

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



**“PENDAMPINGAN HYPNOSIS SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DEPRESI  
POSTPASRTUM DI PMB MU‘AROFAH Amd. Keb SURABAYA”**

**OLEH:**

Asta Adyani, S.ST., M.Kes	: 0708038006
Dr. A'im Matun N, S.Si.T., M.P.H	: 0027058001
Mu'arofah, Amd. Keb	: -
Putri Andiyah Najahiyah	: 20201664015
Venna Nurul Ardita	: 20201664016
Widya Putri Wardani	: 20191664022
Fanni Aprillia	: 20191664023

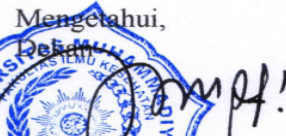
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

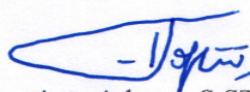
**2021**

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

1. Judul Pengabdian : Pendampingan Hypnosis sebagai upaya pencegahan depresi postpartum di PMB Mu'arofah, Amd. Keb Surabaya
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Jumlah Dana : Rp. 10.200.000,-
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 : Dr. A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., MPH (Ext)
  - b. NIDN : 0027058001
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
6. Anggota Pengabdian 2
  - a. Nama Lengkap : Mu'arofah, Amd. Keb
  - b. Instansi : PMB
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, 25 Oktober 2021

Mengetahui,  
  
Dr. Nur Mukarromah, S.K.M., M.Kes  
NIDN. 0713067202

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

Menyetujui,  
  
Ketua LPPM  
Dede Nastullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0727098702

## DAFTAR ISI

LAPORAN .....	1
DAFTAR ISI .....	3
RINGKASAN.....	5
BAB 1.....	6
PENDAHULUAN .....	6
1.1 Latar Belakang.....	6
1.2 Tujuan .....	9
1.3 Manfaat .....	9
1.4 Sasaran Kegiatan.....	9
1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan .....	9
1.6 Solusi yang Ditawarkan .....	10
BAB 2.....	11
TARGET DAN LUARAN .....	11
BAB 3.....	12
METODE PELAKSANAAN .....	12
3.1 Persiapan.....	12
3.2 Perencanaan kegiatan dan langkah-langkah kegiatan → Masuk Persiapan .....	12
3.3 Pelaksanaan.....	12
3.4 Evaluasi.....	13
BAB 4.....	14
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	14
BAB 5.....	15
SIMPULAN DAN SARAN.....	15
4.1 Simpulan .....	15
5.2 Saran .....	15
DAFTAR PUSTAKA.....	16
BAB 6.....	17
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN.....	17
6.1 Biaya Kegiatan.....	17
6.2 Jadwal Kegiatan .....	19

DOKUMENTASI .....	20
Lampiran 3. Biodata Ketua.....	21

## RINGKASAN

Penyakit Gangguan suasana perasaan sering ditemukan pada periode pasca persalinan. Salah satu gangguan suasana perasaan ini adalah depresi post partum. Depresi post partum merupakan gangguan suasana hati pada ibu postpartum yang terjadi dalam delapan minggu setelah melahirkan dan bisa berlanjut sampai dengan setahun yang ditandai dengan dipenuhi rasa sedih, menangis tanpa sebab, gangguan tidur dan labilitas afek (Cunningham, 2006). Hal tersebut tentu dapat mengganggu ibu dalam menjalankan fungsi dan perannya mengasuh bayi. Kurangnya pengetahuan ibu pasca persalinan mengenai depresi postpartum, kurangnya informasi pada responden sehingga dapat mempengaruhi ilmu pengetahuan responden yang masih rendah, umur responden yang terlalu muda untuk menikah sehingga kurangnya persiapan dalam menyambut kelahiran bayi baik secara fisik maupun mental serta tingkat pendidikan dan tidak memiliki pekerjaan. Keadaan ini membuat ibu pasca persalinan sulit untuk mendapatkan informasi yang lebih khususnya tentang depresi postpartum. Oleh karena itu perlu diadakan penyuluhan terkait depresi postpartum dan pelatihan teknik hipnosis untuk mencegah terjadi depresi postpartum pada ibu pasca persalinan. Melalui program penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental pada ibu pasca persalinan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pelatihan dengan peningkatan pengetahuan dinilai dari hasil pretes dan postes. Pelaksanaan penyuluhan seperti ini perlu terus dilaksanakan.

***Kata Kunci: Psikologi, Depresi Post Partum, Ibu Nifas, Post Partum***

# **BAB 1.**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Post Partum adalah masa yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil) dan berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Sebagian perempuan menganggap bahwa masa-masa setelah melahirkan adalah masa-masa sulit yang menyebabkan mereka mengalami tekanan secara emosional. Gangguan suasana perasaan sering ditemukan pada periode pasca persalinan. Gangguan suasana perasaan ini dapat berbentuk ringan seperti baby blues syndrom sampai berat seperti psikosis post partum (Abdollahi, Rezai Abhari and Zarghami, 2017). Gangguan psikologis yang muncul akan mengurangi kebahagiaan dan sedikit banyak mempengaruhi hubungan anak dan ibu dikemudian hari. Hal ini muncul dalam durasi yang sangat singkat atau berupa serangan yang sangat berat selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun lamanya.

Depresi postpartum merupakan salah satu bentuk gangguan suasana perasaan yang lebih berat dibandingkan Baby Blues Syndrome dan dapat mengganggu ibu dalam menjalankan fungsi dan perannya mengasuh bayi. Depresi postpartum merupakan gangguan suasana hati pada ibu postpartum yang terjadi dalam delapan minggu setelah melahirkan dan bisa berlanjut sampai dengan setahun yang ditandai dengan dipenuhi rasa sedih, menangis tanpa sebab, gangguan tidur dan labilitas afek (Pearlstein *et al.*, 2009; Abdollahi, Rezai Abhari and Zarghami, 2017; Pariente *et al.*, 2020). Kondisi yang lebih ringan dari depresi postpartum disebut dengan postpartum blues. Pada kondisi ini, perempuan tersebut mengalami tanda-tanda sebagaimana pada depresi postpartum hanya saja dalam intensitas yang lebih ringan dan dalam

rentang waktu yang lebih pendek. Depresi post partum ditandai dengan adanya suasana perasaan tertekan/sedih, hilangnya ketertarikan atau kesenangan dalam beraktivitas, gangguan nafsu makan, gangguan tidur, kegelisahan fisik atau pelambatan psikomotor, perasaan lemah dan tidak berguna, kesulitan konsentrasi yang berlangsung lebih dari empat minggu dengan intensitas yang semakin lama memberat. Pada kasus depresi postpartum yang berat juga dapat ditemukan adanya keinginan untuk bunuh diri atau melukai bayinya (Wisner, 2002)( Leitch, 2002).

Depresi postpartum merupakan sebuah permasalahan kesehatan serius di dunia, mengingat angka kejadiannya yang tinggi dan penatalaksanaan yang salah dapat mengakibatkan gangguan jiwa yang serius. Sekitar 10%-15% ibu postpartum pada tahun pertama mengalami depresi postpartum. Ibu dengan usia muda lebih rentan mengalami hal ini. Berdasarkan hasil dari Centers for Disease Control and Prevention (CDC) prevalensi depresi postpartum berkisar antara 11.7% sampai 20.4% pada tahun 2004-2005. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat berkembang menjadi psikosis postpartum dengan prevalensi 0.1- 0.2% (Barclay, 2008). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tahun 2009 pada 50 orang ibu postpartum spontan di bangsal rawat inap RSUP Haji Adam Malik Medan didapatkan hasil wanita postpartum yang mendapatkan sindrom depresi postpartum sebanyak 16% dan yang tidak mengalami depresi postpartum sebanyak 84% (Gómez *et al.*, 2021)

Menurut Beck (2000) konsekuensi dari depresi postpartum mempunyai efek yang merusak (*negative effect*) hubungan interaksi antara bayi dan ibu dalam tahun pertama kehidupan mereka dan adanya hubungan signifikan antara perilaku bayi dan ibu yang mengalami depresi. Bayi-bayi dari ibu yang mengalami depresi dilaporkan

menunjukkan perilaku yang lebih rewel, mudah menangis dan kurang berespon terhadap rangsangan yang diberikan kepadanya. Depresi postpartum juga memainkan peran penting dalam tumbuh kembang anak. Ibu dengan depresi postpartum akan mengalami kesulitan untuk merawat bayi dengan baik sehingga dapat menimbulkan dampak jangka panjang pada perkembangan anak dan peluang untuk timbulnya gangguan mental pada anak di kemudian hari berupa masalah emosional, gangguan perilaku, kognitif dan hubungan interpersonal (Pearlstein *et al.*, 2009; Abdollahi, Rezai Abhari and Zarghami, 2017)

Berdasarkan penyebab dan dampak dari depresi postpartum serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, maka perlu dilakukan upaya penanganan serius terhadap ibu postpartum guna mengantisipasi kejadian depresi postpartum. Salah satu upaya tersebut adalah dengan tehnik hipnoterapi. Hipnoterapi adalah suatu kondisi alami di saat pikiran bawah sadar lebih dominan dan lebih terbuka untuk menerima pengaruh dari luar. Pasien akan dilatih untuk menanamkan pikiran positif dan melakukan hipnosis diri. Para ahli kejiwaan berpendapat bahwa relaksasi yang mendalam, pemusatan perhatian (fokus) dan hipnosis berguna untuk lebih banyak mengistirahatkan alam sadar dan memasukkan pemahaman kepada alam bawah sadar sehingga tindakan akan lebih banyak dipengaruhi oleh alam bawah sadar dibandingkan dengan alam sadar. Teknik hipnoterapi terdiri dari konsentrasi pikiran yaitu suatu cara untuk memusatkan perhatian, teknik relaksasi dengan pernafasan dan teknik relaksasi dengan fisualisasi (Runiari, Hartati and Candra, 2006; Marc *et al.*, 2011; Asta, Yuanita and Fifa, 2020)

Hipnoterapi merupakan salah satu program yang dapat diberikan pada ibu dalam menghadapi perubahan peran dalam hidupnya, sehingga ibu menjadi terlatih



dan mampu mengontrol emosinya serta dapat menjaga ibu agar selalu sehat. Teknik hipnosis atau sugesti yang paling baik diberikan pada masa pascapersalinan adalah glove anesthesia. Teknik ini sangat membantu mengurangi rasa nyeri serta keluhan dan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu, serta kontraksi, rasa mulas, rasa sakit akibat jahitan pada perineum, atau luka operasi (Adyani *et al.*, 2022)

## **1.2 Tujuan**

Memberikan pendampingan hypnosis untuk membantu mengatasi masalah psikologi dan laktasi pada ibu nifas melalui pemberdayaan keluarga.

## **1.3 Manfaat**

1. Mencegah masalah psikologis ibu nifas menjadi masalah yang
2. Mencegah masalah laktasi yang lebih parah pada ibu nifas
3. Meningkatkan keberhasilan ASI Eksklusif

## **1.4 Sasaran Kegiatan**

Sasaran dalam kegiatan penyuluhan dan penerapan hipnosis ini adalah para wanita usia subur di wilayah PMB Mu'arofah, Amd. Keb. Hasil penyuluhan dan pemeriksaan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat terutama untuk mencegah terjadinya depresi post partum.

## **1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan**

Tempat pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di PMB Mu'arofah, Amd. Keb Surabaya. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada 16 Agustus sampai 4 September 2021.

## 1.6 Solusi yang Ditawarkan

Kegiatan pengabdian ini difokuskan pada pemberian penyuluhan kesehatan tentang teknik hipnosis untuk mencegah terjadinya depresi post partum dan pelatihan cara melakukan hipnosis sendiri (*self hypnosis*) untuk membantu ibu dalam pencegahan terjadinya depresi post partum. Selain itu juga memberikan konseling pada anggota keluarga ibu post partum supaya ikut berperan dalam upaya pencegahan depresi post partum sehingga ibu tidak sendirian dan merasa dapat dukungan dari pihak keluarga

## BAB 2.

### TARGET DAN LUARAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini sasarannya adalah para wanita usia subur di wilayah PMB Mu'arofah, Amd. Keb, kota Surabaya dengan memanfaatkan ruang yang kosong sebagai tempat penyuluhan dengan berbagai penatalaksanaan. Kegiatan PkM ini menyediakan beberapa penatalaksanaan untuk menambah wawasan dan keterampilan para peserta tentang *hypnosis*.

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

No	Target	Luaran
1.	Pelatihan <i>hypnosis</i> pada para peserta	Menambah pengetahuan dan mengajarkan ketrampilan melakukan <i>hypnosis</i> kepada para peserta sebagai upaya pencegahan depresi post partum.
2.	Publikasi	Jurnal Nasional

## **BAB 3.**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **3.1 Persiapan**

Pendekatan yang dilakukan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan terhadap tokoh masyarakat setempat untuk mendapat perizinan dan dukungan dalam mengerakkan wanita yang sedang dalam keadaan masa nifas.

#### **3.2 Perencanaan kegiatan dan langkah-langkah kegiatan → Masuk Persiapan**

- 1) Melakukan pendekatan dan minta izin kepada PBM
- 2) Melakukan pendekatan kepada masyarakat terutama pada ibu yang sedang mengalami masa nifas, setelah persalinan
- 3) Menyiapkan tempat untuk melakukan penyuluhan tersebut agar ibu pada masa nifas lebih nyaman.
- 4) Pemberian penyuluhan

#### **3.3 Pelaksanaan**

Kegiatan dilakukan pada tanggal 16 Agustus sampai 4 September 2021 dengan cara kerjasama dengan masyarakat dalam melakukan hypnosis untuk pencegahan depresi postpartum dalam kegiatan sebagai berikut :

Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi :

1. Perijinan  
Menindak lanjuti Surat permohonan dari ke PBM
2. Koordinasi dengan Bidan  
koordinasi dilakukan dengan Bidan Mu'arofah
3. Pemeriksaan Kesehatan

Pengabdian masyarakat dimulai dari tahap persiapan yaitu pertama melakukan observasi dan wawancara terkait permasalahan mitra. Dilanjutkan Pengambilan data peserta secara luring (offline) di klinik mitra pada minggu ke-1 sampai ke-3 sebanyak 30 ibu hamil trimester tiga. Pengambilan data peserta secara luring dilakukan dengan ketentuan protokol kesehatan menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) level dua sesuai standar ketentuan tempat pengabdian.

#### 4. Penyuluhan

Setelah proses pembacaan hasil dilanjutkan dengan proses penyuluhan yaitu dengan cara memberikan informasi

- a. Mendata berapa banyak ibu nifas dan calon ibu nifas dalam suatu masyarakat tersebut.
- b. Mengumpulkan para ibu di tempat yang sudah kami sediakan.
- c. Memberikan penyuluhan
- d. Mengetahui bagaimana keluhan yang dialami dengan cara mengisi kuisioner.

### **3.4 Evaluasi**

Selama kegiatan penyuluhan tidak terjadi kendala, para peserta juga antusias untuk mendengarkan penyuluhan mengenai Hypnosis dan ikut mempraktekkannya . Selama kegiatan penyuluhan kesehatan sebagai persiapan ibu dalam mempersiapkan masa nifas dilakukan evaluasi kegiatan dengan mengobservasi keaktifan peserta berdiskusi di Whatshaap group serta materi-materi yang menjadi minat peserta untuk dipelajari selama penyuluhan kesehatan.

## **BAB 4.**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan di wilayah Surabaya dimana Hasil skrining gangguan postpartum mood menggunakan kuesioner EPDS secara daring kepada 30 ibu hamil didapatkan sebanyak 17 ibu hamil yang bersedia mengisi kuesioner. Dimana hasilnya Tidak ada risiko depresi (62,8%), depresi ringan (36,7%), kemungkinan depresi (1%). Peserta yang mengikuti pelatihan hypnosis adalah 17 ibu yang bersedia sebagai mitra.

Penyuluhan dengan memberikan materi berupa rangkaian demonstrasi, tulisan, video dan gambar sesuai dengan buku panduan. Pada penyuluhan terdapat materi yang menjadi minat peserta untuk dipelajari menggunakan panduan hypnosis dimana berisi kondisi alami di saat pikiran bawah sadar lebih dominan dan lebih terbuka untuk menerima pengaruh dari luar. Pasien akan dilatih untuk menanamkan pikiran positif dan melakukan hipnosis diri. Para ahli kejiwaan berpendapat bahwa relaksasi yang mendalam, pemusatan perhatian (fokus) dan hipnosis berguna untuk lebih banyak mengistirahatkan alam sadar dan memasukkan pemahaman kepada alam bawah sadar sehingga tindakan akan lebih banyak dipengaruhi oleh alam bawah sadar dibandingkan dengan alam sadar. Teknik hipnoterapi terdiri dari konsentrasi pikiran yaitu suatu cara untuk memusatkan perhatian, teknik relaksasi dengan pernafasan dan teknik relaksasi dengan fisualisasi. Hipnoterapi dilakukan pada ibu dalam menghadapi perubahan peran dalam hidupnya, sehingga ibu menjadi terlatih dan mampu mengontrol emosinya serta dapat menjaga ibu agar selalu sehat. Teknik hipnosis atau sugesti yang paling baik diberikan pada masa pascapersalinan adalah glove anesthesia. Teknik ini sangat membantu mengurangi rasa nyeri serta keluhan dan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu, serta kontraksi, rasa mulas, rasa sakit akibat jahitan pada perineum, atau luka operasi

## **BAB 5.**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **4.1 Simpulan**

Skrining gangguan postpartum mood sejak kehamilan menggunakan EPDS didapatkan adanya risiko depresi selama kehamilan dan kemungkinan risiko postpartum (depresi pasca melahirkan).

#### **5.2 Saran**

Selama penyuluhan perlu memperhatikan kemampuan dan keaktifan peserta dalam akses materi daring sehingga perlu mempertimbangkan strategi blended method (metode daring dan luring) dengan menerapkan protokol kesehatan. Penggunaan media buku cetak yang diberikan sebelum penyuluhan kesehatan daring akan membantu dalam proses pemahaman materi oleh kelompok peserta ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi, F., Rezai Abhari, F. and Zarghami, M. (2017) 'Post-Partum Depression Effect on Child Health and Development.', *Acta medica Iranica*, 55(2), pp. 109–114.
- Adyani, A. *et al.* (2022) 'TERAPI HYPNOSIS UNTUK MENCEGAH DEPRESI POST PARTUM'.
- Asta, A., Yuanita, W. and Fifa, M. (2020) 'Efektifitas Terapi Hypnosis untuk Mencegah Depresi Postpartum'.
- Gómez, L. *et al.* (2021) 'Perinatal psychological interventions to promote breastfeeding: a narrative review.', *International breastfeeding journal*, 16(1), p. 8. Available at: <https://doi.org/10.1186/s13006-020-00348-y>.
- Marc, I. *et al.* (2011) 'Mind-body interventions during pregnancy for preventing or treating women's anxiety.', *The Cochrane database of systematic reviews*, 2011(7), p. CD007559. Available at: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007559.pub2>.
- Pariente, G. *et al.* (2020) 'Risk for probable post-partum depression among women during the COVID-19 pandemic.', *Archives of women's mental health*, 23(6), pp. 767–773. Available at: <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01075-3>.
- Pearlstein, T. *et al.* (2009) 'Postpartum depression.', *American journal of obstetrics and gynecology*, 200(4), pp. 357–364. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2008.11.033>.
- Runiari, N., Hartati, N. and Candra, I. wayan (2006) 'Hipnoterapi Terhadap Depresi Postpartum', *Jurnal Gema Keperawatan*, 6(1), pp. 56–62.



## BAB 6

### BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

#### 6.1 Biaya Kegiatan

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

No	Item	Satuan	Harga	Jumlah
<b>A. Bahan Habis Pakai dan Peralatan</b>				
1	Kertas A4 80 gram	1 Rim	Rp 58.000,00	Rp 58.000,00
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	60 Pcs	Rp 2.500,00	Rp 150.000,00
5	Alat Tulis	1 Pack	Rp 35.000,00	Rp 67.000,00
6	Matras	10 Pcs	Rp 35.000,00	Rp 350.000,00
<b>Sub Total A</b>				Rp 800.000,00
<b>B. Perjalanan</b>				
1	Ketua	1 Orang 4 kali	Rp 50.000,00	Rp 200.000,00
2	Anggota	5 Orang 4 kali	Rp 25.000,00	Rp 500.000,00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	20 Orang 2 kali	Rp 20.000,00	Rp 800.000,00
<b>Sub Total B</b>				Rp 1.500.000,00
<b>C. Cinderamata</b>				
1	Bidan	1 Orang 1 kali	Rp 300.000,00	Rp 300.000,00
2	Kader	10 Orang 1 kali	Rp 100.000,00	Rp 1.000.000,00
3	Ibu (Peserta)	40 Orang 1 kali	Rp 28.000,00	Rp 1.120.000,00
<b>Sub Total C</b>				Rp 2.220.000,00
<b>D. Honorarium</b>				
1	Ketua	1 Orang 4 kali	Rp 75.000,00	Rp 300.000,00
2	Anggota	5 Orang 4 kali	Rp 50.000,00	Rp 1000.000,00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	10 Orang 2 kali	Rp 35.000,00	Rp 700.000,00
<b>Sub Total D</b>				Rp 2.000.000,00
<b>E. Konsumsi</b>				
1	Kue & Air Mineral	60 Orang 1 kali	Rp 30.000,00	Rp 1.800.000,00

2	Konsumsi rapat	16 Orang 3 kali	Rp 35.000,00	Rp 1.680.000,00
<b>Sub Total E</b>				Rp 3.480.000,00
<b>Jumlah Total A, B, C, D, dan E</b>				<b>Rp10.200.000,00</b>

## 6.2 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												

## DOKUMENTASI

Gambar 1. Screening awal terjadinya resiko Depresi post partumpada ibu



Gambar 2. Penyuluhan dan praktik hipnosis pada ibu



**Lampiran 3. Biodata Ketua  
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 Healthcare	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. 8.200.000
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

#### 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 resiko.

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

Surabaya, 1 Agustus 2021

Dosen,

Asta Adyani, S.ST., M.Kes