

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**“PENDAMPINGAN MEDITASI, DZIKIR DAN DOA PADA REMAJA UNTUK
MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI POSKESKEL JAGIR SURABAYA ”**

Oleh

A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T.,M.P.H	(0027058001)
Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb	(0727128204)
Adelia Septania Widyanti	(20191664006)
Nadia Riska Qoirina	(20191664008)
Siti Azizah Noviyanti	(20191664014)
Dinik Dwi Windarwati	(20191664015)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2020

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

1. Judul Pengabdian : Pendampingan meditasi, dzikir dan doa pada remaja untuk menjaga kesehatan mental di Poskeskel Jagir Surabaya
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Jumlah Dana : Rp. 10.000.000,00
4. Ketua Pengabdian
 - a. Nama : A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., MPH (Ext)
 - b. NIDN : 0027058001
 - c. Jabatan Fungsional : Lektor
 - d. Program Studi : Pendidikan Profesi Bidan
 - e. Nomor HP : 081331021102
 - f. Alamat Email : aimatunnadhiroh@fik.um-surabaya.ac.id
5. Anggota Pengabdian 1
 - a. Nama Lengkap : Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb
 - b. NIDN : 0729118905
 - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
6. Anggota Pengabdian 2
 - a. Nama Lengkap : Siti Haniah, S.ST
 - b. Instansi : Puskesmas Jagir Surabaya
7. Anggota Pengabdian 3
 - a. Nama Lengkap : Adelia Septania Widyanti
 - b. NIM : 20191664006
8. Anggota Pengabdian 4
 - a. Nama Lengkap : Nadia Riska Qoirina
 - b. NIM : 20191664008
9. Anggota Pengabdian 5
 - a. Nama Mahasiswa : Siti Azizah Noviyanti
 - b. NIM : 20191664014
10. Anggota Pengabdian 6
 - a. Nama Mahasiswa : Dinik Dwi Windarwati
 - b. NIM : 20191664015

Surabaya, 15 April 2020

Mengetahui,
Dekan



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

Ketua



A'im M. Nadhiroh, S.Si.T., MPH (Ext)
NIDN. 0027058001



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.....	7
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	8
BAB 4 HASIL YANG DICAPAI	8
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	13
Daftar Pustaka.....	14
Lampiran 1. Biaya	15
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan.....	16
Lampiran 3. Biodata Ketua.....	17

RINGKASAN

Pendampingan Meditasi, Dzikir Dan Doa Pada Remaja Untuk Menjaga Kesehatan Mental Di Poskeskel Jagir Surabaya

Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Kondisi mental masing-masing individu tidak dapat disamakan. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, keduanya memiliki keterlibatan satu sama lain, apabila seseorang terganggu fisiknya maka ia dapat dimungkinkan terganggu mental atau psikisnya, begitupun hal sebaliknya. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia. Memahami masalah kesehatan mental secara luas adalah penting terutama di zaman ini. Walaupun kemajuan ilmu, teknologi, dan industri dapat memberikan kemudahan dan kesenangan kepada manusia tetapi semuanya itu belum dapat menjamin kesejahteraan dan kebahagiaan jiwa. Hal ini disebabkan oleh kemajuan yang membawa perubahan dalam kehidupan sosial dan budaya manusia dan sudah barang tentu mempengaruhi kehidupan jiwa. Kegiatan ini dilaksanakan di PosKesKel Jagir Surabaya, dengan sasaran kegiatan adalah remaja. Secara keseluruhan kegiatan terlaksana sesuai dengan waktu yang direncanakan, seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dan berperan aktif dalam kegiatan. Setelah dilakukannya kegiatan ini, remaja mempunyai Kesehatan mental lebih baik.

Kata Kunci: Meditasi, Dzikir, Doa, Kesehatan Mental, Remaja

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring perkembangan zaman dan kemajuan teknologi, banyak permasalahan yang hadir dalam kehidupan berbangsa dan bernegara di Indonesia. Salah satu hal yang ditimbulkan ialah gangguan mental yang di akibatkan oleh perjalanan kehidupan seseorang (Kusuma, 2019). Anak dan remaja merupakan generasi penerus suatu bangsa. Dampak dari perkembangan zaman, berimplikasi kepada perkembangan anak dan remaja. Padada sarnya, remaja merupakan fase perkembangan akhir dari fase anak. Anak dan remaja sebagai generasi penerus menghadapi tantangan pada era modern saat ini. Pada masanya, remaja akan mengalami perubahan fisik maupun mental remaja untuk mencapai Kesehatan mental. World Health Organization atau WHO tahun 2001 telah merumuskan tentang Kesehatan mental. Menurut WHO, Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera yang disadari individu yang di dalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stress dalam hidup secara wajar, bekerja secara produktif, serta mampu berperan serta di dalam komunitas pergaulannya (Dewi, K. S., 2012).

Terdapa dua hal besar yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berpikir. Ada pun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya. Namun, yang paling dominan adalah faktor internal. Dijelaskan bahwa ketenangan hidup, ketenangan jiwa atau kebahagiaan batin itu tidak banyak tergantung pada faktor-faktor dari luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya. Akan tetapi lebih tergantung pada cara dan sikap menghadapi faktor tersebut. Pada program pengabdian masyarakat ini penulis akan melihat dari factor internal yaitu keseimbangan berpikir.

Ibadah keislaman yang meningkatkan kesehatan mental, moral, dan perilaku, memacu perkembangan kecerdasan emosional pada anak dan remaja. Berkaitan dengan hal itu, peran orang tua dalam perkembangan emosional anak sangat dibutuhkan agar fungsi pengawasan dan motivasi berjalan baik karena orang tualah yang dapat mendampingi dan mengembangkan kecerdasan anak semaksimal mungkin. Perkembangan anak, dan khususnya remaja pada aspek perkembangan emosionalnya

tercapai dengan baik dan sempurna (Tambak, S., & Helman, H., 2017) apabila orang tua melaksanakan fungsi pendampingan yang maksimal.

Menurut Zakiah Daradjat, salah satu peranan agama adalah sebagai terapi (penyembuhan) bagi gangguan kejiwaan. Pengamalan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari kejatuhan kepada gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenang jiwanya, serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaranesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman batin. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan perasaan tidak tenang, gelisah, dan ketidaknyamanan adalah dengan melakukan meditasi. Meditasi merupakan satu teknik latihan mental dan spiritual yang sudah dikenal sejak zaman dulu dan dilakukan orang di setiap budaya. Dari bangsa Mesir Kuno sampai orang Eskimo kontemporer mengenal meditasi.

Al-Qur'an dan Sunnah sebagai sumber utama ajaran Islam memiliki metode yang khas dalam merealisasikan kesehatan mental dilengkapi dengan model nyata dari Rasulullah SAW menjadi sebuah panduan lengkap bagi umat Islam dan manusia secara umum. Tidak hanya dengan membaca dan memaknai ayat-ayat Al-Qur'an, Islam pun mengajarkan doa untuk mendapatkan ketenangan hati. Dalam doa-doa, seseorang memohon agar kehidupannya diberi ketenangan, kesejahteraan, keselamatan, baik dunia dan akhirat. Pelaksanaan ibadah dalam konteks keislaman seperti pelaksanaan zikir, membaca Al-Qur'an, khususnya shalat menjadi cara untuk memperoleh pencapaian Kesehatan mental dan fisik yang baik pada remaja untuk mengembangkan potensi remaja yang besar sebagai generasi bangsa dalam mengembangkan potensi daerah menuju Indonesia yang unggul dan lebih baik.

1.2 Tujuan

Memberikan Pendampingan Meditasi, Dzikir Dan Doa Pada Remaja Untuk Menjaga Kesehatan Mental

1.3 Manfaat

1. Mencegah terjadinya kerusakan mental pada remaja

2. Meningkatkan pengetahuan mengenai cara menjaga kesehatan mental remaja
3. Meningkatkan keberhasilan dalam melakukan pendampingan meditasi, dzikir dan doa pada remaja untuk menjaga kesehatan mental

1.4 Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah remaja yang berada di wilayah PosKesKel Jagir Surabaya, dengan memberikan pendampingan meditasi dzikir dan doa pada remaja untuk menjaga kesehatan mental.

1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di Poskeskel Jagir Surabaya. Waktu pelaksanaan kegiatan ini pada bulan April 2020.

1.6 Solusi yang Ditawarkan

Pemberian pendampingan meditasi, dzikir dan doa pada remaja untuk menjaga Kesehatan mental dilakukan untuk membantu anak dan remaja yang mengalami banyak masalah agar tidak sampai merusak mental mereka. Pemberian pendampingan ini sangat bagus dalam meningkatkan kepercayaan dan kedekatan remaja pada sang pencipta dengan melakukan meditasi, dzikir dan doa-doa remaja akan merasa lebih dekat dengan sang pencipta dan meningkatkan kepervayaan diri remaja.

Berdzikir dan berdoa akan membuat remaja menjadi tenang, dapat dilakukan dimana saja. Dan jika remaja tidak dapat membaca ayat suci al-quran remaja bisa mendengarkan lantunan doa atau ayat-ayat suci al-quran melalui HP. Cara ini sangat efektif dan bisa digunakan saat akan tidur dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks dan tenang kemudian akan tertidur dengan pulas.

Dengan berdoa seorang hamba dapat mengungkapkan isi hatinya dan mencurahkan kegundahannya, mengadu kepada sang pencipta. Hal ini akan memberi efek ketenangan disebabkan keyakinan bahwa Allah akan membantunya keluar dari permasalahan. Allah berfirman: "Dan Tuhan-mu Berfirman, "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku Perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang - orang yang sombong tidak mau menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina." (QS. Al Ghafir: 60).

BAB 2. TARGET DAN LUARAN

Program pengabdian masyarakat ini sasarannya adalah remaja di Poskeskel Jagir Surabaya. Kegiatan ini terdiri dari pemberian pendampingan meditasi, dzikir, dan doa pada remaja untuk menjaga kesehatan mental di Poskeskel Jagir Surabaya.

Adapun perubahan target dan luaran kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut :

Adapun perubahan target dan luaran pasca IbM yang adalah sebagai berikut :

No	Target	Luaran
1.	Remaja	Memberikan pendampingan meditasi, dzikir, dan doa pada remaja untuk menjaga kesehatan mental di Poskeskel Jagir Surabaya.
2.	Publikasi	Jurnal Nasional

1. Peningkatan pengetahuan tentang Pendampingan Meditasi, Dzikir Dan Doa
2. Peningkatan pengetahuan tentang Menjaga Kesehatan Mental.
3. Program Pendampingan Meditasi, Dzikir Dan Doa Pada Remaja Untuk Menjaga Kesehatan Mental Di Poskeskel Jagir Surabaya
4. Publikasi hasil Iptek bagi masyarakat

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

3.1 Persiapan

Pendekatan yang dilakukan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan terhadap kepala puekesmas untuk mendapat perizinan, tokoh masyarakat setempat untuk mendapatkan support dan dukungan dalam mengerakkan remaja setempat.

1. Melakukan pendekatan dan minta izin kepada kelurahan dan ketua RW dan RT
2. Melakukan pendekatan kepada masyarakat terutama pada remaja
3. Menyiapkan tempat untuk melakukan penyuluhan tersebut agar remaja lebih nyaman.
4. Pemberian penyuluhan mengenai pendampingan meditasi, dzikir dan doa pada remaja untuk menjaga kesehatan mental

3.3 Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada tanggal 05 bulan April 2019 dengan cara kerjasama dengan remaja dalam melakukan pendampingan dalam kegiatan sebagai berikut:

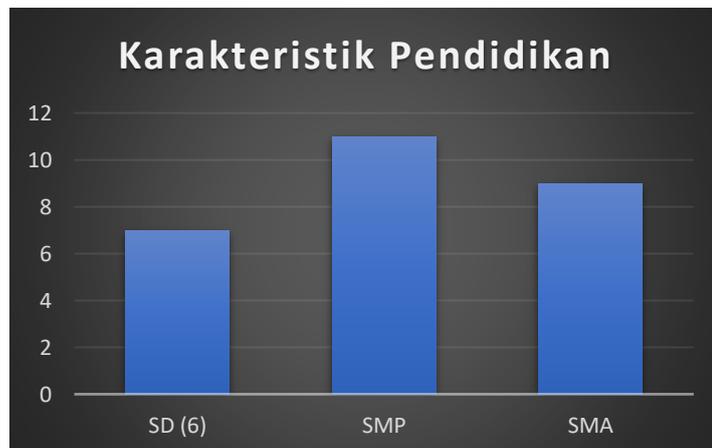
1. Mendata berapa banyak remaja dalam suatu masyarakat tersebut.
2. Mengumpulkan para remaja di tempat yang sudah kami sediakan.
3. Memberikan penyuluhan terkait pendampingan meditasi, dzikir dan doa pada remaja untuk menjaga kesehatan mental
4. Mengetahui bagaimana keluhan yang dialami dengan cara mengisi kuisoner.
5. Dilakukan sesi tanya jawab mengenai materi yang di berikan

3.4 Evaluasi

Selama kegiatan penyuluhan tidak terjadi kendala, para remaja juga antusias untuk mendengarkan penyuluhan pendampingan meditasi, dzikir, dan doa pada remaja untuk menjaga kesehatan mental.

BAB 4. HASIL YANG DICAPAI

Pelaksanaan pengabdian masyarakat mengenai pendampingan meditasi, dzikir, dan doa pada remaja untuk menjaga kesehatan mental di Poskeskel Jagir Surabaya dilaksanakan pada tanggal 05 bulan April 2020. Pada saat pelaksanaan kegiatan juga dilakukan pengkajian untuk mengetahui karakteristik remaja. Peserta (remaja) yang mengikuti kegiatan pengabdian ini sebanyak 27 remaja. Selama kegiatan juga disebarakan kuesioner untuk mengetahui karakteristik remaja, mayoritas remaja berusia 15 tahun. Untuk data karakteristik tingkat pendidikan ibu dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Karakteristik Pendidikan Remaja

Pada gambar 1. Didapatkan bahwa setelah peserta mendapatkan edukasi, informasi, dan pendampingan mengenai meditasi, dzikir, dan doa untuk menjaga kesehatan mental. Sebagiaian besar peserta mulai dari kelas 6 SD sampai SMA mengatakan telah memahami tentang informasi yang telah disampaikan. Setelah remaja tersebut telah mencoba dan mempraktikkan meditasi, dzikir dan doa untuk menjaga kesehatan mental, remaja merasakan lebih rileks dan tenang. Remaja menjadi lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta yang membuat hati dan pikiran mereka menjadi tenang dan kesehatan mental remaja tetap terjaga. Selain remaja, tokoh masyarakat dan kader juga hadir pada saat pelaksanaa, hal ini merupakan sebagai support system baik bagi remaja itu sendiri maupun bagi tim pelaksana.

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Terdapat beberapa gejala atau tanda penyakit mental yang mungkin terjadi pada anak:

1. Perubahan perilaku

Merupakan tanda munculnya penyakit mental pada anak yang tergolong mudah disadari melalui aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah. Ketika anak menjadi lebih sering bertengkar, cenderung kasar, hingga berkata kasar yang menyakitkan orang lain padahal sebelumnya tidak. Sehingga aperlu untuk dicuriga. Tak hanya itu saja, kemungkin juga melihat perubahan perilaku anak seperti menjadi lebih mudah marah dan merasa frustrasi.

2. Perubahan mood

Tanda penyakit mental lainnya adalah mood atau suasana hati anak yang berubah secara tiba-tiba. Kondisi ini bisa berlangsung sebentar hingga dalam jangka waktu yang tidak menentu. Hal ini bisa mengakibatkan masalah pada hubungan dengan keluarga serta teman sebaya. Ini merupakan gejala umum dari depresi, ADHD, hingga kelainan bipolar.

3. Kesulitan berkonsentrasi

Anak-anak yang menderita gangguan mental cenderung sulit fokus atau memperhatikan dalam waktu yang lama. Selain itu, mereka juga memiliki kesulitan untuk duduk diam dan membaca. Tanda penyakit mental yang satu ini dapat menyebabkan menurunnya performa di sekolah juga perkembangan otaknya.

4. Penurunan berat badan

Gangguan mental juga dapat memengaruhi kondisi fisik anak. Tidak hanya karena penyakit fisik, berat badan yang menurun drastis juga bisa menjadi tanda penyakit mental anak. Gangguan makan, stres, hingga depresi dapat menjadi penyebab anak kehilangan nafsu makan, mual, dan muntah yang berkelanjutan.

5. Menyakiti diri sendiri

Perhatikan saat anak sering mengalami kekhawatiran serta rasa takut berlebih. Perasaan ini dapat berujung pada keinginannya untuk menyakiti diri sendiri. Hal ini menjadi akumulasi dari perasaan stres serta menyalahkan diri sendiri karena gangguan mental juga mengakibatkan anak sulit mengelola emosi. Ini juga menjadi tanda gangguan mental pada anak yang perlu Anda cermati karena tidak menutup kemungkinan berujung pada percobaan bunuh diri.

6. Muncul berbagai masalah kesehatan

Penyakit atau gangguan mental juga dapat ditandai dengan masalah pada kesehatannya, misal anak mengalami sakit kepala dan sakit perut yang berkelanjutan.

7. Perasaan yang intens

Anak-anak kadang menghadapi perasaan takut yang berlebihan tanpa alasan. Tanda gangguan mental pada anak ini seperti menangis, berteriak atau mual disertai dengan perasaan sangat intens. Perasaan ini pun dapat menyebabkan efek seperti kesulitan bernapas, jantung berdebar atau bernapas dengan cepat, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Ciri-ciri Kesehatan Mental Yang Baik

Anak remaja dengan kesehatan mental yang baik seringkali memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Merasa lebih bahagia dan lebih positif tentang diri mereka sendiri dan menikmati hidup

2. Bangkit kembali dari kekesalan dan kekecewaan
3. Memiliki hubungan yang lebih sehat dengan keluarga dan teman
4. Melakukan aktivitas fisik dan makan makanan yang sehat
5. Terlibat dalam kegiatan
6. Memiliki rasa pencapaian
7. Bisa bersantai dan tidur nyenyak
8. Merasa nyaman di komunitas mereka.

Promosi kesehatan mental bertujuan untuk mempromosikan kesehatan mental yang positif. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis, kompetensi, ketahanan manusia, serta menciptakan kondisi dan lingkungan hidup yang mendukung (WHO, 2002). Promosi kesehatan mental dapat dilakukan dengan mengumpulkan data terkait insidensi gangguan tersebut supaya masyarakat meningkat kesadarannya dan mendapat pengetahuan terkait permasalahan.

Berikut adalah beberapa cara untuk mempromosikan kesehatan mental bagi remaja dan meningkatkan kesejahteraannya :

1. Tunjukkan cinta, kasih sayang, dan perhatian pada anak remaja.
2. Tunjukkan bahwa Anda tertarik dengan apa yang terjadi dalam kehidupan anak. Pujilah upaya anak serta poin bagus dan prestasi mereka. Hargai ide dan pendapat anak.
3. Nikmati menghabiskan waktu bersama dengan anak Anda, dan juga sebagai sebuah keluarga.
4. Dorong anak untuk berbicara tentang perasaannya. Penting bagi anak untuk merasa bahwa mereka tidak harus melalui segala sesuatunya sendiri dan dapat bekerja sama untuk menemukan solusi untuk masalah.
5. Tangani segera masalah saat mereka muncul, daripada membiarkannya menumpuk.
6. Bicaralah dengan anggota keluarga terpercaya, teman, orang tua atau guru lain jika memiliki kekhawatiran. Jika merasa membutuhkan lebih banyak bantuan, bicarakan dengan dokter umum atau profesional kesehatan lainnya mengenai kondisi mental anak.

Kesehatan fisik adalah bagian besar dari kesehatan mental. Untuk membantu anak tetap sehat secara emosional dan fisik, dorong anak untuk melakukan hal berikut:

1. Tetap aktif. Kebugaran fisik akan membantu anak tetap sehat, memiliki lebih banyak energi, merasa percaya diri, mengelola stres dan tidur nyenyak.
2. Kembangkan dan pertahankan kebiasaan makan yang sehat.
3. Tidur teratur yang cukup. Tidur yang berkualitas akan membantu anak untuk mengelola kehidupan yang sibuk, stres dan tanggung jawab.
4. Hindari alkohol dan obat-obatan lainnya.

BAB 5. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Pemberian penyuluhan kepada remaja yang bertujuan untuk menjaga Kesehatan mental dengan menggunakan meditasi, dzikir dan doa-doa sangat efektif digunakan karena dapat mendekatkan diri kita kepada sang pencipta dan membuat diri lebih tenang dan hidup lebih berarti.

5.2 Saran

Penyuluhan ini harus dibantu dengan dukungan orang terdekat untuk selalu mengingatkan dan mengajak remaja dalam mendekatkan diri kepada sang pencipta, serta menerapkan meditasi dzikir dan doa agar hati menjadi lebih tenang dan kesehatan mental remaja tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31-50.
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165-187.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109-113.
- Alam, M. Z. (2019). *Meditasi Žikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Mantan Pecandu Narkoba Di Pondok Pesantren Asstresiyah Desa Garuan Kecamatan Juwana (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS)*.

Lampiran 1. Biaya Kegiatan

Ringkasan anggaran biaya untuk pelaksanaan kegiatan ini seperti tabel 1 berikut.

No	Item	Satuan	Harga	Jumlah
A. Bahan Habis Pakai dan Peralatan				
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	Fotocopy Proposal & Laporan	6 Jilid	Rp 20,000.00	Rp 120,000.00
4	Lain-lain	1 kali	Rp 170,000.00	Rp 170,000.00
Sub Total A				Rp 470,000.00
B. Perjalanan				
1	Ketua	1 Orang 3 kali	Rp 150,000.00	Rp 450,000.00
2	Anggota	2 Orang 3 kali	Rp 100,000.00	Rp 600,000.00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	2 Orang 3 kali	Rp 50,000.00	Rp 300,000.00
4	Bidan	1 Orang 1 kali	Rp 150,000.00	Rp 150,000.00
5	Kader Kesehatan	2 Orang 1 kali	Rp 75,000.00	Rp 150,000.00
6	Toko Masyarakat	2 Orang 1 kali	Rp 100,000.00	Rp 200,000.00
Sub Total B				Rp 1,850,000.00
C. Cendera Mata				
1	Bidan	1 Orang 1 kali	Rp 250,000.00	Rp 250,000.00
2	Toko Masyarakat	1 Orang 1 kali	Rp 500,000.00	Rp 500,000.00
3	Remaja (Buku)	27 Orang 1 kali	Rp 50,000.00	Rp 1,350,000.00
Sub Total C				Rp 2,100,000.00
D. Honorarium				
1	Ketua	1 Orang 1 kali	Rp 250,000.00	Rp 250,000.00
2	Anggota	2 Orang 1 kali	Rp 150,000.00	Rp 300,000.00
3	Bidan	1 Orang 1 kali	Rp 250,000.00	Rp 250,000.00
4	Toko Masyarakat	2 Orang 1 kali	Rp 250,000.00	Rp 500,000.00
5	Kader Kesehatan	2 Orang 1 kali	Rp 150,000.00	Rp 300,000.00
6	Pembantu Teknis/Lapangan	2 Orang 1 kali	Rp 75,000.00	Rp 150,000.00
Sub Total D				Rp 1,750,000.00
E. Konsumsi				
1	Kue & Air Mineral	40 Orang 1 kali	Rp 35,000.00	Rp 1,400,000.00
2	Konsumsi rapat & koordinasi	6 Orang 6 kali	Rp 50,000.00	Rp 1,800,000.00
4	Konsumsi pelaksanaan kegiatan (Ketua, Anggota Bidan dan Pembantu Teknik)	6 Orang 3 hari	Rp 35,000.00	Rp 630,000.00
Sub Total E				Rp 3,830,000.00
Jumlah Total A, B, C, D dan E				Rp 10,000,000.00

Lampiran 2. Jadwal Kegiatan

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

Lampiran 3. Biodata

BIODATA KETUA

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H
2	Jabatan Fungsional	Lektor
3	Jabatan Struktural	-
4	NIK	-
5	NIDN	0027058001
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Sidoarjo / 27 Mei 1980
7	Alamat Rumah	Perumahan Lavender Blok O no 20 Mlajah Bangkalan Madura Jawa Timur
8	Nomor Telepon/Faks/HP	081331021102
9	Alamat Kantor	Jl. Sutorejo no 59
10	Nomor Telepon/Faks	-
11	Alamat e-mail	aimatunnadhiroh@fik.um-surabaya.ac.id
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Anatomi dan Fisiologi Manusia 2. Biologi Reproduksi 3. Evidence Based dalam Praktik Kebidanan 4. Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause 5. Asuhan Kebidanan pada Pra nikah dan Pra konsepsi 6. Asuhan Kebidanan pada Nifas

B. Riwayat Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Nama Perguruan Tinggi	Bidang Ilmu	Tahun lulus
D3	D3 Poltekes Kemenkes Surabaya program studi D3 Kebidanan Bangkalan	Kebidanan	2003
D4/S1	Pendidik Ngudi Waluyo Unggaran Semarang	Kebidanan	2004
S2	MKIA- Kespro UGM	Kesehatan Masyarakat	2008

C. Pelatihan atau workshop yang diikuti dalam 3 tahun terakhir

Jenis Kegiatan	Tempat	Waktu	Sebagai	
			Penyaji	Peserta
International Conference on Low Carb Lifestyle : “Indonesia International Low Carb Conference 2019”	IDI DKI Jakarta	6-7 April 2019		√
Pelatihan Midwifery Update	IBI Bangkalan	19-21 Juli 2019		√
Webinar “persiapan pernikahan bahagia dr perspektif agama dan kesehatan”	Daring	22 Agustus 2020	√	
Webinar “Peran kampus dalam penanggulangan covid 19”	Daring	09 Sept 2020	√	
Pelatihan online “Publikasi Ilmiah Internasional menggunakan Systematic Review”	Daring	13 September 2020		√
Webinar “Deteksi Dini dan tindak lanjut kanker payudara dan kanker leher Rahim di FKTP”	Daring	24 Sept 2020		√
Webinar “Pencegahan dan Pengelolaan Obesitas di FKTP”	Daring	10 Oktober 2020		√

D. Pengalaman Penelitian Dalam 3 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1.	2015	<i>Precancerous Lesions Based Cervical Cancer Risk Faktors In Cervical Cancer Foundation Wisnu Wardhana Surabaya (Secondary Data Analysis)</i>	Mandiri	-
2.	2015	Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Aktivitas Seksual Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kota Bangkalan	Mandiri	-
3.	2016	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motorik Halus Balita Usia 3-5 tahun di Kota Bangkalan	Mandiri	-
4.	2018	<i>Meta-Analysis: Score Of Risk Factors Of Cervical Precancerous Lesions And Cervical Cancer</i>	Mandiri	-
5.	2019-2020	Pengaruh struktur keluarga, meditasi, dan Kesehatan mental terhadap perilaku seksual pada remaja (Tim)	Hibah Internal Universitas	Rp. 5.000.000
7.	2020	Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorrhoe Pada Remaja Putri Kelas 2 Di Sman 2 Bangkalan	Mandiri	-

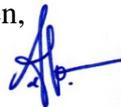
E. Pengalaman Pengabdian dalam 3 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1.	2019	Melakukan Pengabdian Masyarakat dengan judul Personal Hygiene (Badanku Tidak Bau) Pada Anak SD Muhammadiyah 1 Full Day Bangkalan	Mandiri	-
2.	2019	Melakukan Pengabdian Masyarakat dengan judul Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas di PMB Lu'luatul Mubrikoh, S.ST Bancaran Bangkalan	Mandiri	-
3.	2019	Melakukan Pengabdian Masyarakat dengan judul Tanda-tanda Bahaya Masa Nifas di PMB Lu'luatul Mubrikoh, S.ST Bancaran Bangkalan	Mandiri	-

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

Surabaya, 30 April 2020

Dosen,



A'im Matun Nadhiroh, S.SiT., M.P.H