

**LAPORAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**“EDUKASI & PELATIHAN SENAM PILATES UNTUK MENGURANGI NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL Di PMB SITI ALFIAH, Amd. Keb SURABAYA”**

**Oleh:**

Aryunani, S.ST., M.Kes	0717027903
Nova Elok Mardliyana., S.ST., M.Keb	0708118702
Siti Alfiah, Amd. Keb	-
Mia Isnayanti	20181664001
Riza Isnaini	20181664003
Hanifah Az-Zahra Millenia	20181664020
Faizza Shoffiya Al Hamidy	20181664022

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**2019**

**HALAMAN PENGESAHAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PkM)**

1. Judul Pengabdian : Edukasi dan pelatihan senam pilates untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di PMB Siti Alfiyah, Amd. Keb Surabaya
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Jumlah Dana : Rp. 10.500.000,00
4. Ketua Pengabdian
  - a. Nama : Aryunani, S.ST., M.Kes
  - b. NIDN : 0717027903
  - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
  - d. Program Studi : S1 Kebidanan
  - e. Nomor HP : 081230182226
  - f. Alamat Email : [aryun.bdn@fik.um-surabaya.ac.id](mailto:aryun.bdn@fik.um-surabaya.ac.id)
5. Anggota Pengabdian 1
  - a. Nama Lengkap : Nova Elok Mardiyana., S.ST., M.Keb
  - b. NIDN : 0708118702
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
6. Anggota Pengabdian 2
  - a. Nama Lengkap : Siti Alfiyah, Amd. Keb
  - b. Instansi : PMB
7. Anggota Pengabdian 3
  - a. Nama Lengkap : Mia Isnayanti
  - b. NIM : 20181664001
8. Anggota Pengabdian 4
  - a. Nama Lengkap : Riza Isnaini
  - b. NIM : 20181664003
9. Anggota Pengabdian 5
  - a. Nama Mahasiswa : Hanifah Az-Zahra Millenia
  - b. NIM : 20181664020
10. Anggota Pengabdian 6
  - a. Nama Mahasiswa : Faizza Shoffiya Al Hamidy
  - b. NIM : 20181664022

Surabaya, 30 Desember 2019

Mengetahui  
Dekan



Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0023037401

Ketua



Aryunani, S.ST., M.Kes  
NIDN. 0717027903

Menyetujui,  
Ketua LPPM



Dr. Dra. Sujinah, M.Pd  
NIDN. 0730016501

## DAFTAR ISI

Cover .....	1
Lembar Pengesahan.....	2
Daftar Isi.....	3
Ringkasan .....	4
BAB 1 PENDAHULUAN .....	5
BAB 2 TARGET DAN LUARAN.....	8
BAB 3 METODE PELAKSANAAN .....	9
BAB 4 HASIL YANG DICAPAI .....	12
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	13
5.1 KESIMPULAN .....	13
5.2 SARAN.....	13
Daftar Pustaka.....	14
Lampiran 1. Biaya .....	15
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan.....	16
Lampiran 3. Biodata Ketua.....	17
Lampiran 4. Leaflet .....	20
Lampiran 5. Daftar Hadir .....	21
Lampiran 6. Surat Tugas .....	24
Lampiran 7. Surat Perjanjian Penugasan.....	25

## **RINGKASAN**

### **Edukasi & Pelatihan Senam Pilates Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Pmb Siti Alfiah, Amd. Keb Surabaya**

Keluhan muskuloskeletal yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan trimester III diantaranya nyeri punggung dan pinggang. Keluhan muskuloskeletal lainnya seperti nyeri iga, nyeri symfisis, apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat, walaupun awalnya sebagai perubahan fisiologis namun dapat berdampak terhadap patologis, seperti ketidakmampuan bergerak, menghambat suplai nutrisi ke janin. Persalinan pervaginam tidak dapat dilakukan karena ketidak mampuan ibu rileks saat mendedan, dan beberapa komplikasi lainnya. Keadaan gangguan muskuloskeletal ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan ibu, tetapi juga terjadi perubahan biokimia, fisiologis bahkan psikologis. Keluhan nyeri muskuloskeletal ini tidak dapat dibiarkan tanpa dilakukan asuhan untuk mengurangi dan mengatasinya. Senam selama kehamilan dapat mengatasi ketidaknyamanan dalam kehamilan. Keunggulan senam hamil pilates dibandingkan senam hamil yang telah dilaksanakan yakni latihan pernafasan selalu dilakukan dalam setiap tahapan gerakan senam pilates. Dalam senam Pilates, mengkombinasikan latihan kelenturan, kekuatan tubuh, pernafasan dan relaksasi.

**Kata Kunci: Senam pilates, Nyeri pada ibu hamil, Nyeri punggung**

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Pada kehamilan akan terjadi perubahan pada sebagian sistem tubuh, termasuk sistem rangka dan persendian. Perubahan tersebut diantaranya disebabkan oleh hormon estrogen, progesterone dan relaksin. Estrogen menyebabkan jaringan ikat dan kapsul sendi lebih lembut dan memungkinkan gerakan pada sendi pelvis. Progesteron memberikan efek pelunakan pada sendi pelvis. Relaksin mengatur kolagen dan melunakkan sendi dan ligament pelvis. Perubahan bentuk tubuh selama kehamilan merupakan suatu adaptasi tubuh terhadap terjadinya proses kehamilan. Pergeseran pusat gravitasi ibu ke belakang tungkai mengakibatkan tubuh mengalami lordosis progresif dan tidak jarang terdapat peningkatan mobilitas sendi sakroiliaka dan sakrokoksigeal yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah (Fraser, 2012).

Nyeri lumbal terjadi pada spina lumbalis dengan atau tanpa disertai radiasi ke tungkai. Nyeri punggung akan berpengaruh pada lamanya persalinan dan proses pengeluaran janin. Semakin lama ibu bersalin dalam kala I akan mempengaruhi jiwa janin yang tentunya akan meningkatkan resiko kematian janin dalam persalinan. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring penambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergerakan pusat gravitasi wanita hamil dan postur tubuhnya. Apabila seorang wanita tersebut tidak memberi perlakuan khusus pada postur tubuhnya maka ia akan berjalan dengan ayunan tubuh ke belakang akibat peningkatan lordosis. Lengkung ini kemudian akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri (Antari, 2018).

Hasil SUPAS pada tahun 2015 memperlihatkan AKI tiga kali lipat di bandingkan target MDGs yaitu sebesar 305 per 100.000 Kelahiran Hidup. Laju kematian bayi terbilang menurun lebih lambat dibandingkan penurunan kematian balita dan masih cukup jauh dari target MDGs keempat yaitu menurunkan Angka Kematian Bayi sebesar 19 per 1.000 kelahiran hidup. Banyaknya ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil pilates akan berpengaruh pada fisik dan mentalnya. Perasaan yang takut dapat menimbulkan ketegangan-ketegangan jiwa dan fisik, yang dapat menyebabkan otot-otot dan persendian menjadi kaku sehingga berjalan tidak

wajar. Senam pilates sangat penting untuk kebugaran ibu selama hamil khususnya untuk mengurangi resiko nyeri punggung dan juga dapat mempercepat dalam proses persalinan.

Kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III salah satunya dengan memberikan informasi kepada ibu hamil tentang manfaat senam hamil yang banyak diperbincangkan adalah metode Pilates. Menurut Joseph Pilates, pencipta 34 gerakan dasar senam hamil sejak tahun 1920, terdapat 6 prinsip utama di dalamnya, meliputi terpusat, konsentrasi, kontrol, pernapasan, presisi dan fluiditas. Senam hamil pilates dapat bermanfaat bagi kekuatan otot perut dan panggul sehingga dapat mempertahankan postur tubuh ibu sehingga terhindar dari rasa sakit dan pegal serta mengurangi beban pada bagian belakang pinggang (Ika Oktaviani, 2016). Tidak hanya itu, tenaga kesehatan juga perlu untuk melakukan pemeriksaan kehamilan dan mengajarkan senam pilates. Senam hamil metode Pilates ialah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot dekat tulang punggung, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Aryunani, 2019).

## **1.2 Tujuan**

Memberikan edukasi untuk membantu mengatasi masalah nyeri punggung pada ibu hamil.

## **1.3 Manfaat**

1. Mencegah masalah nyeri punggung pada ibu hamil.
2. Menurunkan AKI Dan Anak
3. Meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan ibu hamil selama proses kehamilan

## **1.4 Sasaran Kegiatan**

Ibu Hamil yang periksa di PMB Siti Alfiah, Amd. Keb Surabaya

### **1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan**

Tempat pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di PMB Siti Alfiah, Amd. Keb Surabaya. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada dari bulan Oktober – Desember 2019 selama 3 kali pertemuan.

### **1.6 Solusi yang Ditawarkan**

Pemberian penyuluhan terhadap ibu, Senam pilates sangat penting untuk kebugaran ibu selama hamil khususnya untuk mengurangi resiko nyeri punggung dan berpengaruh kepada fisik dan mentalnya untuk menghadapi proses persalinan (Miyamoto G, 2013). Pada senam hamil metode pilates terdapat keunggulan yakni latihan pernafasan yang selalu dilakukan dalam setiap tahapan gerakan senam pilates. Pilates dilakukan mengkombinasikan latihan kelenturan, kekuatan tubuh, pernafasan dan relaksasi, dan sangat disarankan kan ibu hamil sering melakukan senam pilates setidaknya 1 minggu 2 kali.

## **BAB 2. TARGET DAN LUARAN**

Adapun perubahan target dan luaran adalah sebagai berikut :

### **2.1 Ibu Hamil:**

1. Peningkatan pengetahuan tentang mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil
2. Peningkatan pengetahuan tentang manfaat senam hamil metode pilates
3. Program edukasi tentang pelatihan senam pilates untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil
4. Mengetahui gerakan pilates dengan menggunakan birthing ball

### **2.2 Publikasi**

Hasil dari kegiatan ini di publikasikan pada jurnal nasional

## **BAB 3. METODE PELAKSANAAN**

### **3.1 Persiapan**

Pendekatan yang dilakukan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan terhadap bidan setempat untuk mendapat perizinan dan dukungan.

Kegiatan ini dilakukan pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III. Sebelum pelaksanaan senam pilates dengan menggunakan birthing ball, dan post test dilakukan selama 1 jam. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di PMB Siti Alfiyah, Amd. Keb Surabaya.

### **Perencanaan kegiatan dan langkah-langkah kegiatan**

1. Melakukan pendekatan dan minta izin kepada Bidan
2. Melakukan pendekatan kepada masyarakat terutama pada ibu yang sedang hamil
3. Menyiapkan tempat untuk melakukan penyuluhan tersebut agar ibu hamil merasa lebih nyaman.
4. Pemberian penyuluhan dan pelatihan

### **3.2 Pelaksanaan**

Kegiatan dilakukan mulai dari bulan Oktober s/d Desember 2019 selama 3 kali pertemuan dengan cara kerjasama dengan bidan dan ibu hamil dalam melakukan edukasi dan penyuluhan dalam kegiatan sebagai berikut:

1. Mendata berapa banyak ibu hamil dalam suatu masyarakat tersebut.
2. Mengumpulkan para ibu di tempat yang sudah kami sediakan.
3. Memberikan penyuluhan / edukasi
4. Mengetahui bagaimana keluhan yang dialami dengan cara mengisi kuisioner.
5. Dilakukan sesi tanya jawab mengenai materi yang di berikan

### **3.4 Evaluasi**

Selama kegiatan penyuluhan tidak terjadi kendala, ibu – ibu juga antusias untuk mendengarkan penyuluhan dan mengikuti pelatihan.

## **BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang edukasi dan pelatihan senam pilates unntuk mengurangi nyeri punggung berjalan dengan lancar dan diikuti oleh sedikitnya 30 ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan secara bertahap selama 3 bulan mulai dari Oktober sampai dengan Desember, dimana setiap kali pertemuan di hadiri kurang lebih 10-11 ibu ibu hamil. Selama mengikuti kegiatan peserta sangat antusias karena kegiatan



tersebut bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri pada punggung sehingga ibu merasa nyaman. Pengetahuan ibu juga meningkat tentang salah satu cara untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil. Mayoritas peserta yang hadir dalam kegiatan ini adalah ibu gravida pertama (anak pertama) yaitu sebanyak 87%, dan belum mengetahui tentang senam pilates. Ibu mengatakan selama mempraktikkan senam pilates, nyeri punggung yang dialami selama kehamilan trimester 3 menjadi lebih berkurang. Hasil dari kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryunani dan Wiliyanarti (2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh antara senam pilates terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sehingga bisa digunakan sebagai salah satu alternative dalam memberikan kenyamanan pada ibu hamil trimester III selama menunggu masa persalinan.

### **Manfaat Senam Hamil Metode Pilates**

Pilates pertama kali dikembangkan oleh Joseph H Pilates seorang pelatih fisik dari The New York Pilates Studio pada Tahun 1920. Pilates adalah metode rehabilitasi yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi dan stabilitas otot-otot dalam tubuh. Latihan pada pilates difokuskan untuk membangun atau meningkatkan kekuatan tanpa usaha berlebihan, meningkatkan fleksibilitas dan kelincahan, serta membantu cedera.<sup>3</sup> Senam metode Pilates dilakukan dengan cara mengkombinasikan latihan kelenturan dan kekuatan tubuh, pernafasan dan relaksasi. Pilates mempunyai pola gerakan dasar yang menitikberatkan pada gerakan-gerakan otot panggul dan otot perut. Dalam metode pilates, gerakan dasar ini seringkali dikenal sebagai “stable core”, karena otot panggul dan perut dianggap sebagai otot-otot yang memiliki kestabilan yang paling tinggi.

### **Beberapa manfaat Pilates adalah**

1. Mengobati atau mengurangi nyeri pada punggung bawah dengan melatih kembalinya otot yang mengalami disfungsi.
2. Menjaga kestabilan berat badan, dengan melakukan pilates secara rutin maka metabolisme tubuh akan terjaga sehingga akumulasi lemak dalam tubuh akan berkurang.
3. Mengatasi kelelahan, karena latihan pilates dapat membantu mempertahankan stamina ibu

4. Gerakan kaki pada pilates sangat membantu dalam meningkatkan sirkulasi darah. Pilates melatih otot-otot besar dan otot-otot pergelangan kaki sehingga aliran darah pada kaki ibu lancar
5. Bermanfaat bagi kekuatan otot perut dan panggul sehingga dapat mempertahankan postur tubuh ibu sehingga terhindar dari rasa sakit dan pegal serta mengurangi beban pada bagian belakang pinggang.
6. Bermanfaat menjaga mood, dengan melakukan pilates pengiriman energi dalam tubuh tetap terjaga sehingga ibu akan tetap fit selama kehamilan.
7. Bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur karena dengan pilates teratur melancarkan pernafasan dan peredaran darah.

### **Prinsip Pilates**

Menurut Joseph Pilates dalam Husin, terdapat 6 prinsip utama gerakan pilates:

1. Terpusat: memusatkan semua gerakan pada tubuh lalu disalurkan ke seluruh ekstremitas tubuh, gerakan ini bisa dengan gerakan menggenggam dan dalam keadaan diam.
2. Konsentrasi: Fokuskan pikiran pada sikap tubuh dan pada bagian yang dirasakan tidak nyaman, dengan demikian bagian yang dirasa mengalami ketidaknyamanan dapat dikurangi secara perlahan.
3. Kontrol: Ketika melakukan latihan dengan konsentrasi penuh pada pusat tubuh, maka kita akan dapat mengontrol atau membatasi gerakan pada bagian yang dirasa tidak nyaman saja sehingga hal ini dapat mengurangi terjadinya cedera.
4. Nafas: pernafasan yang teratur yaitu berfokus pada satu titik nafas dan mengeluarkannya secara teratur.
5. Presisi: Fokuskan melakukan satu gerakan yang tepat, sempurna dan dilakukan dengan sepenuh hati.
6. Fluiditas: Setiap gerakan dilakukan dengan anggun dan mengalir tanpa dipaksakan sehingga ibu merasa rileks.

## **Gerakan Pilates**

Pada senam pilates alat yang diperlukan adalah (Namuri, 2011) :

1. Matras

Sebagai alas latihan, matras harus cukup tebal sehingga merasa nyaman saat berbaring, duduk atau berlutut.

2. Beban ringan

Digunakan bola ringan seberat 1-2 kg untuk meningkatkan dan menjaga massa otot. Jika tidak tersedia bola ini dapat digantikan dengan botol air mineral berkapasitas 600 ml.

3. Bola Keseimbangan

Bola keseimbangan dapat meredam beban pada tulang ekor saat duduk juga melatih untuk selalu menjaga keseimbangan tubuh yang menurun ketika hamil. Bola ini terdiri dari 3 ukuran yakni diameter 45, 55 dan 65 cm. Jika tidak merasa nyaman atau tidak tersedia bola dapat diganti dengan kursi tanpa lengan yang lembut. Sebelum melakukan pilates harus diperhatikan kemampuan ibu hamil sesuai umur kehamilan dan kemampuannya.

## **BAB 5. SIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Simpulan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar dan peserta sangat antusias mengikuti serta mempraktikkan dirumah sesuai gerakan-gerakan yang bisa dilakukan sesuai kondisi ibu.

### **5.2 Saran**

Kolaborasi strategi yang efektif dan efisien antar petugas kesehatan untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan hasil kesehatan pasien sehingga perlu untuk terus-menerus diupayakan untuk ditingkatkan dan dikembangkan. Dapat dipromosikan dan dijadikan sebagai alternatif senam hamil di unit pelayanan kebidanan, terutama pada unit pelayanan tingkat dasar sehingga dapat meningkatkan *self efficacy* semua ibu hamil dan dapat memanfaatkan pelayanan tingkat dasar lebih maksimal dan kolaborasi strategi yang efektif dan efisien antar petugas kesehatan untuk meningkatkan kualitas pelayanan asuhan kebidanan yang berbasis bukti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antari, S. W. (2018, April). Nyeri Punggung Bawah (NPB). From <http://repository.poltekkesdenpasar.ac.id/7342/4/Bab%20II%20Tinjauan%20Pustaka.pdf>
- Aryunani dan Wiliyanarti, P. F (2019). Efektifitas Senam Pilates. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 4(2), 229. Retrieved 2019 from <http://Journal.umsurabaya.ac.id/index-php/JKM>
- Ika Oktaviani, M. (2016). Senam Hamil Metode Pilates Menurunkan Nyeri Muskuloskeletal. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, 9(2), 34. Retrieved 2019 2014, Oktober. Angka Kematian Ibu (AKI). Retrieved 2019 from <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/8665/2/BAB%20I.pdf>
- Parmiana Bangun/Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.13 No.1 (2022) 88-97

### Lampira 1: Biaya Kegiatan Pengabdian

No	Item	Satuan		Harga	Jumlah	
<b>A. Bahan Habis Pakai dan Peralatan</b>						
1	Kertas A4 80 gram	1	Rim	Rp 55,000.00	Rp 55,000.00	
2	Tinta Hitam (Epson)	1	Pcs	Rp 95,000.00	Rp 95,000.00	
3	Cetak Banner	1	Pcs	Rp 80,000.00	Rp 80,000.00	
4	Cetak Leaflet	40	Pcs	Rp 2,500.00	Rp 100,000.00	
5	Alat Tulis	1	Pack	Rp 35,000.00	Rp 35,000.00	
6	Sewa Matras	15	Matras	3 kali	Rp 15,000.00	Rp 675,000.00
<b>Sub Total A</b>					Rp 1,040,000.00	
<b>B. Perjalanan</b>						
1	Ketua	1	Orang	3 kali	Rp 75,000.00	Rp 225,000.00
2	Anggota	2	Orang	3 kali	Rp 50,000.00	Rp 300,000.00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	2	Orang	3 kali	Rp 25,000.00	Rp 150,000.00
4	Ibu Hamil	30	Orang	1 kali	Rp 25,000.00	Rp 750,000.00
<b>Sub Total B</b>					Rp 1,425,000.00	
<b>C. Cinderamata</b>						
1	Bidan	1	Orang	1 kali	Rp 500,000.00	Rp 500,000.00
2	Puskesmas	1	Pc	1 kali	Rp 350,000.00	Rp 350,000.00
3	Ibu Hamil	30	Orang	3 kali	Rp 65,000.00	Rp 1,950,000.00
<b>Sub Total C</b>					Rp 2,800,000.00	
<b>D. Honorarium</b>						
1	Ketua	1	Orang	3 kali	Rp 75,000.00	Rp 225,000.00
2	Anggota	2	Orang	3 kali	Rp 20,000.00	Rp 120,000.00
3	Bidan	1	Orang	3 kali	Rp 150,000.00	Rp 450,000.00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	2	Orang	3 kali	Rp 35,000.00	Rp 210,000.00
<b>Sub Total D</b>					Rp 1,005,000.00	
<b>E. Konsumsi</b>						
1	Kue & Air Mineral	40	Orang	3 kali	Rp 25,000.00	Rp 3,000,000.00
2	Konsumsi rapat & koordinasi	6	Orang	6 kali	Rp 35,000.00	Rp 1,260,000.00
<b>Sub Total E</b>					Rp 4,260,000.00	
<b>Jumlah Total A, B, C, D dan E</b>					<b>Rp 10,530,000.00</b>	

**Lampira 2: Jadwal Kegiatan**

No	Urutan Kegiatan	Koordinasi Kegiatan												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Koordinasi kegiatan													
2.	Penyusunan proposal													
3.	Kontrak/penugasan													
4.	Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat													
5.	Monitoring dan evaluasi pengabdian kepada masyarakat													
6.	Laporan hasil pengabdian masyarakat													
7.	Penyusunan laporan akhir													
8.	Evaluasi kegiatan													

### Lampiran 3. Biodata Ketua

#### BIODATA KETUA

##### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Aryunani, S.ST., M.Kes
2	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
3	Jabatan Struktural	Ketua Program Studi
4	NIK	-
5	NIDN	0717027903
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Banyuwangi 17 Februari 1979
7	Alamat Rumah	Perumahan Bogorami indah regensi blok C no 14
8	Nomor Telepon/Faks/HP	081230182226
9	Alamat Kantor	Jl. Sutorejo no 59
10	Nomor Telepon/Faks	-
11	Alamat e-mail	<a href="mailto:aryun.bdn@fik.um-surabaya.ac.id">aryun.bdn@fik.um-surabaya.ac.id</a>
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Dasar-Dasar Komplementer 2. Evidence Based dalam Praktik Kebidanan 3. KB dan Pelayanan Kontrasepsi 4. Asuhan Kebidanan pada bayi, Balita dan Anak Pra sekolah 5. Asuhan Kebidanan Kehamilan

##### B. Riwayat Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Nama Perguruan Tinggi	Bidang Ilmu	Tahun lulus
D3	D3 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surabaya	Kebidanann	2004
D4/S1	D.4 Kebidanan Stikes Insan Unggul Surabaya	Kebidanan	2006
S2	S2 Pendidikan Profesi Kesehatan UNS	Pendidikan Profesi Kesehatan	2010

**C. Pelatihan atau Workshop Yang Diikuti Dalam 3 Tahun Terakhir**

Jenis Kegiatan	Tempat	Waktu	Sebagai	
			Penyaji	Peserta
Midwifery Workshop “Model Of Midwifery Clinical Practice”	Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta	13 Maret 2019		√
Seminar “Bidan Melindungi Hak Kesehatan Reproduksi Melalui Pemberdayaan Perempuan dan Optimalisasi Pelayanan Kebidanan (Midwives Defenders of Women’s Rights)”	Surabaya	25 Agustus 2019		√
Seminar Nasional “ Strategi Komunikasi Interpersonal dalam Peningkatan asuhan Kebidanan di era Industri 4.0”	PD IBI Jawa Timur	19 Oktober 2019		√

**D. Pengalaman Penelitian Dalam 3 Tahun Terakhir**

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1	2017	Determinan Faktor Partisipasi Ibu Balita Dalam Kegiatan Posyandu di Desa Kejawan Putih Tambak Kecamatan Mulyorejo	Mandiri	-
2	2019	Efektifitas Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu hamil Trimester III	Hibah Internal Universitas	Rp. 7.700.000
3	2020	Gambaran pelayanan kebidanan komplementer di PMB Kota Surabaya	Hibah Internal Universitas	Rp. 5.000.000

**E. Pengalaman Pengabdian dalam 3 Tahun Terakhir**

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1.	2018	Determinan Faktor Partisipasi Ibu Balita dalam Kegiatan Posyandu di Desa Kejawan Putih Tambak Kecamatan Mulyorejo	Mandiri	-
2.	2018	Pos UKK Cumi dan Pos UKK Kerapuh sebagai upaya Meningkatkan Kesehatan Keluarga di Wilayah Tambakwedi Kecamatan Kenjeran, Surabaya	Mandiri	-

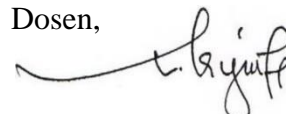


3.	2019-2020	Penyuluhan Jenis terapi komplementer pada ibu dan anak sebagai alternatif terapi non farmakologis di Posyandu Matahari Puskesmas Tanah Kali Kedinding Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000
4.	2019-2020	Edukasi dan pelatihan senam pilates untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di PMB Siti Alfiyah, Amd. Keb Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.500.000

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima resikoanya.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan usulan dosen pemula.

Surabaya, 30 Desember 2019  
Dosen,



Aryunani, S.ST., M.Kes

**4 GERAKAN PILATES AMAN & DAPAT MELANCARKAN PERSALINAN**

**LATIHAN PILATES UNTUK BUMIL**

Latihan pilates saat hamil membantu meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan dan mencegah sakit punggung dengan memperkuat dasar panggul dan otot-otot inti (perut), yang mendukung tulang belakang ibu hamil.

**4. Sword**

Berdiri dengan kaki yang terbuka sedikit lebar dari pinggul, letakkan tangan di pinggul dan angkat ke atas salah satunya. Secara perlahan ayunkan tangan ke bawah dengan lutut ditekek.

Lakukan gerakan berulang kali dengan sisi tangan bergantian. Gerakan ini bermanfaat untuk memperkuat otot kaki, otot punggung, dan otot perut dan menjaga keseimbangan tubuh.

**3. Sword Arm**

Gerakan ini akan bertumpu pada salah satu sisi tangan dan kaki saja. Pertama, berlutut pada matras dan menghadap ke bawah. Mulai dengan menarik salah satu tangan ke atas dan kaki menggeser ke samping sejajar dengan tubuh bagian lainnya. Lakukan dengan diikuti tarikan napas yang perlahan, buang napas dan turunkan tangan ke posisi awal.

Lakukan gerakan secara berulang dengan sisi tangan yang bergantian secara rutin. Latihan ini akan membentuk otot lengan, perut, pinggul, dan punggung. Selain itu, juga akan semakin terlatih untuk menyeimbangkan tubuh.

**1. Wag The Tail**

Berlutut, kaki menjadi tumpuan, dan badan menghadap ke bawah. Lalu letakkan tangan ke bawah dengan lebar sebatas bahu. Pada gerakan ini, bumil bisa menggunakan salah satu sisi kaki dan tangan untuk menumpu badan.

Secara perlahan, angkat salah satu kaki lalu tekuk perlahan sambil menarik perut. Lakukan terus dengan sisi tubuh yang lain. Gerakan ini untuk memperkuat punggung bagian bawah, perut, & meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas.

**2. Thigh Stretch**

Awali gerakan dengan berlutut pada matras dan membuka lutut selebar pinggul, lalu tangan dibiarkan berada di samping tubuh. Jika lutut terasa sakit, tambahkan tumbukan handuk atau selimut di bawah lutut. Pelan-pelan, angkat kedua tangan setinggi bahu dengan telapak tangan berada di bawah dengan menarik napas panjang.

Kemudian, buang napas dan turunkan kedua tangan perlahan. Gerakan ini akan berguna untuk memperkuat bagian pinggul, bokong, perut, dan punggung bagian bawah.

**EDUKASI SENAM PILATES**



## DAFTAR HADIR

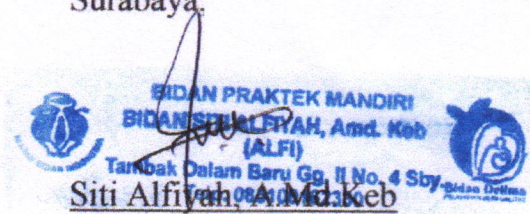
Kegiatan : Edukasi dan pelatihan senam pilates untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di PMB Siti Alfiyah, Amd. Keb Surabaya

Hari / Tanggal : ..... / .....

Tempat : PMB Siti Alfiyah, Amd. Keb Surabaya

NO	NAMA	ALAMAT	TTD
1.	Liik	Jl. Donowati	<i>[Signature]</i>
2.	Diana putri	Jl. Suro Hiller	<i>[Signature]</i>
3.	Mimik Setia.W	Jl. Kumpang	<i>[Signature]</i>
4.	Shinta eka Mutaini	Jl. Kumpang indah	<i>[Signature]</i>
5.	Suti Wati	Jl. Darmo permai	<i>[Signature]</i>
6.	Lvi Yunitz	Jl. Puncak permai	<i>[Signature]</i>
7.	Sofi Ratnasari	Jl. Darmo harapan	<i>[Signature]</i>
8.	Imani Nawawi	Jl. mayjen	<i>[Signature]</i>
9.	Sherly eka	Jl. Dukuh	<i>[Signature]</i>
10.	Cendi dewlana	Jl. traha kemali	<i>[Signature]</i>

Surabaya



## DAFTAR HADIR

Kegiatan : Edukasi dan pelatihan senam pilates untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di PMB Siti Alfiyah, Amd. Keb Surabaya

Hari / Tanggal : ..... / .....

Tempat : PMB Siti Alfiyah, Amd. Keb Surabaya

NO	NAMA	ALAMAT	TTD
1.	Sri Wanguni	Jl. Pantura	<i>[Signature]</i>
2.	Wyi Astutic	Jl. tambak dalam	<i>[Signature]</i>
3.	Dita Ari Senti	Jl. Ganyu Urip	<i>[Signature]</i>
4.	Anic Setyo Wati	Jl. Asem III	<i>[Signature]</i>
5.	Yulenti	Jl. Sumarejo	<i>[Signature]</i>
6.	Sriusbatin	Jl. rawo	<i>[Signature]</i>
7.	Lin Wulanelari	Jl. tambak mayor	<i>[Signature]</i>
8.	Manice Indah L	Jl. tambak ping	<i>[Signature]</i>
9.	Rur Nuyuti	Jl. Suka manunggal	<i>[Signature]</i>
10.	Yuyun elawati	Jl. Simejucar	<i>[Signature]</i>
11.	Farida	— — —	<i>[Signature]</i>
12.	Istianah	— — —	<i>[Signature]</i>
13.	Siti Sholehah	— — —	<i>[Signature]</i>

Surabaya,



## DAFTAR HADIR



Kegiatan : Edukasi dan pelatihan senam pilates untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di PMB Siti Alfiyah, Amd. Keb Surabaya

Hari / Tanggal : ..... / .....

Tempat : PMB Siti Alfiyah, Amd. Keb Surabaya

NO	NAMA	ALAMAT	TTD
1.	Dewi Rohmah	Jl. Sukomanunggal	<i>Dewi</i>
2.	Natya Putri	Jl. Manukan	<i>Natya</i>
3.	Siti Khoiyah	Jl. Semeru	<i>Siti</i>
4.	Reta Vidiana	Jl. Paodegiung	<i>Reta</i>
5.	Manda eka Natalia	Jl. kertajaya	<i>Manda</i>
6.	Yuni Sarah	Jl. Hendrosari	<i>Yuni</i>
7.	Sesilia Putri	Jl. Citraland	<i>Sesilia</i>
8.	Kiki Wulan	Jl. Manukan	<i>Kiki</i>
9.	Sania	Jl. Ganyu utip	<i>Sania</i>
10.	Nivi dewi	Jl. Srimokelangan	<i>Nivi</i>

Surabaya.


**BIDAN PRAKTEK MANDIRI**  
**BIDAN SITI ALFIYAH, Amd. Keb**  
**(ALFI)**  
 Tambak Dalam Baru Gg. II No. 4 Sby.  
**Siti Alfiyah, Amd. Keb**




**SURAT PERJANJIAN PENUGASAN  
DALAM RANGKA PELAKSANAAN PROGRAM PENGABDIAN KEPADA  
MASYARAKAT  
TAHUN ANGGARAN 2019  
Nomor: 245/SP/IL.3.AU/LPPM/2019**

Pada hari ini Senin tanggal Sembilan Belas Bulan Agustus Tahun Dua Ribu Sembilan Belas, kami yang bertandatangan dibawah ini :

<b>1. Dr. Dra. Sujinah, M.Pd</b>	<b>:</b> <b>Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya</b> , bertindak atas nama Rektor <b>Universitas Muhammadiyah Surabaya</b> yang selanjutnya dalam Surat Perjanjian ini disebut sebagai <b>PIHAK PERTAMA</b> ;
<b>2. Aryunani, S.ST., M.Kes</b>	<b>:</b> Dosen Universitas Muhammadiyah Surabaya, dalam hal ini bertindak sebagai pengusul dan Ketua Pelaksana Pengabdian Tahun Anggaran 2019 untuk selanjutnya disebut <b>PIHAK KEDUA</b> .

**PIHAK PERTAMA** dan **PIHAK KEDUA**, secara bersama-sama bersepakat mengikatkan diri dalam suatu Perjanjian Pelaksanaan Penugasan Hibah Pengabdian Internal tahun 2019 dengan ketentuan dan syarat-syarat sebagaimana diatur dalam pasal-pasal sebagai berikut:

**Pasal 1**

Kontrak pengabdian ini berdasarkan kepada:

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi
2. Rencana Strategi Pengabdian Universitas Muhammadiyah Surabaya
3. Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat dengan Pendanaan Internal Universitas Muhammadiyah Surabaya
4. Visi Misi LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya
5. Surat Perjanjian kontrak antara Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan dosen pelaksana



## **Pasal 2**

- (1) **PIHAK PERTAMA** memberi tugas kepada **PIHAK KEDUA**, dan **PIHAK KEDUA** menerima tugas tersebut untuk melaksanakan Hibah Pengabdian Perguruan Tinggi tahun 2019 dengan judul **EDUKASI DAN PELATIHAN SENAM PILATES UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI PMB SITI ALFIYAH AMD. KEB SURABAYA.**
- (2) **PIHAK KEDUA** bertanggungjawab penuh atas pelaksanaan Administrasi dan keuangan atas pekerjaan sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dan berkewajiban menyerahkan semua bukti-bukti pengeluaran serta dokumen pelaksanaan lainnya dalam bendel laporan yang tersusun secara sistematis kepada **PIHAK PERTAMA.**
- (3) Pelaksanaan Penugasan Hibah Pengabdian Internal tahun 2019 sebagaimana dimaksud judul pengabdian di atas didanai oleh Universitas Muhammadiyah Surabaya tanggal 19 Agustus 2019.

## **Pasal 3**

- (1) **PIHAK PERTAMA** menyalurkan dana untuk kegiatan pengabdian sebagaimana dimaksud pada pasal 1 sebesar Rp. 10.500.000 (Sepuluh Juta Lima Ratus Ribu Rupiah). Dana pelaksanaan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dibayarkan oleh **PIHAK PERTAMA** kepada **PIHAK KEDUA.**
- (2) Pihak Kedua wajib menyimpan hardcopy laporan hasil pelaksanaan pengabdian dengan pendanaan internal dan laporan penggunaan dana.

## **Pasal 4**

Dana Hibah sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 ayat 1 dibayarkan kepada **PIHAK KEDUA** secara tunai kepada **PIHAK KEDUA.**

## **Pasal 5**

- (1) **PIHAK KEDUA** berkewajiban menindaklanjuti dan mengupayakan hasil Program Hibah Pengabdian berupa hak kekayaan intelektual dan atau publikasi ilmiah sesuai dengan luaran yang dijanjikan pada Proposal.
- (2) Perolehan hasil sebagaimana di maksud pada ayat (1) dimanfaatkan sebesar-besarnya untuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.
- (3) **PIHAK KEDUA** berkewajiban untuk melaporkan perkembangan perolehan hasil sebagaimana dimaksud pada ayat (1) pada **PIHAK PERTAMA** selambat-lambatnya





dua minggu setelah kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan, hard copy diserahkan kepada **PIHAK PERTAMA**.

#### **Pasal 6**

- (1) Apabila **PIHAK KEDUA** selaku penerima dana pengabdian sebagaimana dimaksud pada Pasal 1 tidak dapat melaksanakan pengabdian, maka **PIHAK KEDUA** wajib mengembalikan dana tersebut kepada **PIHAK PERTAMA**.
- (2) **PIHAK PERTAMA** melakukan Monitoring dan Evaluasi internal terhadap kemajuan pelaksanaan Program Hibah Pengabdian Internal tahun 2019.

#### **Pasal 7**

- (1) **PARA PIHAK** dibebaskan dari tanggungjawab atas keterlambatan atau kegagalan dalam memenuhi kewajiban yang dimaksud dalam kontrak pengabdian yang disebabkan atau diakibatkan oleh peristiwa atau kejadian di luar kekuasaan **PARA PIHAK** yang dapat digolongkan sebagai keadaan memaksa (*force majeure*).
- (2) Peristiwa atau kejadian yang dapat digolongkan sebagai keadaan memaksa (*force majeure*) dalam kontrak pengabdian ini adalah bencana alam, wabah penyakit, kebakaran, perang, blokade, peledakan, sabotase, revolusi, pemberontakan, huru hara, serta adanya tindakan pemerintah dalam bidang Ekonomi dan moneter yang secara nyata berpengaruh terhadap pelaksanaan kontrak pengabdian.
- (3) Apabila terjadi keadaan memaksa (*force majeure*) maka pihak yang mengalami wajib memberitahukan kepada pihak lainnya secara tertulis, selambat-lambatnya dalam waktu 7 (tujuh) hari kerja sejak terjadinya keadaan memaksa (*force majeure*), disertai bukti-bukti yang sah dari pihak berwajib, dan **PARA PIHAK** dengan i'tikad baik akan segera membicarakan penyelesaiannya.

#### **Pasal 8**

- (1) Hak atas kekayaan intelektual yang dihasilkan dari pelaksanaan Program Hibah Pengabdian Internal diatur dan dikelola sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.
- (2) Setiap publikasi, makalah, dan/atau ekspos dalam bentuk apapun yang berkaitan dengan hasil pengabdian ini **WAJIB** mencantumkan pihak pemberi dana.



### Pasal 9

- (1) Apabila terjadi perselisihan antara **PIHAK PERTAMA** dan **PIHAK KEDUA** dalam pelaksanaan perjanjian ini akan dilakukan penyelesaian secara musyawarah dan mufakat.
- (2) Hal-hal yang belum diatur dalam perjanjian ini, maka dilakukan amandemen kontrak pengabdian.

### Pasal 10

Kontrak Pelaksanaan Program Hibah Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) dan bermaterai cukup sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

PIHAK PERTAMA



Dr. Dra. Sujinah, M.Pd  
NIDN. 0730016501

PIHAK KEDUA



Aryunani, S.ST., M.Kes  
NIDN. 0717027903



## KUITANSI


Sudah terima dari : Bendahara LPPM  
Uang sebesar : Sepuluh Juta Lima Ratus Ribu Rupiah (dengan huruf)  
Untuk pembayaran : Pelaksanaan pengabdian dengan pendanaan Internal

**Rp. 10.500.000,00**

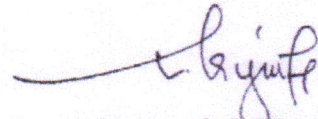
Surabaya, 19 Agustus 2019



Bendahara LPPM,  
Universitas Muhammadiyah Surabaya

  
Hoty Ichda Wahyuni

Ketua Pengabdian



Aryunani, S.ST., M.Kes



**SURAT TUGAS**  
Nomor: 742/TGS/IL3.AU/LPPM/2019

*Assalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Dra. Sujinah, M.Pd

Jabatan : Kepala LPPM

Unit Kerja : LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dengan ini menugaskan:

No	Nama	NIDN/NIM	Jabatan
1.	Aryunani, S.ST., M.Kes	0717027903	Dosen
2.	Nova Elok Mardiyana, S.ST., M.Keb	0708118702	Dosen
3.	Siti Alfiah, Amd. Keb	-	Bidan
4.	Mia Isnayanti	20181664001	Mahasiswa
5.	Riza Isnaini	20181664003	Mahasiswa
6.	Hanifah Az-Zahra Millenia	20181664020	Mahasiswa
7.	Faizzah Soffiya Al Hamidy	20181664022	Mahasiswa

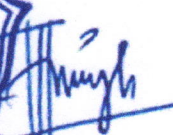

Untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dengan judul "Edukai Dan Pelatihan Senam Pilates Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di PMB Siti Alfiah Amd. Keb Surabaya". Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Oktober s/d Desember 2019.

Demikian surat tugas ini, harap menjadikan periksa dan dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

*Wassalaamu'alaikum Wr. Wb*

Surabaya, 19 Agustus 2019

LPPM UMSurabaya,

Dr. Dra. Sujinah, M.Pd

NIDN. 0730016501