



**UNIDSOE**  
Universitas Dr. Soekardjo

**PROGRAM STUDI.....**  
**Universitas Dr. Soekardjo**  
**TAHUN.....**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul :
2. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama :
  - b. NIDN / NIK :
  - c. Jabatan / Golongan :
  - d. Program Studi :
  - e. Perguruan Tinggi :
  - f. Alamat
    - Kantor :
    - Rumah :
    - Telepon dan Email :
2. Anggota Tim Pengusul
  - a. Jumlah Anggota : Orang
  - b. Nama Anggota I :
  - c. Nama Anggota II :
  - d. Nama Anggota..... :
  - e. Mahasiswa yang Terlibat : .....Orang
3. Lokasi Kegiatan
  - a. Lokasi Kegiatan :
  - b. Kabupaten/Kota :
  - c. Provinsi :
4. Integrasi Matakuliah :
5. Jarak PT ke Lokasi :
6. Bentuk Kegiatan :
7. Luaran yang dihasilkan :
8. Jangka Waktu Pelaksanaan:
9. Biaya yang diperlukan :  
(Kalau ada sumber lain sebutkan)

Ketua Program Studi.....

NIK.

Banyuwangi, .....  
Ketua Tim Pelaksana,

NIK.

Mengetahui  
Kepala PPM  
Universitas Dr. Soekardjo

NIK.

## ABSTRAK

Abstrak tidak boleh lebih dari 200 kata, **ditulis dalam bahasa Indonesia**, dalam satu alinea yang berisi: gambaran permasalahan mitra pengabdian, solusi, metode kegiatan pengabdian dan hasil pelaksanaan pengabdian. Diketik dengan font Times New Roman, size 12, spasi tunggal.

**Kata Kunci:** kata kunci (*keywords*) menyertai abstrak, antara 3-5 kata.

[Kata Kunci maksimal 5 kata kunci, dipisahkan dengan tanda koma [font Times New Roman 12, spasi tunggal dicetak miring]

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT. atas rahmat dan ridho-Nyalah kami dapat melaksanakan kegiatan dan menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat ini dengan judul kegiatan "Pendampingan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi".

Rasa terimakasih kami sampaikan kepada Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (PPPM) STIKES Banyuwangi yang telah memberikan dukungan kebijakan dan pengarahan dalam penyusunan laporan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Ketua STIKES Banyuwangi yang telah mendanai kegiatan ini beserta tim kesehatan yang telah terjun bersama dalam melaksanakan kegiatan peningkatan kualitas kesehatan dan penyuluhan. Tak lupa, kami juga menyampaikan terimakasih kepada Kepala Puskesmas Klatak, Bidan Wilayah, Kader Kesehatan dan Ibu hamil di Desa Ketapang sebagai tempat pelaksanaan kegiatan serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Kami menyadari bahwa kegiatan pengabdian ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kendala yang dijumpai di lapangan. Oleh karena itu, kegiatan - kegiatan sebagai tindak lanjut program ini sangat kami harapkan agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh seluruh lapisan masyarakat.

Banyuwangi, 30 Nopember 2022

Hormat Kami  
Tim Pengabdian Masyarakat

## IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian kepada Masyarakat : Pendampingan Ibu Hamil Resiko Tinggi

2. Tim Pelaksana

| No | Nama                                | jabatan | Bidang Keahlian     | Instansi Asal     | Alokasi Waktu |
|----|-------------------------------------|---------|---------------------|-------------------|---------------|
| 1  | Bdn. Indah Christiana, S.ST., M.Kes | Ketua   | Kebidanan           | STIKES Banyuwangi | 32 jam        |
| 2  | Bdn. Nurul Eko W., M.Kes            | Anggota | Kebidanan           | STIKES Banyuwangi | 32 jam        |
| 3  | Wahyu Nur Rohimah                   | Anggota | Tenaga Kependidikan | STIKES Banyuwangi | 32 jam        |

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat : Ibu hamil resiko tinggi di wilayah kerja Puskesmas Klatak Sejumlah 20 orang

4. Masa Pelaksanaan (**Dibuat 6 bulan**)

Mulai : 15 September 2022

Berakhir : 15 Februari 2023

5. Usulan Biaya ke PPPM STIKES Banyuwangi Rp. 15.000.000,- (**Untuk usulan pengabdian Masyarakat bapak ibu buat Minimal 3 jt**)

6. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat: Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi (Desa Ketapang)

7. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan :

Setelah dilakukan pendataan kepada warga Desa Ketapang di dapatkan ibu hamil dengan resiko tinggi, balita yang tidak imunisasi, WUS yang tidak ber KB. Kami dari STIKES Banyuwangi bekerja sama dengan Puskesmas Klatak akan melakukan pendampingan pada ibu hamil resiko tinggi, pendampingan pada wus yang tidak berKB sampai menjadi akseptor KB, melakukan pendekatan kepada orangtua balita yang tidak imunisasi sampai balita mendapatkan imunisasi.

8. Rencana luaran berupa jasa, sistem, produk/barang, paten, atau luaran lainnya yang ditargetkan:

a. Modul

b. Laporan

c. Artikel

## DAFTAR ISI

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Halaman Sampul                       | i        |
| Halaman Pengesahan                   | ii       |
| Abstrak                              | iii      |
| Kata Pengantar                       | iv       |
| Identitas dan Uraian Umum            | v        |
| Daftar Isi                           | vi       |
| <b>1. BAB 1 PENDAHULUAN</b>          | <b>1</b> |
| 1.1 Analisis Situasi                 | 1        |
| 1.2 Tujuan                           | 2        |
| <b>2. BAB 2 METODE PELAKSANAAN</b>   | <b>3</b> |
| <b>3. BAB 3 HASIL DAN PEMBAHASAN</b> | <b>4</b> |
| 3.1 Hasil                            | 4        |
| 3.2 Pembahasan                       | 6        |
| <b>4. BAB 4 KESIMPULAN DAN SARAN</b> | <b>7</b> |
| 4.1 Kesimpulan                       | 7        |
| 4.2 Saran                            | 7        |
| <b>5. BAB 5 UCAPAN TERIMA KASIH</b>  | <b>8</b> |
| <b>6. DAFTAR PUSTAKA</b>             | <b>9</b> |
| <b>7. LAMPIRAN - LAMPIRAN</b>        |          |

## **DAFTAR TABEL**

|                                                    |   |
|----------------------------------------------------|---|
| Tabel 1 Karakteristik Mitra berdasarkan Umur       | 7 |
| Tabel 2 Karakteristik Mitra berdasarkan Pendidikan | 7 |

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 ANALISIS SITUASI**

Isi pendahuluan mencakup latar belakang / alasan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, kerangka teoritis, dan analisis situasi saat ini. (Times New Roman 12, spasi 1,5)

### **1.2 TUJUAN**

#### **Contoh**

- a. Menambah pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada kehamilan
- b. Mengajarkan kepada ibu hamil cara mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan
- c. Melakukan prenatal yoga



## **BAB 2**

### **METODE PELAKSANAAN**

Memuat secara rinci langkah-langkah pelaksanaan kegiatan. bagaimana cara pemilihan responden / khalayak sasaran. bahan dan alat-alat spesifik yang digunakan. desain alat, kinerja, dan produktifitas. cara pengumpulan dan analisis data. (Times New Roman 12, spasi 1,5)

#### **Contoh**

##### **2.1 Metode**

Pengabdian masyarakat ini akan dilakukan selama 2 minggu dimana 1 minggunya dilakukan selama 2 kali. Peserta senam yoga sejumlah 7 orang ibu hamil sehat dan tidak ada komplikasi. Metode yang digunakan dengan *pre dan post test*.

##### **2.2 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

###### **1. Persiapan**

- 1) Tim melakukan peninjauan lokasi atau survey untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan dari mitra.
- 2) Permohonan ijin melakukan pengabdian masyarakat ke STIKES Banyuwangi
- 3) Pengurusan administrasi (surat menyurat)
- 4) Persiapan alat dan bahan serta akomodasi
- 5) Koordinasi dengan Bidan Desa dan Kader untuk menentukan sasaran, tempat dan waktu pelaksanaan pengabdian
- 6) Mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan seperti matras, balok yoga, timbangan, tensi, dopler

###### **2. Pelaksanaan**

Pengabdian masyarakat dengan tema edukasi dan prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil dilaksanakan di Balai dusun Langring Desa Jambesari Banyuwangi selama 4 kali pertemuan dimulai pada tanggal 11 – 25 Nopember 2022 dengan susunan kegiatan sebagai berikut :

- 1) Registrasi

- 2) Anamnesis dan Pemeriksaan kehamilan sebelum melakukan senam, hal ini bertujuan untuk mengetahui keluhan dan memastikan kondisi ibu hamil sehat, tidak ada komplikasi.
- 3) Pemberian kuesioner awal untuk mengetahui ketidaknyamanan ibu hamil
- 4) Pelaksanaan prenatal yoga
- 5) Istirahat
- 6) Edukasi tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil dan tentang prenatal yoga selama

### **3. Penutupan**

- 1) ibu hamil diberikan kuesioner untuk mengetahui ketidaknyamanan kehamilan setelah melakukan senam yoga.
- 2) Pemberian souvenir
- 3) Foto bersama dengan tim
- 4) Berpamitan dengan ibu hamil, kader dan bidan wilayah
- 5) Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat

## **2.3 Sasaran**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi tentang ketidaknyamanan pada kehamilan dan prenatal yoga ini ditujukan untuk ibu hamil di dusun langring sebanyak 7 orang. Kegiatan ini tidak hanya dihadiri oleh ibu hamil saja tetapi juga kader kesehatan dan Bidan wilayah.

## **2.4 Deskripsi Proses Kegiatan**

Kegiatan edukasi ketidaknyamanan ibu hamil dan prenatal yoga secara umum berjalan lancar. Bidan wilayah dan kader kesehatan mempersiapkan tempat dan mengkoordinir peserta atau ibu hamil. Peserta penyuluhan merupakan ibu hamil yang berada di dusun Langring sejumlah 7 ibu hamil dan bertempat di balai dusun Langring.

Sebelum melakukan kegiatan edukasi atau penyuluhan, pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian membagikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan diberikan. Setelahnya pemateri mencoba menggali pengetahuan tentang ketidaknyamanan pada kehamilan.

Setelah menggali pengetahuan dasar kemudian pemateri mulai memaparkan materi pendidikan kesehatan mengenai ketidaknyamanan kehamilan. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan.

Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 20 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan 3 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan kuesioner kepada peserta.

Setelah pemberian edukasi atau penyuluhan kegiatan dilanjutkan dengan prenatal yoga selama 15 menit. Sebelum melakukan yoga sebelumnya ibu hamil dipastikan dalam kondisi sehat dan tidak ada komplikasi pada kehamilan. 15 menit selesai melakukan yoga, ibu hamil istirahat. Kegiatan pengabdian ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan ibu hamil peserta penyuluhan.

## **2.5 Keberlanjutan Program**

Kegiatan Edukasi ketidaknyamanan pada ibu hamil dan prenatal yoga di Desa Langring Jambesari Kecamatan Giri Kabupaten Banyuwangi terlaksana dengan baik bahkan ibu hamil terlihat antusias dibuktikan semua ibu hamil datang mengikuti kegiatan selama 4x pertemuan. Dan ibu hamil mengharapkan kegiatan yoga pada ibu hamil dapat dilaksanakan setiap minggu.

## **2.6 Rekomendasi Rencana Tindak Lanjut**

Berdasarkan evaluasi dan monitoring yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah :

1. Kegiatan serupa seharusnya dilakukan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan terutama tentang kehamilan.
2. ....

## **BAB 3**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 HASIL

Tampilkan hasil dengan deskripsi yang jelas, dan didukung oleh ilustrasi gambar, diagram dan sejenisnya. Pembahasan harus bisa mengungkapkan dan menjelaskan tentang hasil yang diperoleh terutama dengan memanfaatkan acuan. Implikasi dari temuan. (Times New Roman 12, spasi 1,5)

Isi didukung dengan gambar dan tabel yang dirujuk dalam naskah. Penulisan tabel dan gambar serta penamaannya mencontoh standar penulisan dan penamaan tabel dan gambar. Contoh penulisan tabel dan gambar dapat dilihat di Tabel 1 dan Gambar 1. Sebaiknya gambar dan tabel dalam format grayscale.

<spasi>

**Tabel 1.** Sasaran Peserta Berdasarkan Tingkat Sekolah

| N<br>o | Sasaran Peserta    | Jumlah | Persentase |
|--------|--------------------|--------|------------|
| 1      | Guru Penjas<br>SD  | 18     | 47 %       |
| 2      | Guru Penjas<br>SMP | 12     | 31 %       |
| 3      | Guru Penjas<br>SMA | 5      | 14 %       |
| 4      | Mahasiswa          | 3      | 8 %        |
| Jumlah |                    | 38     | 100 %      |

<spasi>



**Gambar 1.** Foto Kegiatan

## **3.2 PEMBAHASAN**

### **CONTOH**

Ketidaknyaman pada ibu hamil dapat terjadi pada semua usia kehamilan, antara lain, mual, muntah, sering kencing, nyeri punggung, nyeri pinggang, sulit tidur, kaki bengkak dll. Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil dapat disebabkan karena peningkatan berat badan dan kelengkungan tulang belakang yang meningkat pada trimester III dan perubahan psotur tubuh (Yoo, Shin & Song, 2015). Nyeri punggung dapat menimbulkan kesulitan berjalan, menurunkan mobilitas dan menghambat aktivitas fisik. Dengan melakukan senam yoga dengan teratur dapat membantu memperlancar aliran darah ke plasenta, menurunkan transfer hormon stres ibu ke tubuh janin, menurunkan pelepasan hormon yang memicu terjadinya kelahiran sehingga memperkecil kemungkinan kelahiran prematur. Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri,serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energy (Wagiyo & Putrono, 2016).

## **BAB 4**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **4.1 KESIMPULAN**

Simpulan adalah jawaban atas hipotesis yang diajukan (atau judul). Hindari spekulasi dalam pengambilan simpulan. Simpulan harus didasari fakta yang ditemukan dalam program Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (PPM). Kalimat sedemikian rupa sehingga tidak mengulangi hasil. (Times New Roman, 12pt, spasi 1,5)

#### **Contoh**

Hampir seluruh ibu hamil mengalami ketidaknyaman pada kehamilan, namun setelah dilakukan senam prenatal yoga selama 2 minggu atau 4 kali selama 20 menit, rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil mengalami penurunan. Senam prenatal yoga menang dirancang khusus untuk ibu hamil guna menjaga kebugaran fisiknya. Fokus utama dari senam prenatal yoga yaitu pada teknik pernafasan yaitu untuk relaksasi tubuh sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, gangguan psikologi dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah. Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan.

#### **4.2 SARAN**

1. Kader Kesehatan dan Bidan wilayah membuat jadwal rutin untuk melakukan prenatal yoga
2. Ibu hamil dapat melakukan prenatal yoga di rumah apabila mengalami ketidaknyaman pada kehamilan

## **BAB 5**

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih ditempatkan sebelum daftar pustaka. Ucapan terima kasih terutama kepada pemberi dana dengan nomor kontrak PPM. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada individu yang memberikan sumbangan berarti dalam program Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (PPM), pengolahan data, dan penulisan artikel tanpa imbalan di luar penulis. (Times New Roman, 12pt, spasi 1,5)

#### **Contoh**

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Kepala Dusun Langring, Jambesari beserta kader dan Bidan Desa atas izin serta menggerakkan ibu hamil untuk mengikuti kegiatan edukasi dan prenatal yoga. Tak lupa tim juga mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKES Banyuwangi, yang telah memberikan support dan bantuan dana dalam melakukan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Memuat sumber – sumber yang dirujuk dan minimal 80% berupa pustaka terbitan **10 tahun** terakhir. Daftar rujukan ditulis sesuai yang disusun sesuai dengan *American Psychological Association (APA) Fifth edition*. [Times New Roman, 12].
2. Gunakan referensi manager (*Mendeley, Zotero* atau *EndNote*)

### Contoh

- Ayu Wulandari, Dyah; Ahadiyah, Euis; Hikmatul Ulya, Fitria. (2020). Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal SMART Kebidanan, 7(1), 9-13. DOI: <http://dx.doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>.
- Fauziah, Lestari. (2016). *Efektivitas Latihan Yoga Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III*. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Harahap, Syera Mahyuni. (2022). Edukasi dan Praktik Prenatal Yoga dalam Mengurangi Keluhan Fisik pada Ibu di Desa Manunggang Jae Kecamatan Padangsidimpu Utara. Jurnal Pengabdian Masyarakat Ufa (JPMA), Vol. 4(3), 79-83. DOI: <http://dx.doi.org/10.51933/jpma.v4i3.892>.



**Lampiran 1 : Surat Tugas**

**Contoh Surat Tugas (Download di [pppm.stikesbanyuwangi.ac.id](http://pppm.stikesbanyuwangi.ac.id), dan kemudian nomor surat minta ke PPPM STIKES Banyuwangi)**



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI  
PUSAT PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

Jl. Letkol Istiqlah No. 109 Telp. (0333) 425270 Fax (0333) 421610

**BANYUWANGI**

**SURAT TUGAS**

**Nomor : /05/PPPMUNIDSOE/ /**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wahyu Adri Wirawati., M.A

NIK/NIDN : 06.048.1209/ 0730018303

Jabatan : Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Institusi : Universitas Dr. Soekardjo

Menugaskan kepada :

| No | NAMA                            | NIDN/NIK                   | JABATAN<br>AKADEMIK | PROGRAM<br>STUDI                   | KET     |
|----|---------------------------------|----------------------------|---------------------|------------------------------------|---------|
| 1  | Bdn. Indah<br>Christiana, M.Kes | 0706018401/<br>06.012.0607 | Lektor              | Pendidikan<br>Profesi Bidan        | Ketua   |
| 2  | Bdn. Nurul Eko W.,<br>M.Kes     | 0602047903                 | Lektor              | Pendidikan<br>Profesi Bidan        | Anggota |
| 3  | Anggun Bella                    | 2023091002                 | -                   | Mahasiswa<br>Prodi S1<br>Kebidanan | Anggota |

Untuk melaksanakan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat :

Bentuk Kegiatan : Edukasi Kesehatan

Sasaran : Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan STIKES Banyuwangi

Metode Penyampaian : Ceramah, tanya jawab, demonstrasi

Lokasi Kegiatan : Rumah warga Desa Ketapang

Waktu Pelaksanaan : 01 s/d 30 Nopember 2023  
Sumber Dana : Hibah Internal Universitas Dr. Soekardjo

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya dan setelah pelaksanaan kegiatan tugas ini, diharapkan menyerahkan laporan ke PPPM (Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) bidang Pegabmas Universitas Dr. Soekardjo sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Dikeuarkan di : Banyuwangi  
Pada Tanggal : 28 Oktober 2023  
Kepala PPPM  
Universitas Dr. Soekardjo

Wahyu Adri Wirawati, MA  
NIK. 06.048.1209

Tembusan Kepada Yth :  
- Rektor Universitas Dr. Soekardjo

**Lampiran 2 : Berita Acara**  
**Contoh Berita Acara**

**BERITA ACARA**  
**EDUKASI GIZI PENTINGNYA SARAPAN SEHAT UNTUK ANAK SEKOLAH**  
**DASAR**

Nama Kegiatan : Edukasi Gizi pentingnya sarapan sehat untuk anak SD  
Hari / Tanggal Kegiatan : 1 – 30 Nopember 2023  
Waktu Kegiatan : 08.00 – 10.00 WIB  
Tempat Kegiatan : SDN 1 Mojopanggung  
Pelaksana Kegiatan : 3 orang  
Peserta : Siswa siswi SDN 1 Mojopanggung kelas 1-6

Kegiatan **Edukasi Gizi Pentingnya Sarapan Sehat Untuk Anak Sekolah Dasar** ini merupakan salah satu bentuk kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen **DIII Keperawatan** dan PPPM STIKES Banyuwangi bekerjasama dengan **SDN Sobo**. Dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan bahwa dosen dapat mengaplikasikan dan menstransferkan ilmu yang dimiliki, serta memberikan manfaat dan kontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat khususnya terhadap **siswa-siswi SD dapat mengetahui dan memahami pentingnya sarapan pagi, dapat membiasakan perilaku sarapan pagi sebelum aktifitas dan mengkonsumsi makanan bergizi untuk sarapan pagi.**

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

| NO | NAMA | TANDA TANGAN |
|----|------|--------------|
| 1. |      | 1.           |
| 2. |      | 2.           |
| 3. |      | 3.           |

**Kepala Puskesmas Klatak**

Ketua Pelaksana

.....  
NIP

Mengetahui  
Kepala PPPM  
Universitas Dr. Soekardjo

.....  
NIK

.....  
NIK.

**Lampiran 3 : Jadwal Kegiatan**  
**Contoh Jadwal Kegiatan**

**JADWAL KEGIATAN**  
**EDUKASI GIZI PENTINGNYA SARAPAN SEHAT UNTUK ANAK**  
**DI SDN MOJOPANGGUNG**

| Kegiatan                            | September | Oktober | Nopember | Desember | Januari | Februari |
|-------------------------------------|-----------|---------|----------|----------|---------|----------|
| Pembuatan Proposal Pengabmas        |           |         |          |          |         |          |
| Pengajuan Hibah ke Institusi        |           |         |          |          |         |          |
| Surat Menyurat                      |           |         |          |          |         |          |
| Koordinasi dengan mitra             |           |         |          |          |         |          |
| Pelaksanaan Pengabdian              |           |         |          |          |         |          |
| Monev                               |           |         |          |          |         |          |
| Pembuatan Laporan                   |           |         |          |          |         |          |
| Seminar Hasil Pengabdian Masyarakat |           |         |          |          |         |          |

Ketua Pelaksana  
Pengabdian Masyarakat

.....  
NIK

**Lampiran 4 : Surat Pernyataan  
Contoh**

**SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini kami :

1. Nama Lengkap : Bdn. Indah Christiana, S.ST., M.Kes  
NIDN / NIK : 0706018401 / 06.012.0607  
P.S / Unit Kerja : Pendidikan Profesi Bidan / STIKes Banyuwangi  
Status dalam Pengabdian : Ketua
2. Nama Lengkap : Machria Rachman, S.ST., M.Kes  
NIDN / NIK : 0712018401/  
P.S / Unit Kerja : S1 Kebidanan / STIKes Banyuwangi  
Status dalam Pengabdian : Anggota
3. Nama Lengkap : Indana Zulfa  
NIM : 2018.03.015  
P.S / Unit Kerja : D3 Kebidanan STIKes Banyuwangi  
Status dalam Pengabdian : Anggota

Menyatakan bahwa kami telah menyusun proposal Pengabdian Masyarakat yang berjudul **Pendampingan Ibu hamil resiko tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi**, dengan jumlah usulan dana sebesar Rp. 5.810.000. Apabila proposal ini disetujui maka kami akan bertanggung jawab terhadap pelaksanaan pengabdian ini sampai tuntas sesuai dengan persyaratan yang dituangkan dalam surat kontrak perjanjian. Demikian surat pernyataan ini kami buat dan ditandatangani sehingga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Anggota Tim Pelaksana 1

Anggota Tim Pelaksana 1

.....  
NIK.

.....  
NIK.

Ketua Tim Pelaksana

.....  
NIK.

**Lampiran 5 : Laporan Keuangan**  
**Contoh Laporan Keuangan**

| No                  | Komponen                                                                                                | Vol | Biaya Satuan | Total                |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|----------------------|
| 1                   | <b>Persiapan</b>                                                                                        |     |              |                      |
|                     | a. Penggandaan proposal                                                                                 | 3   | Rp. 5.000    | Rp. 15.000           |
|                     | b. Surat Menyurat                                                                                       | 1   | Rp. 150.000  | Rp. 150.000          |
|                     | c. FC Leaflet                                                                                           | 50  | Rp. 2.000    | Rp. 100.000          |
|                     | d. Transport Koordinasi                                                                                 | 2   | Rp. 50.000   | Rp. 100.000          |
| 2                   | <b>Pelaksanaan</b>                                                                                      |     |              |                      |
|                     | a. Konsumsi (Makan + minum) 4 kali pelaksanaan kelas 10 ibu hamil + 5 kader + 1 bidan + 4 tim pengabmas | 80  | Rp. 25.000   | Rp. 2.000.000        |
|                     | b. Souvenir ibu hamil                                                                                   | 10  | Rp. 100.000  | Rp. 1.000.000        |
|                     | c. Cindramata Puskesmas                                                                                 | 1   | Rp. 250.000  | Rp. 250.000          |
|                     | d. Transport Kader 5 kader x 4kali                                                                      | 20  | Rp. 50.000   | Rp. 1.000.000        |
|                     | e. Cindramata Kader                                                                                     | 5   | Rp. 50.000   | Rp. 250.000          |
|                     | f. Honor Monev                                                                                          | 1   | Rp. 250.000  | Rp. 250.000          |
|                     | g. Konsumsi Monev                                                                                       | 1   | Rp. 25.000   | Rp. 25.000           |
| 3                   | <b>Evaluasi</b>                                                                                         |     |              |                      |
|                     | a. Penggandaan Laporan                                                                                  | 3   | Rp. 25.000   | Rp. 75.000           |
|                     | b. Penjilidan Soft Cover                                                                                | 3   | Rp. 15.000   | Rp. 45.000           |
|                     | c. Jurnal ISSN                                                                                          | 1   | Rp. 150.000  | Rp. 150.000          |
|                     | d. HKI                                                                                                  | 1   | Rp. 400.000  | Rp. 400.000          |
| <b>Jumlah Total</b> |                                                                                                         |     |              | <b>Rp. 5.810.000</b> |

**Lampiran 6 : Dokumentasi**  
**Contoh Dokumentasi**



Gambar 1. Kegiatan anamnesis Ibu hamil resiko tinggi



Gambar 2. Pemeriksaan Abdomen Ibu hamil Resiko Tinggi

**Lampiran 7 : Daftar Hadir**  
**Contoh**

**DAFTAR HADIR**  
**EDUKASI GIZI PENTINGNYA SARAPAN SEHAT UNTUK ANAK**  
**DI SDN 1 MOJOPANGGUNG**  
**BANYUWANGI, 25 NOPEMBER 2023**

| NO | NAMA | KELAS | TTD |
|----|------|-------|-----|
| 1  |      |       |     |
| 2  |      |       |     |
| 3  |      |       |     |
| 4  |      |       |     |
| 5  |      |       |     |
| 6  |      |       |     |
| 7  |      |       |     |
| 8  |      |       |     |
| 9  |      |       |     |
| 10 |      |       |     |
| 11 |      |       |     |
| 12 |      |       |     |
| 13 |      |       |     |
| 14 |      |       |     |
| 15 |      |       |     |
| 16 |      |       |     |
| 17 |      |       |     |
| 18 |      |       |     |
| 19 |      |       |     |
| 20 |      |       |     |

Banyuwangi, 25 Nopember 2023  
Kepala Sekolah SDN 1 Mojopanggung

TTD dan stempel basah

.....



## Lampiran 8 : Leaflet / PPT /Poster

### Contoh Poster



# UPAYA PENCEGAHAN STUNTING : RAPID REVIEW

**Indah Christiana, Desi Rahmasari, Sholihah Gustavia Yohana**  
**Penyusunan : Andari Wati Astuti**  
**Magister Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan**  
**Universitas Aisyiah Yogyakarta**



### 1 Latar Belakang

Prevalensi stunting di Indonesia mencapai 23,2% pada tahun 2019. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis. Stunting dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penurunan kecerdasan, risiko penyakit kardiovaskular, dan diabetes. Upaya pencegahan stunting harus dilakukan sejak dini, terutama pada masa emas (0-2 tahun).

### 2 Tujuan

Mengidentifikasi upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan stunting.

### 3 Metode

Metode yang digunakan adalah rapid review yang melibatkan pencarian literatur, seleksi, ekstraksi data, dan sintesis. Kata kunci yang digunakan adalah: stunting, pencegahan, gizi, dan kesehatan anak.

### 4 Hasil

Hasil dari rapid review menunjukkan bahwa upaya pencegahan stunting yang efektif meliputi: pemberian ASI eksklusif, diversifikasi makanan, penggunaan makanan tambahan yang kaya zat besi dan zat gizi lainnya, serta pemberian vitamin A dan zat besi. Upaya lain yang dapat dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi bagi kesehatan anak.

### 5 Kesimpulan dan Saran

Pencegahan stunting adalah upaya yang harus dilakukan secara berkelanjutan. Upaya yang dapat dilakukan meliputi: meningkatkan pengetahuan masyarakat, meningkatkan akses ke layanan kesehatan, dan memastikan ketersediaan makanan yang bergizi. Upaya lain yang dapat dilakukan adalah meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi bagi kesehatan anak.



## CEGAH STUNTING ITU PENTING!

### Referensi

Chen, Y., Li, Y., & Li, Y. (2019). Effectiveness of Health Education Intervention on Water Sanitation and Hygiene Practice among Adolescent Girls in Malawi. *Malawi Medical Journal*, 32(1), 1-6.

Deputy, A. (2019). *Indonesian National Survey on Children Growth and Development (KSGD) 2019*. Jakarta: BPS.

Indonesian Ministry of Health. (2019). *Indonesian National Survey on Children Growth and Development (KSGD) 2019*. Jakarta: BPS.

Indonesian Ministry of Health. (2019). *Indonesian National Survey on Children Growth and Development (KSGD) 2019*. Jakarta: BPS.

Indonesian Ministry of Health. (2019). *Indonesian National Survey on Children Growth and Development (KSGD) 2019*. Jakarta: BPS.

## Lampiran 9 : Artikel Pengabdian Masyarakat yang sudah terbit (Jika Ada) Contoh Artikel Pengabmas



Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)  
<http://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/judimas/home>  
Volume 1 Nomor 2, 2023  
p-ISSN: 2986-1241 e-ISSN: 2986-0083

Submitted : 11/07/2023  
Reviewed : 12/07/2023  
Accepted : 13/07/2023  
Published : 14/07/2023

### Edukasi dan Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Saat Kehamilan di Dusun Langring Desa Jambesari Banyuwangi

Indah Christiana<sup>1</sup>, Indah Kurniawati<sup>2</sup>

Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, STIKES Banyuwangi

[Indahchristiana84@gmail.com](mailto:Indahchristiana84@gmail.com)

#### ABSTRAK

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang akan dialami oleh setiap wanita, selama kehamilan banyak perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan. Prenatal Yoga merupakan salah satu alternatif kegiatan yang dapat membantu ibu untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilannya. Tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan edukasi dan memberikan latihan prenatal yoga dalam mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil. Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan pertama memberikan edukasi atau pengetahuan tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil yang sering dirasakan, demonstrasi latihan Prenatal Yoga yang diikuti oleh semua ibu hamil sebanyak 7 peserta. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini semua ibu hamil memahami informasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan, serta langsung mempraktekkan prenatal yoga dengan bimbingan kurang lebih selama 20 menit. Hasil yang didapatkan keluhan yang dialami sebagian besar peserta mulai berkurang setelah dilakukan prenatal yoga. Ibu hamil semakin memahami tentang ketidaknyamanan yang dirasakan, dan mampu melakukan prenatal yoga secara baik sehingga keluhan yang dirasakan dapat berkurang.

**Kata Kunci:** Edukasi, Ibu Hamil, Ketidaknyamanan Kehamilan, Prenatal Yoga,

#### ABSTRACT

*Pregnancy is a physiological condition that will be experienced by every woman, during pregnancy there are many big changes in the body in a short time, often causing disturbances and complaints that reduce the enjoyment of pregnancy. Prenatal Yoga is an alternative activity that can help mothers overcome the discomfort they experience during their pregnancy. This activity aimed is to provide education and provide prenatal yoga practice in reducing the discomfort of pregnant women. The method of implementing this activity is by first providing education or knowledge about the discomfort pregnant women often feel, demonstrating Prenatal Yoga exercises which 7 pregnant women attend. The results obtained from this activity were all pregnant women understood the information about the discomfort of pregnant women and immediately practiced prenatal yoga with guidance for about 20 minutes and found complaints after prenatal yoga began to decrease in the majority of the participants. The conclusion from this activity is that pregnant women understand more about the discomfort felt by pregnant women, and are able to practice prenatal yoga properly to reduce complaints felt by pregnant women.*

**Keywords:** Education, Pregnancy Discomfort, Pregnant Women, Prenatal Yoga



DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v1i2.157>

## Pendahuluan

Masa kehamilan adalah salah satu fase dalam hidup yang harus dihadapi oleh setiap perempuan. Selama proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis dalam tubuh akibat peningkatan hormon estrogen dan progesterone. Persiapan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan ini sebaiknya telah dilakukan sejak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan memiliki peran penting dalam masa kehamilan (Ashari., 2019). Masa kehamilan merupakan periode yang penuh keindahan, tetapi perubahan drastis pada tubuh yang terjadi dalam waktu singkat seringkali menyebabkan beberapa masalah dan keluhan yang dapat mengurangi kenikmatan selama masa kehamilan (Wagiyo& Putrono, 2016). Masalah dasar yang dihadapi ibu hamil adalah ketidaknyamanan selama kehamilan seperti kelelahan, nyeri pinggang dan punggung, sakit kepala, kram betis atau kaki, dan kondisi psikologis yang tidak stabil, pembengkakan dan sering buang air kencing (Ainin, 2016).

Yoga merupakan alternatif yang dapat membantu para ibu untuk mengatasi rasa ketidaknyamanan yang dialami saat hamil. Perubahan hormon yang terjadi pada ibu hamil juga dapat meningkatkan kecemasan pada ibu. Hormon adrenalin dan noradrenalin yang meningkat dapat menyebabkan disregulasi biokimia dalam tubuh sehingga menimbulkan ketegangan fisik pada ibu hamil (Pratignyo, 2014). Untuk membantu mengatasi hal tersebut, prenatal yoga bisa menjadi alternatif kegiatan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya. Berlatih yoga selama kehamilan bisa merangsang pelepasan relaksan alami dalam tubuh sehingga mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil pada trimester ketiga atau menjelang fase persalinannya. Latihan pernafasan dan peregangan otot dapat membantu ibu menstabilkan emosinya (Susilawati, 2017).

Manfaat baik secara fisik dan mental melakukan yoga selama kehamilan diantaranya : mengurangi gangguan psikologis, depresi postpartum, stress, kecemasan, obesitas, masalah jantung, hipertensi, nyeri punggung ringan, asma, pusing dan radang sendi (Marc, 2011). Harvard Mental Health merekomendasikan yoga untuk mengurangi kecemasan dan depresi, karena yoga secara alami mengurangi respon stress berupa penurunan detak jantung, menurunkan tekanan darah dan memudahkan pernapasan (Harvard Health, 2018). Yoga merupakan aktivitas fisik ibu hamil yang tidak membutuhkan biaya terlalu banyak, sehingga ibu-ibu berpenghasilan rendah juga bisa melakukannya. Tidak hanya ibu hamil, ibu



**Lampiran 10 : HKI (Jika Ada)**  
**Contoh HKI Poster**

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |
| REPUBLIK INDONESIA<br>KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |
| <b>SURAT PENCATATAN<br/>CIPTAAN</b>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |
| Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:                                 |                                                                                                                                                                           |
| Nomor dan tanggal permohonan                                                                                                                                                                           | : EC00202354182, 11 Juli 2023                                                                                                                                             |
| <b>Pencipta</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |
| Nama                                                                                                                                                                                                   | : Sartika Permasari, Maylani Puspita Sari dkk                                                                                                                             |
| Alamat                                                                                                                                                                                                 | : Jln. Duyung III No. 139 RT/RW 003/011 Kel. Karya Makmur Kec. Pemali, Bangka, Bangka Belitung, 33255                                                                     |
| Kewarganegaraan                                                                                                                                                                                        | : Indonesia                                                                                                                                                               |
| <b>Pemegang Hak Cipta</b>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                           |
| Nama                                                                                                                                                                                                   | : UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA                                                                                                                                         |
| Alamat                                                                                                                                                                                                 | : Jalan Siliwangi No 63, Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, DI Yogyakarta, Sleman, DI YOGYAKARTA 55292                                                                   |
| Kewarganegaraan                                                                                                                                                                                        | : Indonesia                                                                                                                                                               |
| Jenis Ciptaan                                                                                                                                                                                          | : Poster                                                                                                                                                                  |
| Judul Ciptaan                                                                                                                                                                                          | : Deteksi Dini Dan Penatalaksanaan Gangguan Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil                                                                                               |
| Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia                                                                                                    | : 26 Juni 2023, di Yogyakarta                                                                                                                                             |
| Jangka waktu perlindungan                                                                                                                                                                              | : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya. |
| Nomor pencatatan                                                                                                                                                                                       | : 000487117                                                                                                                                                               |
| adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.<br>Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                     | a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA<br>Direktur Hak Cipta dan Desain Industri                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                        | Anggoro Dasananto<br>NIP. 196412081991031002                                                                                                                              |
| Disclaimer:<br>Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.                                             |                                                                                                                                                                           |

**LAMPIRAN PENCIPTA**

| No | Nama                            | Alamat                                                                                                                 |
|----|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Sartika Permasari               | Jln. Duyung III No. 139 RT/RW 003/011 Kel. Karya Makmur Kec. Pemali                                                    |
| 2  | Maylani Puspita Sari            | Talang Pamesan RT/RW 012/000 Kel. Talang Pamesan Kec. Jujuhan                                                          |
| 3  | Chofifah Nuri Rosidah           | Perdukuhan V RT/RW 020/010 Kel. Krembangan Kec. Panjatan                                                               |
| 4  | Aisyah                          | Jl. Yetro Sinseng RT/RW 09/03 Kel. Lanjas Kec. Teweh Tengah                                                            |
| 5  | Diyah Elswati                   | Jenar RT 04 RW 15 Kel. Pracimantoro Kec. Paracimantoro                                                                 |
| 6  | Fitria Damayanti                | Dusun Demangan Rt 01 RW 05 Kel. Ngadirejo Kec. Ngadirejo                                                               |
| 7  | Muhamamad Fadillah Ramdhani     | Ganggong RT 05 RW 06 Kel. Bangunkerto Kec. Turi                                                                        |
| 8  | Miftahul rahman                 | Dusun Sari RT 010 RW 005 Kel. Kalampa Kec. Woha                                                                        |
| 9  | Vedro Andresta                  | Jorong Pulau Punjung Kel Empat Koto Pulau Punjung                                                                      |
| 10 | Muhamamad Arif Siddiq Anarullah | Perum Kesuma Sukamoro RT/RW 044/002 Kel. Sukomoro Kec. Talang Kelapa                                                   |
| 11 | Enggar Avilia Pragastiwi        | Dusun Krajan RT/RW 05/02 Desa Petunjungan Kec. Patiton                                                                 |
| 12 | Pahyuri Lubis                   | Tanjung Medan, Kecamatan Kampung Rakyat, Kabupaten Labuhan Batu Selatan, Sumatera Utara                                |
| 13 | Desi Ratnasari                  | Dusun 1. Desa Kuang Dalam Barat Rt 000/rw 000, Kecamatan Rambang Kuang, Kabupaten Ogan Ilir. Provinsi Sumatera Selatan |
| 14 | Intan Anum Anjar Wati           | Desa Kudukeras RT 02 RW 01 Kecamatan Juwana, Kabupaten Pati                                                            |
| 15 | Indah Christiana                | Dsn. Krajan RT 004 RW 001, Desa Sidorejo, Kec. Purwoharjo, Kabupaten Banyuwangi Jawa Timur                             |
| 16 | Siti Nurul Fadhlilah Sari       | Jl. Rakyat No.77 Lingk. VII Kec. Tanjung Tiram Kab. Batu Bara                                                          |
| 17 | Okta Zenita Siti Fatimah        | Taman Jatisari Permai Jl. Brantas Raya CW 1 No 5 Rt 009 Rw 016 Jatisari Kec Jatisalih - Bekasi Kota                    |
| 18 | Ana Rofika                      | Desa Tambakrono RT 02/RW 02, Kec. Tambakrono Kab. Pati                                                                 |
| 19 | St. Mukarramah                  | Dsn. Srapong, RT.001/RW.001, Kel. Gulbung, Kecamatan Pangarengan, Kab. Sampang, Madura, Prov. Jawa Timur               |
| 20 | Endang Koni Suryaningasih       | Suryoputran PB. III/ 43 YK RT 035/ RW 010 Kel. Panembahan Kec. Kraton                                                  |

