**

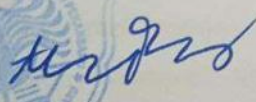
**HALAMAN PENGESAHAN  
LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**


- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1. Judul                           | : Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Melalui Praktik Pijat Konstipasi di Posyandu Wijaya Kusuma Pekanbaru |
| 2. Bidang Keilmuan                 | : Kebidanan  |
| 3. Ketua Tim Pengusul              |  |
| a. Nama                            | : Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes   |
| b. NIDN                            | : 1004078001   |
| c. Pangkat/Golongan                | : Penata/TK-I/III/d  |
| d. Jabatan Fungsional              | : Lektor   |
| e. Sedang melakukan pengabdian     | : Tidak  |
| f. Program Studi                   | : DIII Kebidanan   |
| g. Bidang Keahlian                 | : Kesehatan Reproduksi   |
| h. Alamat Kantor/Telp. /Fax/E-mail | : Jl. Mustafa Sari No. 05 Tangkerang Selatan Pekanbaru   |
| i. Alamat Rumah/Telp./             | : Jl. Lembah Damai No.28, Rumbai Pesisir   |
| 4. Jumlah Anggota                  | : 2 orang  |
| a. Nama Anggota I                  | : Nur Israyati, SST, M.Keb   |
| b. Nama Anggota II                 | : Nessya Millenia Putri  |
| c. Nama Anggota III                | : Hikmatul Auliyah   |
| 5. Jangka Waktu Kegiatan           | : 6 bulan  |
| 6. Bentuk Kegiatan                 | : Penyuluhan/Demonstrasi Pijat Konstipasi  |
| 7. Lokasi Kegiatan                 | : Posyandu Wijaya Kusuma   |
| 8. Biaya pengabdian                |  |
| a. Sumber dari DIPA STIKes         | : Rp. 4.000.000,00   |
| b. Sumber Lain                     | : Rp. 0,00   |

Pekanbaru, 22 April 2021


Mengetahui,  
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Ketua Pelaksana,

  
(H. Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes)  
No.Reg. 10306114265

  
(Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes)  
NIDN. 1004078001

Menyetujui :  
Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

  
(Agus Alamsyah, SKM, M.Kes)  
No.Reg. 10306113204

## **RINGKASAN**

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Germas dicanangkan dalam rangka penguatan pembangunan kesehatan yang mengedepankan upaya promotif-preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat.

Praktik pijat bayi dan balita merupakan salah satu contoh bentuk Germas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat pada bayi dan balita. Pijat bayi kini merupakan salah satu terapi sentuh yang memberikan banyak keuntungan baik untuk bayi maupun orangtua. Meningkatnya daya tahan tubuh, memperlerat ikatan kasih sayang antara orangtua dan bayi, meningkatkan produksi ASI, membantu mengatasi penyakit, dan meningkatkan rasa percaya diri pada orangtua dalam hal pengasuhan anaknya merupakan beberapa manfaat dari pijat bayi. Pijat bayi juga dapat dilakukan pada bayi yang mengalami masalah, seperti : konstipasi, diare, batuk pilek, kolik, serta pada bayi dan anak yang sulit makan.

Konstipasi merupakan masalah yang sering terjadi pada anak dan menjadi beban di seluruh dunia karena prevalensi yang terus meningkat. Pijat sebagai pengobatan alternatif menjadi salah satu terapi pada konstipasi. Pijat memberikan manfaat pada konstipasi dengan cara menstimulasi gerak peristaltik dan menurunkan waktu transit kolon sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air besar.

**Kata Kunci : Germas, Praktik, Pijat Konstipasi**

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia yang telah diberikan-Nya, sehingga kami telah menyelesaikan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul “*Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Melalui Praktik Pijat Konstipasi di Posyandu Wijaya Kusuma Pekanbaru*”. Laporan pengabdian kepada masyarakat ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu kami 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 Program Studi DIII Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
4. Ibu-ibu Kader Posyandu Wijaya Kusuma wilayah kerja Puskesmas Garuda Kota Pekanbaru
5. Responden yang telah bersedia hadir untuk mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
6. Rekan sejawat Dosen Prodi DIII Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

Pelaksana menyadari bahwa laporan pengabdian kepada masyarakat ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu pelaksana mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca untuk penyempurnaan laporan ini. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Pekanbaru, 22 April 2021

Tim Pelaksana

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	i
<b>RINGKASAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	v
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Kegiatan .....	4
D. Manfaat Kegiatan .....	5
<b>BAB II SOLUSI PERMASALAHAN</b> .....	6
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN</b> .....	8
A. Tahap Persiapan .....	8
B. Tahap Pelaksanaan .....	8
C. Tahap Evaluasi .....	10
<b>BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI</b> .....	11
A. Hasil .....	11
B. Luaran Yang Dicapai .....	11
<b>BAB V RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA</b> .....	13
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	14
A. Kesimpulan .....	14
B. Saran .....	14
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Peneliti
- Lampiran 2. Susunan Organisasi Tim Peneliti dan Pembagian Tugas
- Lampiran 3. Izin Pengabdian
- Lampiran 4. Surat Tugas
- Lampiran 5. Materi Pengabdian Kepada Masyarakat
- Lampiran 6. Daftar Kehadiran Peserta Pengabdian
- Lampiran 7. Draft Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
- Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
- Lampiran 9. Laporan Penggunaan Anggaran



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga merupakan program yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang berperilaku sehat, serta sadar akan pentingnya kesehatan. Pemerintah meluncurkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) untuk dapat mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dengan adanya kerjasama dari berbagai sektor (Dimiyati, 2017).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Germas dicanangkan dalam rangka penguatan pembangunan kesehatan yang mengedepankan upaya promotif-preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. Germas bertujuan menurunkan beban penyakit, menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk, dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Praktik pijat bayi dan balita merupakan salah satu contoh bentuk Germas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat pada bayi dan balita. Pijat bayi merupakan rangkaian stimulasi tumbuh kembang anak dengan layanan pijat bayi. Perkembangan bayi merupakan kemampuan yang didapatkan dari kematangan suatu sistem syaraf pusat (otak). Adanya perkembangan ini sangat berkaitan dengan semakin bertambahnya keterampilan serta kecerdasan anak. Biasanya anak yang terlihat sehat maka perkembangannya pun juga demikian. Bayi yang diberikan pijatan tentu akan berbeda tumbuh kembangnya dengan tumbuh



kembang bayi yang tidak diberi pijatan. Hal ini dikarenakan rangkaian pijat bayi bertujuan merangsang saraf sensoris dan motoris bayi lebih dini dengan stimulus-stimulus tertentu sehingga bayi dapat tumbuh aktif serta lebih optimal baik secara fisik maupun mentalnya (Riksani, 2012).

Pijat bayi kini merupakan salah satu terapi sentuh yang memberikan banyak keuntungan baik untuk bayi maupun orangtua. Meningkatnya daya tahan tubuh, memperlerat ikatan kasih sayang antara orangtua dan bayi, meningkatkan produksi ASI, membantu mengatasi penyakit, dan meningkatkan rasa percaya diri pada orangtua dalam hal pengasuhan anaknya merupakan beberapa manfaat dari pijat bayi. Pijat bayi juga dapat dilakukan pada bayi yang mengalami masalah, seperti : konstipasi, diare, batuk pilek, kolik, serta pada bayi dan anak yang sulit makan (Riksani, 2012).

Konstipasi merupakan keadaan tertahannya feses (tinja) dalam usus besar pada waktu cukup lama karena adanya kesulitan dalam pengeluaran (Kadim & Endyarni, 2011). Konstipasi merupakan masalah yang sering terjadi pada anak dan menjadi beban di seluruh dunia karena prevalensi yang terus meningkat. prevalensinya diperkirakan 0,3% sampai 8%. Prevalensi konstipasi pada anak sampai usia 1 tahun mencapai 2,9% dan meningkat pada tahun kedua, yaitu sekitar 10,1%. Sejumlah 97% kasus konstipasi anak disebabkan oleh konstipasi fungsional dengan kejadian yang sama antara laki-laki dan perempuan (Eva, 2015).

Keluhan konstipasi sering menjadi alasan orang tua membawa anaknya berobat. Keluhan yang berhubungan dengan konstipasi ditemukan pada 3% anak yang berobat ke pusat pelayanan primer dan 25% berobat ke spesialis Gastroenterologi. Pijat sebagai pengobatan alternatif menjadi salah satu terapi pada konstipasi (Kadim & Endyarni, 2011). Pijat memberikan manfaat pada konstipasi dengan cara menstimulasi gerak peristaltik dan menurunkan waktu transit kolon sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air besar (Suranto, 2011).

Salah satu upaya agar informasi dapat dipahami dan dapat memberikan dampak perubahan perilaku masyarakat khususnya pada ibu adalah dengan

menggunakan penyuluhan/demonstrasi sebagai salah satu metode tersampainya informasi. Penyuluhan/demonstrasi merupakan salah satu cara pendekatan pada masyarakat yang baik dan efektif dalam rangka menyampaikan pesan atau informasi kesehatan dengan tujuan untuk mengubah perilaku. Sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungan kesehatan seperti mengajarkan ibu tentang teknik pijat konstipasi (Fitriani, 2011).

Puskesmas Garuda merupakan salah satu pelayanan kesehatan milik pemerintah yang berada di Jalan Garuda No. 12A, Tangkerang Tengah, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru, Riau. Dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat, Puskesmas Garuda mempunyai beberapa Program Kesehatan antara lain : Promkes (Promosi Kesehatan), Kesehatan Lingkungan, Gizi, Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), Keluarga Berencana (KB), Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan Program Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Di samping program-program di atas, Puskesmas Garuda juga memberikan pelayanan kesehatan antara lain : Pengobatan Umum, Pengobatan Gigi, Pelayanan Dokter Spesialis (Kebidanan dan Paru-paru), Pemeriksaan Laboratorium, Klinik Sanitasi, Klinik Gizi, Kesehatan Ibu dan Anak, Keluarga Berencana, Klinik KRR (Kesehatan Reproduksi Remaja), Pelayanan Puskesmas Keliling dan Pelayanan Imunisasi (Puskesmas Garuda, 2011).

Posyandu Wijaya Kusuma merupakan salah satu penyedia layanan kesehatan ibu dan anak di wilayah kerja Puskesmas Garuda. Posyandu Wijaya Kusuma telah banyak memberikan informasi seputar kesehatan berupa penyuluhan/demonstrasi. Namun, penyuluhan/demonstrasi tentang teknik pijat konstipasi belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan adanya kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul ***“Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Melalui Praktik Pijat Konstipasi di Posyandu Wijaya Kusuma Pekanbaru”*** yang dapat memberikan edukasi kepada ibu-ibu yang memiliki bayi/balita agar memiliki keterampilan dalam

menangani konstipasi pada bayinya sebagai upaya terapi non farmakologi tanpa efek samping dibandingkan pemberian terapi obat.

## **B. Rumusan Masalah**

Keluhan konstipasi sering menjadi alasan orang tua membawa anaknya berobat. Keluhan yang berhubungan dengan konstipasi ditemukan pada 3% anak yang berobat ke pusat pelayanan primer dan 25% berobat ke spesialis Gastroenterologi. Pijat sebagai pengobatan alternatif menjadi salah satu terapi pada konstipasi. Pijat memberikan manfaat pada konstipasi dengan cara menstimulasi gerak peristaltik dan menurunkan waktu transit kolon sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air besar. Banyak ibu-ibu yang tidak mengetahui bahwa pijat sebagai upaya memberikan terapi non farmakologi tanpa efek samping efektif untuk mengatasi konstipasi dibandingkan pemberian terapi obat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu dilakukan pengabdian masyarakat tentang “*Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Melalui Praktik Pijat Konstipasi di Posyandu Wijaya Kusuma Pekanbaru*”.

## **C. Tujuan Kegiatan**

### **1. Tujuan Umum**

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat mengubah perilaku ibu yang memiliki bayi/balita dalam mengatasi masalah konstipasi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang konstipasi pada bayi/balita.
- b. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan ibu dalam mengatasi konstipasi pada bayi/balita melalui pijat.

**D. Manfaat Kegiatan**

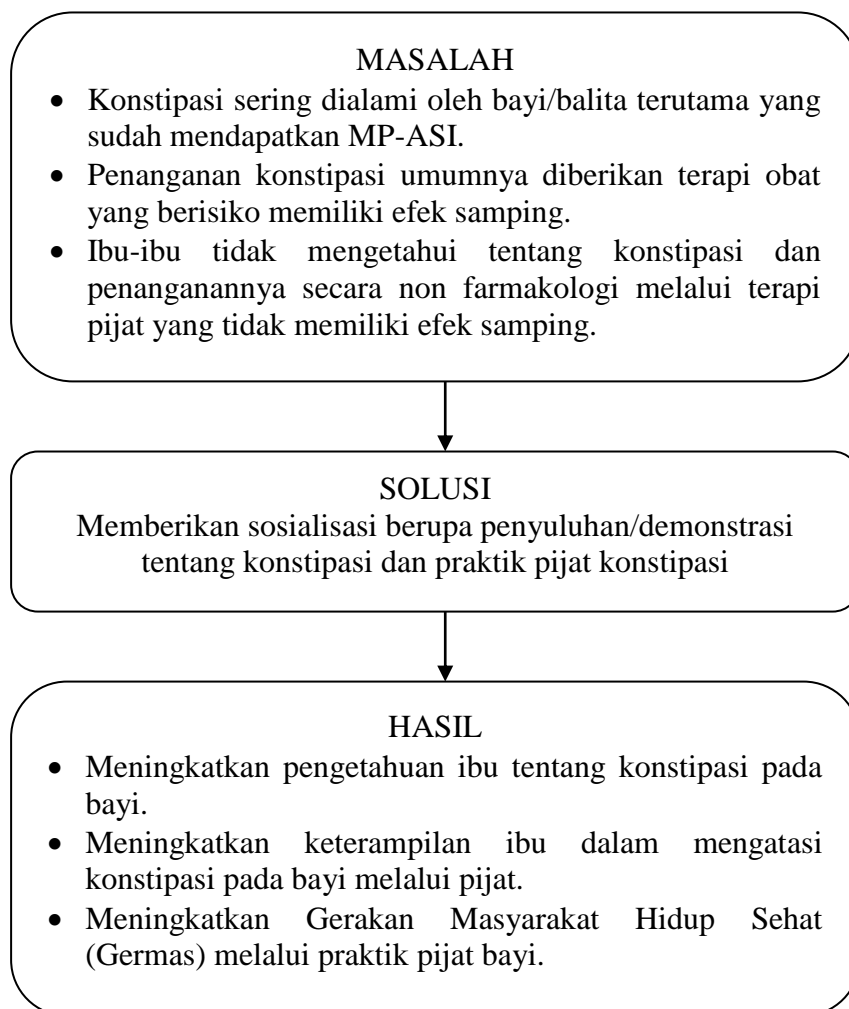
Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, yaitu :

1. Meningkatkan pengetahuan ibu tentang konstipasi pada bayi/balita,
2. Meningkatkan keterampilan ibu dalam mengatasi konstipasi pada bayi/balita melalui pijat,
3. Meningkatkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) melalui praktik pijat bayi.

## **BAB II**

### **SOLUSI PERMASALAHAN**

Melalui penyuluhan/demonstrasi praktik pijat konstipasi ini diharapkan agar masyarakat khususnya ibu-ibu yang memiliki bayi/balita untuk dapat mengatasi konstipasi pada bayi/balita dengan terapi pijat sebagai terapi non farmakologi yang tidak memiliki efek samping dibandingkan pemberian terapi obat.



Khalayak sasaran program edukasi berupa penyuluhan/demonstrasi tentang teknik pijat konstipasi pada ibu-ibu yang memiliki bayi/balita di Posyandu Wijaya Kusuma. Diharapkan ibu-ibu yang memiliki bayi/balita bisa menerapkan sendiri dirumah saat bayinya mengalami konstipasi, sehingga tidak lagi bergantung

dengan terapi obat untuk mengatasi konstipasi. Kegiatan ini melibatkan ibu-ibu kader Posyandu Wijaya Kusuma sebagai tempat dilakukan kegiatan pengabdian.

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan dilakukan dengan berkoordinasi dengan ibu-ibu kader Posyandu Wijaya Kusuma untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan/demonstrasi praktik pijat konstipasi dengan mengumpulkan ibu-ibu yang memiliki bayi/balita.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan demonstrasi praktik pijat konstipasi. Langkah-langkah yang digunakan dalam melaksanakan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

- Langkah ke-1 : Penyuluhan tentang “konstipasi” agar peserta lebih memahami maksud dari kegiatan yang akan dilaksanakan.
- Langkah ke-2 : Peserta diberikan kesempatan untuk menanyakan hal yang belum jelas tentang materi yang telah diberikan.
- Langkah ke-3 : Demonstrasi pijat konstipasi pada ibu-ibu yang memiliki bayi.
- Langkah ke-4 : Peserta diminta untuk mempraktekkan kembali cara teknik pijat konstipasi.

#### **B. Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan yang dilaksanakan meliputi : penyuluhan dan praktik pijat konstipasi dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan demonstrasi. Adapun teknik pijat konstipasi sebagai berikut :

##### **1. Langkah 1**

Putar di tulang ekor.

*Melancarkan gerakan peristaltik usus besar.*





**2. Langkah 2**

Mendorong dari atas ke bawah.

*Membantu pencernaan, melancarkan BAB.*



**3. Langkah 3**

Cubit punggung.

*Melancarkan sirkulasi dan menguatkan tubuh.*



**4. Langkah 4**

Memutar searah jarum jam.

*Memperlancar BAB*



Adapun petugas dalam melakukan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Pembuka kegiatan : Hikmatul Auliyah
2. Penyuluh kesehatan : Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes
3. Sesi tanya jawab : 1. Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes  
2. Nur Israyati, SST, M.Keb
4. Demonstrasi Pijat Konstipasi : 1. Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes  
2. Nessya Millenia Putri

### C. Tahap Evaluasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di Posyandu Wijaya Kusuma/Rumah Ibu Empa (Jl. Nurul Ikhlas No. 30A, belakang eks Kantor Pariwisata) pada hari Sabtu/06 Februari 2021 memberikan hasil sebagai berikut :

No	Kegiatan Yang Dilakukan	Indikator Evaluasi
1	Penyuluhan tentang konstipasi	Peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan
2	Pelatihan/demonstrasi pijat konstipasi	Peserta mampu mempraktikkan langkah-langkah pijat konstipasi

## **BAB IV**

### **HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI**

#### **A. Hasil**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Melalui Praktik Pijat Konstipasi di Posyandu Wijaya Kusuma Pekanbaru ini telah dilaksanakan pada Sabtu/06 Februari 2021 yang dihadiri oleh 16 orang ibu beserta bayi dan balitanya.

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan berlangsung, pengabdian kepada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut :

1. Meningkatnya pengetahuan ibu tentang konstipasi pada bayi/balita yang rata-rata sebagian besar ibu yang hadir mengeluhkan masalah ini dan tidak mengetahui cara mengatasi dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu dengan terapi pijat konstipasi. Kegiatan ini ditanggapi dengan sangat antusias karena belum pernah ada penyuluhan dan demonstrasi tentang pijat konstipasi. Beberapa pertanyaan yang dilontarkan oleh tim pelaksana pengabdian ini dapat dijawab oleh peserta. Hal ini menunjukkan meningkatnya kemampuan peserta dalam menyerap materi pengabdian yang disampaikan.
2. Meningkatnya pengetahuan peserta tentang langkah-langkah Pijat Konstipasi. Hal ini bisa dilihat dari kemampuan peserta dalam mempraktikkan kembali langkah-langkah Pijat Konstipasi.

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

Kegiatan penyuluhan tentang Konstipasi dan demonstrasi praktik Pijat Konstipasi yang telah dilaksanakan pada Sabtu/06 Februari 2021 di Posyandu Wijaya Kusuma. Adapun target capaiannya adalah :

1. Meningkatnya pengetahuan ibu yang memiliki bayi/balita tentang konstipasi dan cara mengatasinya dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu dengan terapi pijat konstipasi.

2. Meningkatkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) melalui praktik pijat bayi.
3. Publikasi hasil pengabdian kepada masyarakat di Prosiding Praktik Kebidanan Komunitas Program Studi Kebidanan.

## **BAB V**

### **RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA**

Setelah dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Melalui Praktik Pijat Konstipasi di Posyandu Wijaya Kusuma Pekanbaru, diharapkan tenaga kesehatan ikut mensosialisasikan praktik pijat konstipasi agar masyarakat khususnya ibu-ibu yang memiliki bayi/balita dapat mengatasi konstipasi pada bayi/balita dengan terapi pijat sebagai terapi non farmakologi yang tidak memiliki efek samping dibandingkan pemberian terapi obat. Ibu-ibu yang memiliki bayi/balita bisa menerapkan sendiri dirumah saat bayinya mengalami konstipasi, sehingga tidak lagi bergantung dengan terapi obat untuk mengatasi konstipasi.

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Meningkatnya pengetahuan ibu yang memiliki bayi/balita tentang konstipasi.
2. Meningkatnya pengetahuan ibu yang memiliki bayi/balita tentang cara mengatasi konstipasi dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu dengan terapi pijat konstipasi.

#### **B. Saran**

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

1. Mengadakan kegiatan serupa pada tempat yang berbeda.
2. Kepada tenaga kesehatan agar mensosialisasikan kegiatan ini kepada masyarakat terutama ibu yang memiliki bayi/balita sebagai terapi aman yang bisa dilaksanakan sendiri di rumah.
3. Organisasi Ikatan Bidan Indonesia (IBI) sebagai naungan tenaga kesehatan khususnya bidan bisa memfasilitasi pelatihan “Massage Maternal dan Neonatal” agar semua bidan memiliki keterampilan tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Dimiyati. (2017). *Materi Penyuluhan tentang Sosialisasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)*.
- Eva F. (2015). *Prevalensi Konstipasi dan Faktor Risiko Konstipasi pada Anak*. Universitas Udayana.
- Fitriani. S. (2011). *Promosi Kesehatan*. Ed 1. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Kadim M, Endyarni B. (2011). *Manfaat Terapi Pijat pada Konstipasi Kronis Anak*. Sari Pediatri.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Warta Kesmas*, Jakarta.
- Puskesmas Garuda. (2011). Puskesmas Garuda Pekanbaru-Riau, (<http://puskesmasgarudapekanbaruriau.blogspot.com/2011/05/puskesmas-garuda-pekanbaru-riau.html>), diakses 21 Januari 2021.
- Riksani. (2012). *Cara Mudah & Aman Pijat Bayi*. Jakarta : PT Dunia Sehat.
- Suranto A. (2011). *Pijat Anak*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.
- Team Trainer. (2018). *Panduan Pelatihan Peluang Usaha Baby Spa and Mom Treatment*. Jakarta : Satuvisicorp



### *Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Peneliti*

#### Riwayat Hidup Ketua

##### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes
2	Jabatan Fungsional	Lektor
3	Jabatan Struktural	-
4	NIP/NIK/Identitas lain	-
5	NIDN	1004078001
6	Tempat Tanggal Lahir	Purworejo, 04 Juli 1980
7	Alamat Rumah	Jl. Lembah Damai No. 28 RT 001 RW 005 Kel. Lembah Damai Kec. Rumbai Pesisir
8	No HP	085374872991
9	Alamat Kantor	Jl. Mustafa Sari No. 05 Tangkerang Selatan Pekanbaru
10	No Telp/Faks	(0761) 33815/ (0761) 863646
11	Alamat E-mail	rien.ardhi@htp.ac.id
12	Lulusan yang telah dihasilkan	-
13	Mata Kuliah yang Diampu	1. Anatomi Fisiologi 2. Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal 3. Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana 4. AIDS pada Asuhan Kebidanan 5. Massage Maternal dan Neonatal

##### B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat (Kesehatan Reproduksi)	Kesehatan Masyarakat (Kesehatan Reproduksi)
Tahun Masuk-Lulus	2008–2010	2011–2013
Judul Skripsi/Tesis	Karakteristik Ibu Hamil dengan Kematian Bayi di Ruang Perinatologi RSUD Arifin Achmad Pekanbaru Tahun 2009	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Reproduksi di SMA

		Negeri Se-Kota Pekanbaru Tahun 2013
Nama Pembimbing/Promotor	dr. Hj. Fachriani Putri, MKM	1. DR. Dr. Toha Muhaimin, MSc 2. dr. Hj. Fachriani Putri, MKM

#### C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	pendanaan	
			sumber	Jumlah
1	2015	Analisis Perilaku Pelecehan Seksual oleh Remaja di Kota Pekanbaru	Kemenristek Dikti	Rp. 11.600.000

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

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			sumber	jumlah
1	2015	Pelatihan Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) pada Ibu yang Memiliki Bayi Berusia 6-12 Buland di Posyandu Permata Hati Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 4.950.000
2	2019	Kiat Sehat Menghadapi Kehamilan dan Persalinan dengan Pelaksanaan Pijat Hamil dan Senam Hamil	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 1.500.000

#### E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volum/Nomor /Tahun	Nama Jurnal
1	2015	Keterpaparan Asap Rokok dan Status Gizi dengan Kejadian Pneumonia pada Balita di Puskesmas Rejosari Pekanbaru	Volume 2, Nomor 2, Oktober 2015	Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKes Tuanku Tambusai Riau
2	2016	Usia Menarche dan Paritas terhadap Usia Menopause pada Wanita di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru	Volume 05, Nomor 01, 2016	Jurnal Ilmu Kebidanan STIKes Al Insyirah
3	2016	Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin di BPM Evi	Volume 16, Nomor 1, Januari 2016	Jurnal Ilmiah Ekotrans Universitas Ekasakti Padang

4	2016	Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Normal pada Primipara di BPM Evi	Volume 2, Nomor 2, Mei 2016	Jurnal Kebidanan Universitas Pasir Pangaraian
5	2016	Faktor Ibu yang Berhubungan dengan Kejadian Persalinan Lama di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru	Mei 2016	Jurnal Kesehatan Komunitas, STIKes Hang Tuah Pekanbaru
6	2016	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Imunisasi Hepatitis B-0 Pada Ibu Yang Memiliki Bayi Di Puskesmas Bonai Darussalam Pasir Pangaraian Kabupaten Rokan Hulu	Volume 7, Nomor 1, Oktober 2016	Jurnal Photon, Universitas Muhammadiyah Riau
7	2017	Hubungan Konsumsi Buah Pepaya dengan Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil di Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru	Volume 02, Nomor 04, Oktober 2017	<i>Maternity and Neonatal</i> Jurnal Kebidanan, Universitas Pasir Pangaraian
8	2017	Fenomena Perilaku Penyimpangan Seksual Oleh Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender (LGBT) di Kota Pekanbaru	Volume XI Jilid 1 Nomor 78, November 2017	Jurnal Menara Ilmu, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
9	2018	Asuhan Kebidanan pada Ny. E dengan Hipertensi Gestasional	Volume IX, Nomor 2, Oktober 2018	Jurnal Komunikasi Kesehatan, Akademi Kebidanan Bhakti Putra Bangsa Purworejo
10	2019	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kunjungan Balita ke Posyandu di Tanjung Rhu Wilayah Kerja Puskesmas Lima Puluh Kota Pekanbaru	Volume XII, Nomor 8, Juli 2019	Jurnal Menara Ilmu, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
11	2019	Asuhan Kebidanan pada Bayi Ny. N dengan Ikterus Fisiologis	Volume X, Nomor 2, Oktober 2019	Jurnal Komunikasi Kesehatan, Akademi Kebidanan Bhakti Putra Bangsa

				Purworejo
12	2019	<i>Mother Midwifery Care At Work With ASI Granting Exlusive In Pekanbaru City Maternity Hospital Cempedak</i>	Volume 2, Nomor 1, Desember 2019	Journal of Nursing and Midwifery, IOCS Publisher

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Temu Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1	<i>International Conference CELSciTech</i>	<i>The Effect of Oxytocin Massage to Breastfeeding Production of Breastfeeding Mothers</i>	Volume 4, September 2019

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	Keterampilan Dasar Kebidanan II	2015	128	Deepublish
2	AIDS pada Asuhan Kebidanan	2015	137	Deepublish

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Fenomena Perilaku Penyimpangan Seksual Oleh Lesbian, Gay, Biseksual dan Transgender (LGBT) Di Kota Pekanbaru	2019	Karya Tulis (Artikel)	EC00201978056

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema/Jenis rekayasa sosial yang telah ditetapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
----	--	-------	------------------	-------------------


J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari Pemerintah, Asosiasi atau Institusi)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun

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.

Pekanbaru, 22 April 2021

Pengusul



Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes

## Riwayat Hidup Anggota (1)

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Nur Israyati, S.ST, M.Keb
2	Jabatan Fungsional	-
3	Jabatan Struktural	-
4	NIP/NIK/Identitas lain	-
5	NIDN	1013048602
6	Tempat Tanggal Lahir	Penyasawan, 13 April 1986
7	Alamat Rumah	Jl. Teratai Indah Perum. Mercury Permata Abadi Blok B No.06
8	No HP	081371954654
9	Alamat Kantor	Jl. Mustafa Sari No. 05 Tangkerang Selatan Pekanbaru
10	No Telp/Faks	(0761) 33815/ (0761)863646
11	Alamat E-mail	nurisrayati@gmail.com
12	Lulusan yang telah dihasilkan	-
13	Mata Kuliah yang Diampu	1. Anatomi Fisiologi 2. Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal

### B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Batam	Universitas Hasanuddin Makassar
Bidang Ilmu	Kebidanan	Kebidanan
Tahun Masuk-Lulus	2009 - 2010	2016 - 2018
Judul Skripsi/Tesis	Hubungan Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Besi dengan Status Anemia selama Kehamilan di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam	Kadar Serum <i>Gluthathione Peroxidase</i> pada Darah Tali Pusat Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan Bayi Berat Lahir Normal
Nama Pembimbing/Promotor	1. Mahlil, SKM, M.Si 2. Tri Ribut Sulistyawati, SST, M.Kes	1. Dr. dr. Irfan Idris, M.Kes 2. Dr. dr. Martira Maddeppungeng, Sp. A (K)

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	pendanaan	
			sumber	Jumlah
1	2018	Karakteristik Ibu Balita tentang Status Gizi pada Masa Tumbuh Kembang di Wilayah Kerja Puskesmas Lau Kab. Maros Tahun 2018	Mandiri	
2	2018	Kadar Serum <i>Gluthathione Peroxidase</i> pada Darah Tali Pusat BBLR dan Bayi Normal	Mandiri	
3	2019	Pengetahuan Pasangan Usia Subur tentang Penyakit Menular Seksual di Wilayah Kerja Puskesmas Lima Puluh Pekanbaru Tahun 2019	Mandiri	

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			sumber	jumlah
1	2018	Pemberdayaan Kader dalam Pencapaian Cakupan Imunisasi di Puskesmas Rejosari Kel. Sail Kec. Tenayan Raya pekanbaru	Mandiri	
2	2019	Pembinaan Kader Posyandu tentang Imunisasi di Puskesmas Rejosari Tahun 2019	Mandiri	
3	2019	Kiat Sehat Menghadapi Kehamilan dan Persalinan dengan Pelaksanaan Pijat Hamil dan Senam Hamil	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp.1.500.000
4	2020	Sosialisasi Keterampilan Pijat Konstipasi pada Bayi di Klinik Pratama Arrabih Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp.4.000.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volum/Nomor /Tahun	Nama Jurnal
1	2018	Karakteristik Ibu Balita tentang Status Gizi pada Masa Tumbuh Kembang di Wilayah Kerja Puskesmas Lau Kab. Maros Tahun 2018	Vol 2, No 1 (2019)	Ensiklopedia of Journal, 2019 - jurnal.ensiklopediaku.org



F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Temu Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema/Jenis rekayasa sosial yang telah ditetapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat

J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari Pemerintah, Asosiasi atau Institusi)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun

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.

Pekanbaru, 22 April 2021

Anggota Pengusul



Nur Israyati, S.ST, M.Keb

## Riwayat Hidup Anggota (2)

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Nessya Millenia Putri
2	Status	Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
3	NIM	18041037
4	Tempat/Tanggal Lahir	Balai Tengah / 14 Maret 2000
5	Alamat Rumah	Jl. Adi Sucipto
6	No HP	085762541993
7	Alamat email	nessyamilleniaputri@gmail.com
8	Keterlibatan dalam Organisasi	HIMA DIII Kebidanan

### B. Riwayat Pendidikan

SD	SMP	SMA
SDN 094 Pekanbaru	SMPN 21 Pekanbaru	SMAN 15 Pekanbaru

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.

Pekanbaru, 22 April 2021

Anggota Pengusul

Nessya Millenia Putri

## Riwayat Hidup Anggota (3)

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Hikmatul Auliyah
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	DIII Kebidanan
4	NIM	18041031
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Pasubilah, 09 November 1999
6	E-mail	auliyah.hikma11@yahoo.com
7	No HP	08126837709
8	Keterlibatan dalam Organisasi	-

### B. Riwayat Pendidikan

SD	SMP	SMA
SDN 001 Teratak	Pondok Pesantren As-Salam Naga Beralih	MA YPUI Teratak

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, 22 April 2021

Anggota Pengusul

Hikmatul Auliyah

**Lampiran 2. Susunan Organisasi Tim Peneliti dan Pembagian Tugas**

<b>No.</b>	<b>Nama / NIDN</b>	<b>Instansi Asal</b>	<b>Bidang Ilmu</b>	<b>Alokasi Waktu</b>	<b>Uraian Tugas</b>
1.	Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes / NIDN. 1004078001	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kebidanan	1 jam / mgg	Ketua (mengkoordinir dan melaksanakan kegiatan pengabdian)
2.	Nur Israyati, SST, M.Keb / NIDN. 1013048602	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kebidanan	1 jam / mgg	Anggota (melaksanakan kegiatan pengabdian)
3.	Nessya Millenia Putri / NIM. 18041037	Mahasiswa STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kebidanan	1 jam / mgg	Anggota (melaksanakan kegiatan pengabdian)
4.	Hikmatul Auliyah / NIM. 18041031	Mahasiswa STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kebidanan	1 jam / mgg	Anggota (melaksanakan kegiatan pengabdian)

Uraian tugas dirinci sebagai berikut :

**Ketua**

1. Mengkoordinir kegiatan pengabdian mulai dari pembuatan proposal, pengurusan izin, pelaksanaan kegiatan serta pembuatan laporan dan seminar hasil.
2. Menyusun laporan
3. Melakukan seminar hasil

**Anggota**

1. Mengurus perizinan ke P3M STIKes Hang Tuah dan PC IBI Provinsi Riau.
2. Melaksanakan koordinasi dengan kader Posyandu Wijaya Kusuma untuk melaksanakan kegiatan pengabdian.



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

No : 12/STIKes-HTP/II/2021/  
Lamp. : -  
Perihal : **Permohonan Rekomendasi Izin  
Pengabdian Dosen**

Pekanbaru, 05 Februari 2021

Kepada Yth.  
**Kepala Posyandu Wijaya Kusuma**  
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	: Yulrina Ardhiyanti, SKM,M.Kes	NIDN : 1004078001
	: Nur Israyati, SST,M.Kes	NIDN : 1013048602
	: Nessya Millenia Putri	NIM : 18041037
	: Hikmatul Auliyah	NIM : 18041031
Tempat Pengabdian	: Posyandu Wijaya Kusuma	
Judul Pengabdian	: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Melalui Praktik Pijat Konstipasi di Posyandu Wijaya Kusuma 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 kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

STIKes Hang Tuah Pekanbaru  
Ketua,

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



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 PERINTAH TUGAS**

No : 073.a/PS-DIII BID/STIKes-HTP/II/2021

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

Nama : Yulrina Ardhiyanti, SKM,M.Kes  
NIDN : 1004078001  
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Nama : Nur Israyati, SST,M.Kes  
NIDN : 1013048602  
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Nama : Nessya Millenia Putri  
NIDN : 18041037  
Jabatan : Mahasiswa

Nama : Hikmatul Auliyah  
NIDN : 18041031  
Jabatan : Mahasiswa

Maksud dan tujuan : Melaksanakan Pengabdian Masyarakat dengan judul "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Melalui Praktik Pijat Konstipasi di Posyandu Wijaya Kusuma Pekanbaru".

Tempat : Posyandu Wijaya Kusuma Pekanbaru

Waktu : 06 Februari 2021

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

Dikeluarkan di : Pekanbaru  
Pada tanggal : 05 Februari 2021  
Ketua Prodi DIII Kebidanan  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

  
Miratu Megasari, SST. M.Kes  
No.Reg: 10306108105



## SURAT KETERANGAN

Ketua RT 01, RW 02, Tangkerang Tengah, Pekanbaru. Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes (NIDN. 1004078001)  
Nur Israyati, SST, M.Keb (NIDN. 1013048602)  
Nessya Millenia Putri (18041037)  
Hikmatul Auliyah (18041031)  
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru  
Unit Kerja : Program Studi DIII Kebidanan Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Benar yang bersangkutan telah melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di RT 01, RW 02, Tangkerang Tengah, Pekanbaru yang dilaksanakan pada tanggal 06 Februari 2021 dengan judul kegiatan "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Melalui Praktik Pijat Konstipasi" di RT 01, RW 02, Tangkerang Tengah, Pekanbaru.

Demikianlah surat dan keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 06 Ferbruari 2021

Ketua RT 01 RW 02

( Indra Ilham )



*Lampiran 5. Materi Pengabdian Kepada Masyarakat*

## PIJAT KONSTIPASI

### Definisi

- Konstipasi atau sembelit merupakan keadaan tertahannya feses (tinja) dalam usus besar pada waktu cukup lama karena adanya kesulitan dalam pengeluaran.
- Hal ini terjadi akibat tidak adanya gerakan peristaltik pada usus besar sehingga memicu tidak teraturnya buang air besar dan timbul perasaan tidak nyaman pada perut.

### Tanda Dan Gejala Konstipasi

1. Perut terasa begah, penuh dan kaku;
2. Tubuh tidak fit, terasa tidak nyaman, lesu, cepat lelah
3. Sering berdebar-debar
4. Feses lebih keras, panas, berwarna lebih gelap, dan lebih sedikit daripada biasanya;
5. Feses sulit dikeluarkan atau dibuang ketika air besar
6. Bagian anus atau dubur terasa penuh, tidak plong, dan bagai terganjal sesuatu
7. Lebih sering buang angin yang berbau lebih busuk daripada biasanya;

## Teknik Pijat Konstipasi

- **Langkah 1**

Putar di tulang ekor.  
*Melancarkan gerakan peristaltik usus besar.*



- **Langkah 2**

Mendorong dari atas ke bawah.  
*Membantu pencernaan, melancarkan BAB.*



- **Langkah 3**

Cubit punggung.  
*Melancarkan sirkulasi dan menguatkan tubuh.*



- **Langkah 4**

Memutar searah jarum jam.  
*Memperlancar BAB*



## GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) MELALUI PRAKTIK PIJAT KONSTIPASI



YULRINA ARDHIYANTI, SKM, M.Kes  
NUR ISRAYATI, SST, M.Keb

PRODI DIII KEBIDANAN  
STIKES HANGTUAH PEKANBARU

**Konstipasi** adalah suatu gejala bukan penyakit. Konstipasi merupakan keadaan tertahannya fekes (tinja) dalam usus besar pada waktu cukup lama karena adanya kesulitan dalam pengeluaran. Hal ini terjadi akibat tidak adanya gerakan peristaltik pada usus besar sehingga memicu tidak teraturnya buang air besar dan timbul perasaan tidak nyaman pada perut.

Di masyarakat dikenal dengan istilah "sembelit".



### Tanda dan Gejala Konstipasi :



1. Buang air besar lebih sedikit dari 3 kali seminggu,
2. Perut terasa begah, penuh dan kaku,
3. Feses lebih keras, panas, berwarna lebih gelap, dan lebih sedikit daripada biasanya,
4. Feses sulit dikeluarkan atau dibuang ketika air besar,
5. Anus atau dubur terasa penuh, tidak plong, dan bagai terganjal sesuatu disertai rasa sakit,
6. Lebih sering buang angin yang berbau lebih busuk daripada biasanya.



**Bagaimana Cara Mengatasi  
Konstipasi :**

1. Diet serat & banyak minum air putih



2. Terapi obat



3. Terapi pijat (Massage)

**TEKNIK PIJAT  
KONSTIPASI**

- > Langkah 1  
Putar di tulang ekor.  
*Melancarkan gerakan peristaltik usus besar*



- > Langkah 2  
Mendorong dari atas ke bawah.  
*Membantu pencernaan, melancarkan BAB*



- > Langkah 3  
Cubit punggung.  
*Melancarkan sirkulasi dan menguatkan tubuh*



- > Langkah 4  
Memutar searah jarum jam.  
*Memperlanar BAB*



**TERIMA KASIH**



# 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

## BERITA ACARA PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PROGRAM STUDI KEBIDANAN STIKES HANG TUAH PEKANBARU

Telah dilaksanakan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat :

Hari/Tanggal : SABTU / 06 FEBRUARI 2021  
Tempat : POSYANDU WIGAJA KUSUMA (RUMAH IBU EMPA)  
Waktu : 13.00 WIB - SELESAI  
Topik : GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) MELAWI  
PRAKTIK PIDAT KONTSTPASI DI POSYANDU WIGAJA KUSUMA  
PEKANBARU

Jumlah Peserta :

### Petugas Pelaksana Kegiatan

No	Nama Petugas	Jabatan	Tanda Tangan
1	NURVA ENDRITA	KETUA	
2	Reswati	Anggota	
3	Rahmi	Anggota	
4	NETTY.	Anggota.	
5	JURNAWITA	Anggota	





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

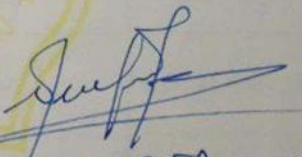
Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646  
email : info.stikes@hangtuhapekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuhapekanbaru.ac.id

**Saksi**

No	Nama Saksi	Pekerjaan	Tanda Tangan
1			
2			
3			
4			
5			



**Ketua Kader Posyandu Wijaya Kusuma**  
**Kota Pekanbaru**

  
( NURYA ENDRITA )



# 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

### DAFTAR HADIR PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT

No	Nama	Pekerjaan	Tanda Tangan	No. HP
1	Nur Aisyah an. Ara (15 bulan)	IRT		
2	(3th 6 bln) AIRA FITRI	IRT 02		085272762972.
3	MELISA an. DZAKI (9 bulan)	IRT		083184062231
4	prizun D (3th) NELDOWATI	IRT		082390507419
5	(Fairus alfatih 1.5) ARI Pahmadani	IRT		085265516040
6	Alma (7 bln) Lis nayati	IRT		
7	Nurul an. Abizar (46ln)	IRT		082383009232
8	Eka Putri An. Azzam (2,3th)	IRT		081364671596
9	RICA An. Fatih (1,9th)	IRT		
10	MIRA An. Adzka (5)	IRT		085364160694.
11	YOSSY. AN. RAKKA (2Th.)	Suasta.		081371555033
12	Neta Fitriana Aisla (3 thn)	Ibu rumah tangga.		085761376353
13	Fitria Edward Kaila (3,5 bulan)	Ibu Rumah tangga		085278040932



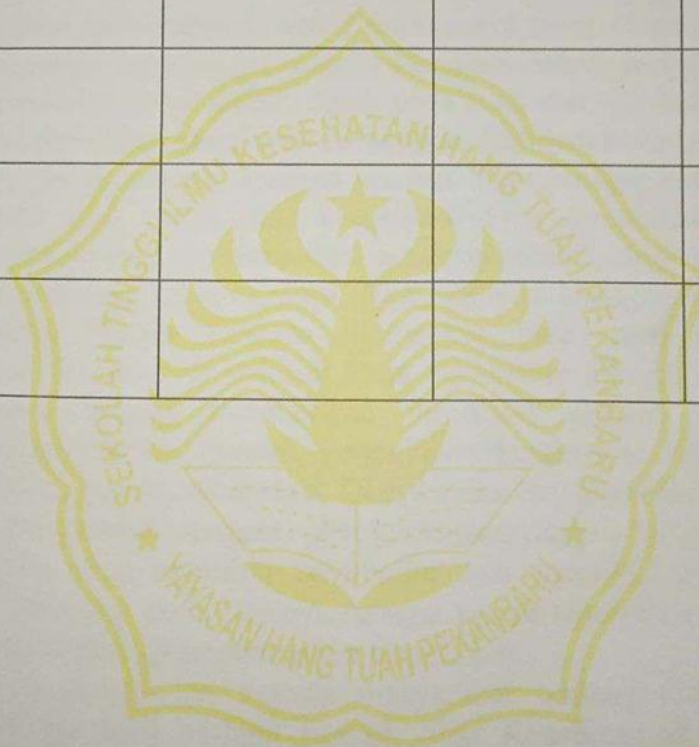
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

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.hangtuhapekanba

14	LIVA HAYATI M. HAMIF (03) 1,2 bulan	IRT-	<i>[Signature]</i>	081137864499
15	MISTA GIBRAN (3.3) 7 bln.	IRT	<i>[Signature]</i>	085274781540
16	PIRA (2.4 bulan)	IRT	<i>[Signature]</i>	
17				
18				
19				
20				



*Lampiran 7. Draft Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*

**GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) MELALUI  
PRAKTIK PIJAT KONSTIPASI DI POSYANDU WIJAYA KUSUMA  
PEKANBARU**

Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes<sup>(1)</sup>, Nur Israyati, SST, M.Keb<sup>(2)</sup>,  
Nessya Millenia Putri<sup>(3)</sup>, Hikmatul Auliyah<sup>(4)</sup>  
Email : rien.ardhi@htp.ac.id

**ABSTRAK**

Konstipasi merupakan keadaan tertahannya feces (tinja) dalam usus besar pada waktu cukup lama karena adanya kesulitan dalam pengeluaran. Konstipasi merupakan masalah yang sering terjadi pada anak dan menjadi beban di seluruh dunia karena prevalensi yang terus meningkat. Keluhan konstipasi sering menjadi alasan orang tua membawa anaknya berobat. Pijat sebagai pengobatan alternatif menjadi salah satu terapi pada konstipasi. Pijat memberikan manfaat pada konstipasi dengan cara menstimulasi gerak peristaltik dan menurunkan waktu transit kolon sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air besar.

Posyandu Wijaya Kusuma merupakan salah satu penyedia layanan kesehatan ibu dan anak di wilayah kerja Puskesmas Garuda. Posyandu Wijaya Kusuma telah banyak memberikan informasi seputar kesehatan berupa penyuluhan/demonstrasi. Namun, penyuluhan/demonstrasi tentang teknik pijat konstipasi belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan adanya kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pijat konstipasi yang dapat memberikan edukasi kepada ibu-ibu yang memiliki bayi/balita agar memiliki keterampilan dalam menangani konstipasi pada bayinya sebagai upaya terapi non farmakologi tanpa efek samping dibandingkan pemberian terapi obat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Melalui Praktik Pijat Konstipasi di Posyandu Wijaya Kusuma Pekanbaru ini telah dilaksanakan pada Sabtu/06 Februari 2021 yang dihadiri oleh 16 orang ibu beserta bayi dan balitanya. Metode yang dilakukan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan dan demonstrasi.

Kegiatan penyuluhan tentang Konstipasi dan demonstrasi praktik Pijat Konstipasi yang dilaksanakan telah memberikan hasil : 1). Meningkatnya pengetahuan ibu yang memiliki bayi/balita tentang konstipasi, 2). Meningkatnya pengetahuan ibu yang memiliki bayi/balita tentang cara mengatasi konstipasi dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu dengan terapi pijat konstipasi. Disarankan kepada tenaga kesehatan agar mensosialisasikan kegiatan ini kepada masyarakat terutama ibu yang memiliki bayi/balita sebagai terapi aman yang bisa dilaksanakan sendiri di rumah.

Keyword : Germas, Praktik, Pijat Konstipasi

*Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat*









**Lampiran 9. Laporan Penggunaan Anggaran**

A. Bahan dan Peralatan				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Jumlah Harga
Kertas A4 80 gr	1 Rim	2	Rp 75.000	Rp 150.000
Foto copy proposal, laporan, leaflet	500 lembar	500	Rp 250	Rp 125.000
Penjilitan	Proposal dan Laporan	6	Rp 5.000	Rp 30.000
Masker	Pelaksanaan Kegiatan	1	Rp 150.000	Rp 150.000
Handsanitizer	Pelaksanaan Kegiatan	1	Rp 75.000	Rp 75.000
Snack	Untuk WUS	30	Rp 15.000	Rp 450.000
Souvenir (kipas angin)	Untuk Posyandu	1	Rp 500.000	Rp 500.000
Souvenir	Untuk WUS	30	Rp 30.000	Rp 900.000
<b>Sub Total</b>				<b>Rp 2.380.000</b>
B. Perjalanan				
Perjalanan	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Jumlah Harga
Konfirmasi pengabdian masyarakat dan evaluasi	2 kali 2 orang	4	Rp. 200.000	Rp. 800.000
Konsumsi	2 kali 2 orang	4	Rp. 100.000	Rp. 400.000
<b>Sub Total</b>				<b>Rp. 1.200.000</b>
C. Publikasi				
Publikasi		1	Rp. 500.000	Rp. 500.000
<b>Sub Total</b>				<b>Rp. 500.000</b>
<b>Jumlah Total</b>				<b>Rp. 4.080.000</b>