

**LAPORAN**  
**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**“EDUKASI MASSAGE UTERUS UNTUK MENCEGAH TERJADINYA  
PERDARAHAN POST PARTUM DI RSUD HAJI PROVINSI JAWA TIMUR”**

Oleh

Asta Adyani, S.ST., M.Kes	(0708038006)
Rachmawati Ika S, S.ST., M.Kes	(0723117502)
Ari Dewanti, A.Md.Keb., S.K.M	-
Putri Andiyah Najahiyah	(20201664015)
Vena Nurul Ardita	(20201664016)
Widya Putri Wardani	(20191664022)
Fanni Aprillia	(20191664023)

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**2021**

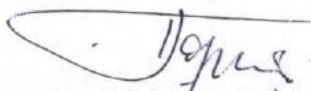
**HALAMAN PENGESAHAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PkM)**

1. Judul Pengabdian : Edukasi massage uterus untuk mencegah terjadinya perdarahan post partum di RSUD Haji Provinsi Jawa Timur
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Jumlah Dana : Rp. 10.000.000,-
4. Ketua Pengabdian
  - a. Nama : Asta Adyani, S.ST., M.Kes
  - b. NIDN : 0708038006
  - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
  - d. Program Studi : S1 Kebidanan
  - e. Nomor HP : 081295102483
  - f. Alamat Email : [astadyani19@gmail.com](mailto:astadyani19@gmail.com)
5. Anggota Pengabdian 1
  - a. Nama Lengkap : Rachmawati Ika S, S.ST., M.Kes
  - b. NIDN : 0723117502
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
6. Anggota Pengabdian 2
  - a. Nama Lengkap : Ari Dewanti, A.Md.Keb., S.K.M
  - b. Instansi : RSUD Haji Provinsi Jawa Timur
7. Anggota Pengabdian 3
  - a. Nama Lengkap : Putri Andiyah Najahiyah
  - b. NIM : 20201664015
8. Anggota Pengabdian 4
  - a. Nama Lengkap : Vena Nurul Ardita
  - b. NIM : 20201664016
9. Anggota Pengabdian 5
  - a. Nama Mahasiswa : Widya Putri Wardani
  - b. NIM : 20191664022
10. Anggota Pengabdian 6
  - a. Nama Mahasiswa : Fanni Aprillia
  - b. NIM : 20191664023

Surabaya, 27 Desember 2021

Mengotahui,  
Dekan  
  
Nur Mukarromah, S.K.M., M.Kes  
NIDN. 0713067202

Ketua

  
Asta Adyani, S.ST., M.Kes  
NIDN. 0708038006

Menyetujui,  
Ketua LPRM  
  
Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0727098702

## DAFTAR ISI

Cover .....	1
Lembar Pengesahan.....	2
Daftar Isi.....	3
Ringkasan .....	4
BAB 1 PENDAHULUAN .....	5
BAB 2 TARGET DAN LUARAN.....	7
BAB 3 METODE PELAKSANAAN .....	7
BAB 4 HASIL YANG DICAPAI .....	8
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	10
Daftar Pustaka.....	11
Lampiran 1. Biaya .....	12
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan.....	13
Lampiran 3. Biodata Ketua.....	14
Lampiran 4. Daftar Peserta .....	18
Lampiran 5. Leaflet .....	20
Lampiran 6. Surat Tugas .....	22
Lampiran 7. Surat Perjanjian Penugasan.....	23

## **RINGKASAN**

### **Edukasi Massage Uterus Untuk Mencegah Terjadinya Perdarahan Post Partum Di Rsud Haji Provinsi Jawa Timur**

Penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan yang dapat terjadi dalam persalinan maupun periode postpartum. Masa nifas (puerperium) adalah masa setelah kelahiran sampai enam minggu setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali ke keadaan sebelum hamil. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan fisiologis meliputi perubahan fisik, involusi uterus serta pengeluaran lokia, laktasi, dan perubahan sistem tubuh. Involusi uterus adalah proses kembalinya uterus ke dalam keadaan sebelum hamil setelah melahirkan dengan berat sekitar 50-60 gram dan dimulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses involusi uterus di antaranya status gizi, paritas, menyusui, mobilisasi dini, usia, dan masase uterus. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi kepada ibu nifas tentang massage uterus untuk membantu mempercepat penurunan tinggi fundus uteri setelah persalinan. Kegiatan ini dilaksanakan di RSUD Haji Provinsi Jawa Timur, Sasaran kegiatan adalah ibu nifas di Ruang Al-Aqsha 4 RSUD Haji Provinsi Jawa Timur. Secara keseluruhan kegiatan terlaksana sesuai dengan waktu yang direncanakan, seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dan berperan aktif dalam kegiatan. Setelah dilakukannya kegiatan ini, pengetahuan peserta (ibu nifas) bertambah khususnya mengenai massage uterus untuk membantu mempercepat penurunan tinggi fundus uteri setelah persalinan.

Kata kunci: pelayanan kesehatan, ibu postpartum, tinggi fundus uteri

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2021 meningkat sebanyak 59,69% dibandingkan tahun sebelumnya. Sebagian besar kematian ibu pada 2021 disebabkan oleh Covid-19, yakni 2.982 orang. Selain covid-19 penyebab tertinggi lainnya disebabkan karena perdaraha, yaitu sebanyak 1.320 ibu meninggal akibat pendarahan. Penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan yang dapat terjadi dalam persalinan maupun periode postpartum. Masa nifas (puerperium) adalah masa setelah kelahiran sampai enam minggu setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali ke keadaan sebelum hamil (Sulistyawati, 2009). Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan fisiologis meliputi perubahan fisik, involusi uterus serta pengeluaran lokia, laktasi, dan perubahan sistem tubuh (Maryunani, 2009).

Involusi uterus adalah proses kembalinya uterus ke dalam keadaan sebelum hamil setelah melahirkan dengan berat sekitar 50-60 gram dan dimulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Dewi & Sunarsih, 2011). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses involusi uterus di antaranya status gizi, paritas, menyusui, mobilisasi dini, usia, dan masase uterus. Kala IV merupakan suatu kondisi yang perlu diperhatikan, salah satunya kontraksi uterus. Kontraksi uterus mutlak diperlukan untuk mencegah terjadinya perdarahan. Apabila dalam waktu 15 menit uterus tidak berkontraksi dengan baik, maka akan terjadi atonia uteri. Oleh karena itu, diperlukan tindakan rangsangan taktil (masase) fundus uteri (Asrinah, 2010).

Tindakan masase uterus membantu rahim berkontraksi sehingga dapat menutup pembuluh darah yang terbuka pada daerah plasenta (mencegah perdarahan hebat dan mempercepat pelepasan rahim ekstra). Dengan berkontraksinya rahim akan menjaga uterus tetap kencang sehingga dapat mempercepat uterus kembali ke keadaan sebelum hamil (Simkin, 2007). Proses involusi terutama tentang penurunan tinggi fundus uteri pada ibu pasca persalinan dialami secara berbeda-beda, meskipun secara teoritik tinggi fundus uteri tidak akan teraba lagi pada hari yang ke-10. Akan tetapi, kenyataan di lapangan masih banyak postpartum pada hari ke-10 dengan tinggi fundus uterinya masih dapat diraba di atas tulang simpysis pubis (Reeder, 1997).

Berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang “Edukasi Massage Uterus Untuk Mencegah Terjadinya Perdarahan Post Partum di RSUD Haji Provinsi Jawa Timur.

## **1.2 Tujuan**

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi kepada ibu nifas tentang massage uterus untuk membantu mempercepat penurunan tinggi fundus uteri setelah persalinan.

## **1.3 Manfaat**

Setelah diberikan edukasi tentang massage uterus, diharapkan ibu:

1. Pengetahuan ibu nifas tentang manfaat massage uterus
2. Membantu mempercepat penurunan tinggi fundus uteri setelah persalinan.
3. Meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan meningkatkan relaksasi serta menurunkan kecemasan pada wanita postpartum
4. Merangsang pelepasan hormon oksitosin, mengurangi pembengkakan pada payudara, mengurangi sumbatan ASI, mempertahankan produksi ASI.

## **1.4 Sasaran Kegiatan**

Sasaran kegiatan ini adalah ibu nifas di Ruang Al-Aqsha 4 RSUD Haji Provinsi Jawa Timur, dengan memberikan edukasi massage uterus pada masa nifas untuk membantu mempercepat penurunan fundus uteri dan juga merangsang pengeluaran hormon oksitosin.

## **1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan**

Tempat pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Ruang Ruang Al-Aqsha 4 RSUD Haji Provinsi Jawa Timur. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada bulan Oktober sampai dengan Desember 2021.

## **1.6 Solusi yang Ditawarkan**

Proses kehamilan, persalinan dan nifas merupakan suatu proses fisiologis, akan tetapi pada masa-masa tersebut dapat menjadi pathologis sehingga dapat meningkatkan

kecemasan serta kepanikan ibu beserta keluarga dalam merespon suatu keadaan. Tindakan massage uterus merupakan tindakan sederhana yang dapat dilakukan ibu setelah melahirkan, akan tetapi tidak semua ibu mengetahui tindakan tersebut beserta manfaatnya. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan edukasi tentang massage uterus agar proses involusi dapat berjalan sesuai tahapan, mengurangi perdarahan dan juga meningkatkan produksi oksitosin.

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

Program pengabdian masyarakat ini sasarannya adalah ibu nifas di Ruang Al-Aqsha 4 RSUD Haji Provinsi Jawa Timur. Kegiatan ini terdiri dari pemberian edukasi tentang massage uterus untuk membantu mempercepat penurunan fundus uteri dan juga merangsang pengeluaran hormon oksitosin.

Adapun perubahan target dan luaran kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut :

No	Target	Luaran
1.	Ibu nifas	Meningkatkan pengetahuan ibu nifas di ruang Al-Aqsha 4 RSUD Haji Provinsi Jawa Timur tentang massage uterus untuk membantu mempercepat penurunan fundus uteri dan juga merangsang pengeluaran hormon oksitosin. Selanjutnya diharapkan ibu dapat menerapkan massage uterus secara mandiri sampai masa nifas atau uterus (rahim) tidak teraba.

## **BAB 3. METODE PELAKSANAAN**

### **3.1 Persiapan dan Perencanaan Kegiatan**

Pendekatan yang dilakukan yaitu metode partisipatif dengan melakukan pendekatan sebagai berikut:

1. Melakukan pendekatan dan minta izin kepada pihak RSUD Haji Provinsi Jawa Timur (Litbang).
2. Melakukan pendekatan kepada kepala ruangan Al-Aqsha 4 (nifas) RSUD Haji Provinsi Jawa Timur.
3. Melakukan pendekatan terutama kepada ibu nifas.

4. Menyiapkan tim untuk melakukan penyuluhan, penatalaksanaan dan pendampingan.

### 3.3 Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan mulai bulan Oktober sampai dengan Desember 2021 dengan melakukan kerjasama bersama pihak rumah sakit dalam menyiapkan kegiatan sebagai berikut:

1. Mempersiapkan tim yang akan mendampingi kegiatan.
2. Mempersiapkan dan melengkapi fasilitas yang dibutuhkan.

Dalam tahapan pelaksanaan terdapat 3 proses kegiatan, yaitu:

#### 1. Penyuluhan

Kegiatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan pada ibu nifas fisiologis secara individu, karena proses persalinan terjadi dengan variasi waktu yang berbeda. Kegiatan ini juga melibatkan atau mengajak serta keluarga agar keluarga juga mengetahui tentang Tindakan yang akan dilakukan.

#### 2. Demonstrasi

Ibu dan keluarga melihat cara mempraktikkan massage uterus. Demonstrasi ini bertujuan agar ibu dan keluarga mampu memahami cara yang tepat untuk melakukan pemijatan.

#### 3. Simulasi

Simulasi dilakukan bertujuan agar ibu beserta keluarga terampil dan mampu melakukan massage uterus.

### 3.4 Evaluasi

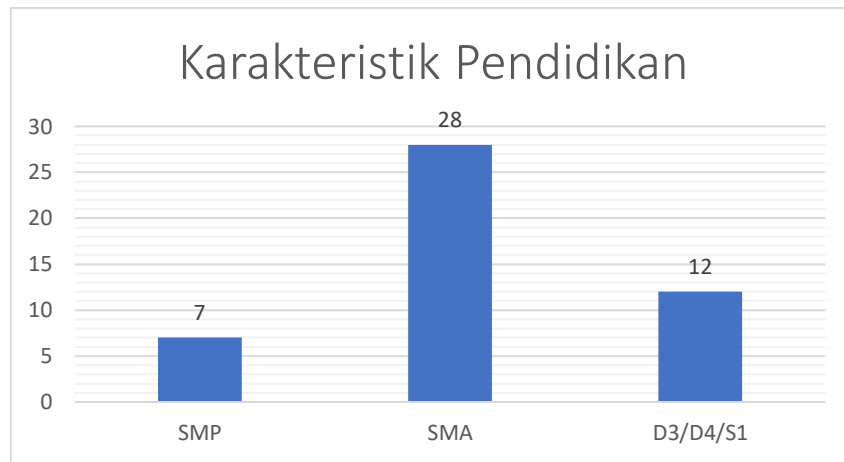
Selama kegiatan penyuluhan tidak terjadi kendala, ibu dan keluarga antusias untuk mendengarkan penyuluhan mengenai pijat endorfin. Ibu dan keluarga dapat berkonsultasi dengan tim pelaksana terkait pijat endorfin. Tim pelaksana dapat mengevaluasi dan memonitoring secara langsung pada peserta. Proses monitoring dan evaluasi terus dilakukan selama periode kegiatan pengabdian.

## **BAB 4. HASIL YANG DICAPAI**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat massage uterus di ruang Al-Aqsha 4 (nifas) RSUD Haji Provinsi Jawa Timur dilaksanakan selama 3 bulan yaitu mulai bulan Oktober sampai dengan Desember 2021. Pada saat pelaksanaan kegiatan juga dilakukan



pengkajian untuk mengetahui karakteristik ibu. Peserta (ibu nifas) yang mengikuti kegiatan pengabdian ini sebanyak 47 ibu. Selama kegiatan juga disebar kuesioner untuk mengetahui Karakteristik ibu, mayoritas ibu berusia kurang dari 35 tahun yaitu sebanyak 39 ibu, sedangkan 8 ibu berusia lebih dari 35 tahun. Peserta yang mengikuti kegiatan dengan masa nifas yang bervariasi mulai dari 6 jam post partum sampai dengan 2 hari post partum. Untuk data Karakteristik Pendidikan dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 1.** Karakteristik Pendidikan Ibu Nifas

Pada gambar 1. didapatkan bahwa lebih dari 50% ibu nifas berpendidikan SMA. Setelah peserta mendapatkan edukasi dan mempraktikkan massage uterus sebagian besar mengatakan memahami tentang informasi yang disampaikan dan mau mempraktikkan. Setelah ibu mencoba untuk mempraktikkan, ibu merasa lebih nyaman di daerah perut dan Sebagian yang melakukan pada 6 jam post partum mengatakan rasa mulas yang disebabkan karena kontraksi berkurang. Massage uterus merupakan kegiatan sederhana yang bisa dilakukan oleh ibu sendiri apabila persalinan berjalan normal, kegiatan ini sangat bermanfaat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Restianti (2015), dengan melakukan penelitian *quasy eksperimen*, dimana hasil penelitian tersebut diperoleh selisih tinggi fundus uteri hari ke-1 dan ke-9 dengan nilai  $p < 0,000$  yang artinya terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri yang signifikan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

## **BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Melihat antusias ibu dalam mengikuti dalam mengikuti kegiatan yang diselenggarakan dengan topik massage uterus di ruang Al-Aqsho 4 RSUD Haji Privinsi Jawa Timur, diharapkan ibu yang mengikuti kegiatan tersebut menerapkan apa yang sudah didapatkan selama menjalani masa nifas.

### **5.2. Saran**

Penyuluhan secara berkala diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang massage uterus di berbagai daerah atau tempat sehingga informasi dapat tersebar luas di berbagai tingkatan pelayanan kesehatan untuk mencegah pendarahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah. Involution post partum mothers with a history of spontaneous labor complication when i-ii extend maternity room RSD Kalisat (thesis). Jember: Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah; 2013
- Beth B., R.M.T, B.A, et al., (2013). Massage Benefits Immune and Neuroendocrine Function .diakses melalui [www.massagetoday.com](http://www.massagetoday.com). 02 September, 2014
- Bintariadi, Bibin. 2007. Nifas Tinjauan Medis. [www.nakita.com](http://www.nakita.com)
- Bobak I.M., Lowdermilk D.L., Jensen M.D., (2005). Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Maternity Nursing) Edisi 4, Maria A Wijayarti dan Peter Anugerah (penterjemah). Jakarta: EGC.
- Breton J.D., Veinante P., Bronner S.U., et al., (2008). Research Oxytocin Induced Antinociception In The Spinal Cord Is Mediated By A Subpopulation Of Glutamatergic Neurons In Lamina I-II Which Amplify GABAergic Inhibition. *BioMed Access*. 1-12.
- Cunningham FG, Leveno K, Bloom SL, Hauth C, Rouse D, Spong CY. *Obstetri Williams* (terjemahan). Jakarta: EGC; 2012.
- Depkes RI., (2007). Panduan Manajemen Laktasi : Diit Gizi Masyarakat. Jakarta: Depkes RI.
- Dharma K., (2011). Metodologi Penelitian Keperawatan (Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian). Jakarta: Trans Info Media.
- Emily N, Margaret S, Richard H, Mary P. An exercise and education improves well-being of newmothers: a randomized controlled trial. *American Physical Therapy Association*. 2010; 90
- Guyton A, Hall J. Buku ajar fisiologi kedokteran. Jakarta: EGC; 2007.
- Hamranani S, (2010) Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu PostPartum Dengan Persalinan Lama Di Rumah Sakit Wilayah Kabupaten Klaten. Tesis. Depok : Jakarta.
- Mardiyaningsih E., (2010). Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post partum Seksio Sesarea. Depok; Jakarta.
- Maryunani, Anik. (2009). Asuhan pada Ibu dalam Masa Nifas. Jakarta: TIM
- Restianti, Y. Wagiyono dan Nurullita (2015). Pengaruh Masase Uterus Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum Domisili Demak Di Rsud Sunan Kalijaga Demak
- Reeder, Martin, Kroniak-Griffin. (2011). Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga, Ed. 18, Vol.1. Jakarta: EGC
- Simkin, Penny. (2007). Panduan Lengkap Kehamilan Melahirkan dan Bayi. Jakarta: Arcan
- Sulistiyawati, Ari. (2009). Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Yogyakarta: ANDI

## Lampiran 1. Biaya Kegiatan

Ringkasan anggaran biaya untuk pelaksanaan kegiatan ini seperti tabel berikut.

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	Alat Tulis	1 Pack	Rp 30,000.00	Rp 30,000.00
4	Cetak Leflet	60 lembar	Rp 2,500.00	Rp 150,000.00
5	Lain-lain (baby Oil dll)		Rp 135,000.00	Rp 135,000.00
<b>Sub Total A</b>				<b>Rp 465,000.00</b>
<b>B. Perjalanan</b>				
1	Ketua	1 Orang 3 kali	Rp 50,000.00	Rp 150,000.00
2	Anggota	2 Orang 10 kali	Rp 35,000.00	Rp 700,000.00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	2 Orang 10 kali	Rp 35,000.00	Rp 700,000.00
5	Bidan	1 Orang 3 kali	Rp 50,000.00	Rp 150,000.00
<b>Sub Total B</b>				<b>Rp 1,700,000.00</b>
<b>C. Cendera Mata</b>				
1	Bidan	1 Orang 1 kali	Rp 250,000.00	Rp 250,000.00
2	Kepala Rumah Sakit	1 Pc 1 kali	Rp 500,000.00	Rp 500,000.00
3	Ibu Nifas (Gift Paket Baby)	47 Orang 1 kali	Rp 50,000.00	Rp 2,350,000.00
<b>Sub Total C</b>				<b>Rp 3,100,000.00</b>
<b>D. Honorarium</b>				
1	Ketua	1 Orang 1 kali	Rp 150,000.00	Rp 150,000.00
2	Anggota	2 Orang 1 kali	Rp 100,000.00	Rp 200,000.00
3	Bidan	1 Orang 1 kali	Rp 250,000.00	Rp 250,000.00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	2 Orang 1 kali	Rp 100,000.00	Rp 200,000.00
<b>Sub Total D</b>				<b>Rp 800,000.00</b>
<b>E. Konsumsi</b>				
1	Kue & Air Mineral	47 Orang 1 kali	Rp 25,000.00	Rp 1,175,000.00
2	Konsumsi rapat & koordinasi	6 Orang 4 kali	Rp 30,000.00	Rp 720,000.00
4	Konsumsi pelaksanaan kegiatan (Ketua, Anggota Bidan dan Pembantu Teknik)	6 Orang 20 hari	Rp 17,000.00	Rp 2,040,000.00
<b>Sub Total E</b>				<b>Rp 3,935,000.00</b>
<b>Jumlah Total A, B, C, D dan E</b>				<b>Rp 10,000,000.00</b>

## Lampiran 2. Jadwal Kegiatan

No	Urutan Kegiatan	Koordinasi Kegiatan (bulan)											
		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

#### BIODATA KETUA

##### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Asta Adyani, S.ST., M.Kes
2	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
3	Jabatan Struktural	-
4	NIK	-
5	NIDN	0708038006
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Surabaya 08 Maret 1980
7	Alamat Rumah	Perumahan Gunung Sari Indah blok S No 7 Kedurus Surabaya
8	Nomor Telepon/Faks/HP	081295102483
9	Alamat Kantor	Jl. Sutorejo no 59
10	Nomor Telepon/Faks	-
11	Alamat e-mail	<a href="mailto:astadyani19@gmail.com">astadyani19@gmail.com</a>
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause 2. Yoga dalam Praktik Kebidanan 3. Asuhan Kebidanan pada Nifas 4. Hipnosis dalam Praktik Kebidanan

##### B. Riwayat Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Nama Perguruan Tinggi	Bidang Ilmu	Tahun lulus
D4/S1	D.4 Kebidanan UNPAD	Kebidanan	2006
S2	S2 Pendidikan Profesi Kesehatan UNS	Kesehatan Reproduksi	2010

**C. Pelatihan atau workshop yang diikuti dalam 3 tahun terakhir**

Jenis Kegiatan	Tempat	Waktu	Sebagai	
			Penyaji	Peserta
Pelatihan Basic Clinical Hypnosis & Hypno-Birthing	Hotel Haris Surabaya	22-24 Maret 2019		√
Program Pengabmas "Peningkatan Partisipasi Keluarga Dalam Gerakan Masyarakat Sehat "	UMSurabaya	8-29 April 2019		√
Strategi Komunikasi Interpersonal Dalam Peningkatan Asuhan Kebidanan Di Era Industri 4.0	Garden palace Surabaya '	19 Oktober 2019		√
Workshop Penyusunan Modul Pembelajaran di Era Pandemi	Universitas Muhammadiyah Surabaya	3 Juli 2020		√
22 Medical and Health Research Week "Inspiring Research Towards Holistic Healtcare	Secretaryat of Research &Inovation Faculty Of Medicine Univesiti Kebangsaan Malaysia	17 august - 4 september 2020		√
22 <sup>nd</sup> Medical & health Research Week "Inspiring Research Towards Holistic Healthcare" Complete Module	Faculty of Medicine Universiti Kebangsaan Malaysia	17 Agustus – 4 September 2020		√
Virtual Bengkel Penulisan Artikel Systematic Literature Review dan Jurnal Berimpak Tinggi di Web Of Sciences dan Scopus	Mpws Rich Resources SDN BHD	20 September 2020		√
Questionnaire Validity and Reliability Workshop with Dr Mahmoud Danaee	Ace Learning Excellence and Innovation	11 November 2020		√
Virtual One Day Workshop on Qualitative Data Analysis with ATLAS.ti	Mpws Rich Resources SDN BHD	13 November 2020		√
International Webinar Covid-19 Pandemic (Malaysia-Palestine)	Faculty of Medicine Universiti Kebangsaan Malaysia	19 November 2020		√

The UKM Graduate Centre Workshop Series 21/2020 : Managing Thesis Effectively Using Ms. Word : Gaya UKM Template	National University Of Malaysia	16 Desember 2020		√
Webinar Toxicology Updates On Common Heavy Metals In Malaysia	National University Of Malaysia	7 Januari 2021		√
Kopi O Talk – Graduate On Time : Your Choice	Faculty of Medicine Universiti Kebangsaan Malaysia	13 Januari 2021		√
10 <sup>th</sup> Doctoral Public Health Seminar (Leadership in Healthcare Reform)	National University of Malaysia	31 March 2021		√
22 nd National Public Health Colloquium 2021	National University Of Malaysia	4-6 May 2021	√	√

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

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1	2019-2020	Efektifitas terapi yoga untuk disminore primer pada siswa SMA Muhammadiyah 1 dan 7 Surabaya	Hibah Internal Universitas	Rp. 5.000.000
2	2020-2021	Efektifitas Terapi hypnosis untuk mencegah depresi postpartum	Hibah Internal Universitas	Rp. 5.600.000
3	2021-2022	Fenomena Kesehatan remaja immigrant Indonesia dan remaja Indonesia	Hibah Internal Universitas	Rp. 8.500.000
4	2021-2022	Gambaran Penatalaksanaan Perdarahan Post Partum di RSUD Haji Prov Jawa Timur	Hibah Internal Universitas	Rp. 5.300.000

#### E. Pengalaman Pengabdian dalam 3 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1	2019-2020	Penyuluhan manfaat yoga untuk mengurangi dismenorea di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 11.000.000
2	2020-2021	Pelaksanaan Yoga untuk mengurangi dismenorea pada masa pandemi SMA Muhammadiyah 1 Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000



3.	2021-2022	Pendampingan Hypnosis sebagai upaya pencegahan depresi postpartum di PMB Mu'arofah, Amd. Keb Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.200.000
4.	2021-2022	Edukasi pentingnya sex education untuk mencegah free sex pada siswa remaja usia 11 - 19 tahun di sekolah indonesia kota Johor baru Malaysia	Hibah Internal LPPM	Rp. 12.500.000

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, 20 Oktober 2021  
Dosen,

Asta Adyani, S.ST., M.Kes

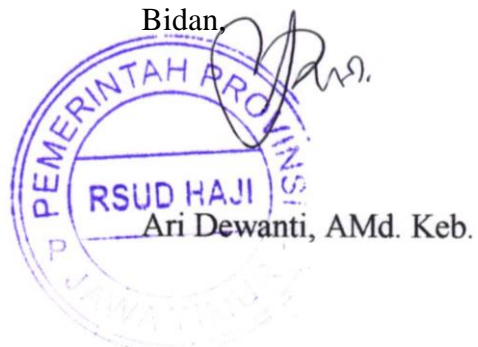
## Lampiran 4. Rekapitulasi Peserta

### DATA KARAKTERISTIK IBU NIFAS

No	Nama	Usia	Pendidikan	Nifas	Alamat
<b>Oktober</b>					
1.	Ny. Fani	23	SMA	6 jam pp	Banyu urip
2.	Ny. Fatmawati	27	SMA	12 jam pp	Jl, Kertajaya
3.	Ny. Musdalifah	33	SMA	2 hr pp	Mulyorejo
4.	Ny. Aries Mistaryono	36	S1	2 hr pp	Pandegiling
5.	Ny. Habibah	30	SMA	12 jam pp	Manyar sabrangan
6.	Ny. Musdalifah	27	S1	6 jam pp	Sutorejo 95
7.	Ny. Eni	22	SMP	6 jam pp	Jl, Kertajaya No 22
8.	Ny. Nia	19	SMP	2 hr pp	Jl. Dharmawangsa 7
9.	Ny. Shofiyah	24	S1	2 hr pp	Jl. Dharmawangsa 45
10.	Ny. Hanifah	22	SMA	1 hr pp	Pandegiling 21
11.	Ny. Indah Sari	26	SMA	6 jam pp	Manyar tegal
12.	Ny. Sri Mudlikah	35	S2	12 jam pp	Pandugo
13.	Ny. Fani	25	SMA	6 jam pp	Sutorejo
<b>November</b>					
1.	Ny. Safira	30	SMP	2 hr pp	Sutorejo
2.	Ny. Laili	35	S1	2 hr pp	Pandugo VII
3.	Ny. Lutfiyah	36	S1	1 hr pp	Manyar sabrangan
4.	Ny. Arofah	28	SMA	1 hr pp	Jl. Arif Rachman Hakim
5.	Ny. Zulaikah	28	S1	6 jam pp	Jl. Kenjeran
6.	Ny. Qumairoh	35	D4	6 jam pp	Arif Rachman Hakim
7.	Ny. Khoirun Nisa'	22	SMA	6 jam pp	Surabaya
8.	Ny. Anifah	30	SMA	12 jam pp	Jl. Rangkah 6
9.	Ny. Fatma	27	SMP	6 jam pp	Manyar sabrangan
10.	Ny. Kholilah	35	S1	2 hr pp	Pndegiling Surabaya
11.	Ny. Indah	25	SMA	1 hr pp	Jl, Kertajaya 10
12.	Ny. Sukarsih	38	SMP	6 jam pp	Manyar sabrangan
13.	Ny. Ita	37	SMA	1 hr pp	Manyar sabrangan 4
14.	Ny. Eli	29	SMA	12 jam pp	Jl, Kertajaya
15.	Ny. Wita	19	SMA	6 jam pp	Jl. Dharmawangsa
16.	Ny. Meilinda	32	SMA	6 jam pp	Jl. Karangmenjangan 15
17.	Ny, Hasnida	25	SMA	1 hr pp	Banyu urip
18.	Ny, Fajar	24	SMA	6 jam pp	Mulyorejo
19.	Ny. Maulina	28	SMA	6 jam pp	Manyar sabrangan
<b>Desember</b>					
1.	Ny. Ida	36	SMP	6 jam pp	Banyu urip
2.	Ny. Sholecha	35	SMA	1 hr pp	Mulyorejo

No	Nama	Usia	Pendidikan	Nifas	Alamat
3.	Ny. Ruchana	35	SMA	6 jam pp	Mulyosari
4.	Ny. Muchibah	30	S2	6 jam pp	Surabaya
5.	Ny. Zahra	26	SMA	1 hr pp	Manyar tegal
6.	Ny. Faizza Nur	30	D4	1 hr pp	Mulyosari 11
7.	Ny. Surya	27	SMA	6 jam pp	Jl. Karangmenjangan
8.	Ny. Anisa Putri	24	D3	12 jam pp	Mulyosari 34
9.	Ny. Nasikha	37	SMP	6 jam pp	Manyar tegal
10.	Ny. Magfiroh	29	SMA	1 hr pp	Sutorejo 65
11.	Ny. Mutmainah	37	SMA	6 jam pp	Jl. Karangmenjangan
12.	Ny. Zuraidah	29	SMA	6 jam pp	Bratang

Penanggung Jawab  
Bidan.





# MASSAGE UTERUS UNTUK MENCEGAH PERDARAHAN POSTPARTUM



## Masa Postpartum

Masa nifas (Post Partum) adalah masa di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari



## Apa Itu Perdarahan Postpartum?

Perdarahan postpartum atau perdarahan pasca persalinan adalah keluarnya darah dari jalan lahir segera setelah melahirkan melewati batas fisiologis normal . Darah yang keluar sangat banyak melebihi 500 cc dalam 24 jam setelah melahirkan. Dan penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan 28.5% yang dapat terjadi dalam persalinan maupun periode postpartum



## Massage?

Massage atau pijat merupakan salah satu bentuk terapi alternatif dengan cara memberi tekanan pada anggota tubuh, terutama kulit, otot, dan urat, dengan teknik atau metode tertentu.



## Massage Uterus untuk Mencegah Perdarahan Postpartum

Masase dilakukan dengan meletakkan tangan di abdomen bagian bawah ibu dan merangsang uterus dengan pijatan yang teratur untuk merangsang kontraksi uterus. Massage dilakukan 2 kali dalam 1(satu) minggu dengan sentuhan ringan, yang mempunyai efek perubahan pada neuroendokrin yang dapat memicu pelepasan oksitosin dan dapat menjaga kesetabilan oksitosin.

Hormon oksitosin berguna untuk memperkuat dan mengatur kontraksi uterus, mengompresi pembuluh darah dan membantu hemostasis ibu sehingga mengurangi kejadian atonia uterus terutama pada persalinan lama. Kontraksi uterus yang kuat akan mengakibatkan proses involusi menjadi lebih bagus

**Surat Kontrak Pengabdian Internal  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM)  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
Nomor: 179/SP/IL.3.AU/LPPM/F/2021**

Pada hari ini Senin tanggal **Sebelas** bulan **Oktober** tahun **Dua Ribu Dua Puluh Satu**, kami yang bertandatangan dibawah ini :

1. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep : Kepala LPPM UMSurabaya yang bertindak atas nama Rektor UMSurabaya dalam surat perjanjian ini disebut sebagai **PIHAK PERTAMA**;
2. Asta Adyani, S.ST., M.Kes : Dosen UM Surabaya, yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

untuk bersepakat dalam pendanaan dan pelaksanaan program pengabdian:

- Judul : Edukasi Massage Uterus Untuk Mencegah Terjadinya Perdarahan Post Partum di RSUD Haji Povinsi Jawa Timur
- Anggota : Rachmawati Ika S, S.ST., M.Kes, Putri Andiyah Najahiyah, Venna Nurul Ardita, Widya Putri Wardani, Fanni Aprillia

dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. **PIHAK PERTAMA** menyetujui pendanaan dan memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan program pengabdian perguruan tinggi tahun 2021.
2. **PIHAK KEDUA** menjamin keaslian pengabdian yang diajukan dan tidak pernah mendapatkan pendanaan dari pihak lain sebelumnya.
3. **PIHAK KEDUA** bertanggungjawab secara penuh pada seluruh tahapan pelaksanaan pengabdian dan penggunaan dana hibah serta melaporkannya secara berkala kepada **PIHAK PERTAMA**.
4. **PIHAK KEDUA** berkewajiban memberikan laporan kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir pelaksanaan pengabdian kepada LPPM selaku **PIHAK PERTAMA**.
5. **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyelesaikan urusan pajak sesuai kebijakan yang berlaku.
6. **PIHAK PERTAMA** akan memberikan dana hibah pengabdian internal sebesar Rp. 10.000.000,- (Sepuluh Juta Rupiah) secara tunai kepada ketua pelaksana pengabdian.
7. Adapun dokumen yang wajib diberikan oleh **PIHAK KEDUA** sebagai laporan pertanggungjawaban adalah:
  - a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
  - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.

8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditandatangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.

**PIHAK PERTAMA**  
  
Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0730016501

**PIHAK KEDUA**  
  
Asta Adyani, S.ST., M.Kes  
NIDN. 0708038006

## KUITANSI

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

**Rp. 10.000.000,00**

Surabaya, 11 Oktober 2021



Bendahara LPPM,  
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Holy Ichda Wahyuni

Ketua Pengabdian

Asta Adyani, S.ST., M.Kes



## SURAT TUGAS

Nomor: 331/TGS/II.3.AU/LPPM/F/2021

*Assalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
Jabatan : Kepala LPPM  
Unit Kerja : LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dengan ini menugaskan:

No	Nama	NIDN/NIM	Jabatan
1.	Asta Adyani, S.ST., M.Kes	0708038006	Dosen UMSurabaya
2.	Rachmawati Ika S, S.ST., M.Kes	0723117502	Dosen UMSurabaya
3.	Ari Dewanti, A.Md.Keb., S.K.M	-	Bidan
4.	Putri Andiyah Najahiyah	20201664015	Mahasiswa UMSurabaya
5.	Venna Nurul Ardita	20201664016	Mahasiswa UMSurabaya
6.	Widya Putri Wardani	20191664022	Mahasiswa UMSurabaya
7.	Fanni Aprillia	20201664023	Mahasiswa UMSurabaya

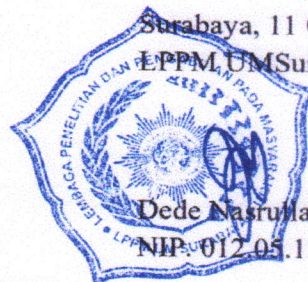
Untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dengan judul “Edukasi Massage Uterus Untuk Mencegah Terjadinya Perdarahan Post Partum di RSUD Haji Povinsi Jawa Timur”. Pengabdian ini dilaksanakan mulai bulan Oktober sampai dengan Desember 2021.

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

*Wassalaamu'alaikum Wr. Wb*

Surabaya, 11 Oktober 2021

LPPM UMSurabaya,



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 012.05.1.1987.14.113