

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**“PENYULUHAN MANFAAT YOGA UNTUK MENGURANGI DISMENOREA DI
SMA MUHAMMADIYAH 7 SURABAYA”**

Oleh

Asta Adyani, S.ST., M.Kes	(0708038006)
Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb	(0729118905)
Musrifah	(20181664002)
Riza Isnaini	(20181664003)
Shania Luciaandri Bella	(20181664004)
Ayu Fatmawati	(20181664005)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2019

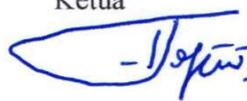
**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PkM)**

1. Judul Pengabdian : Penyuluhan manfaat yoga untuk mengurangi dismenorea di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Jumlah Dana : Rp. 11.000.000,00
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
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 : Musrifah
 - b. NIM : 20181664002
7. Anggota Pengabdian 3
 - a. Nama Lengkap : Riza Isnaini
 - b. NIM : 20181664003
8. Anggota Pengabdian 4
 - a. Nama Mahasiswa : Ayu Fatmawati
 - b. NIM : 20181664005
9. Anggota Pengabdian 5
 - a. Nama Mahasiswa : Shania Luciaandri Bella
 - b. NIM : 20181664004

Surabaya, 11 November 2019

Mengetahui,
Dekan

Dr. Mundakir S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 002303740

Ketua

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

Menyetujui,
Ketua LPPM

Dede Dfa. 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
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

“Penyuluhan Manfaat Yoga Untuk Mengurangi Dismenorea Di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya”

Banyak gangguan menstruasi yang biasanya dihadapi seorang perempuan yang biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi seorang perempuan yang dapat mengganggu aktivitas. Contoh gangguan menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu nyeri haid atau dismenore. Nyeri haid atau dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. Salah satu cara mengurangi dismenore adalah dengan melakukan relaksasi seperti yoga dan senam dismenore. Dari uraian diatas dan mengingat sering timbulnya masalah dismenore pada remaja yang dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar maka perlu adanya penelitian dan pengabdian untuk mencari alternative terapi yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya untuk mencegah dan mengatasi masalah dismenore tersebut. Target dan luaran dari pengabdian ini adalah dengan membandingkan efektifitas antara senam dismenore dengan yoga dalam mengurangi maupun mengatasi masalah nyeri haid (dismenore) di kalangan remaja. Luaran yang diharapkan adanya publikasi. Pendekatan yang dilakukan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan terhadap tokoh masyarakat untuk mendapat periznan dan dukungan dalam mengerjakan remaja diwilayah binaan.

Kata Kunci: Yoga, Dismenorhoe

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Disminore merupakan gangguan yang ditandai dengan ciri nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi, rasa nyeri akan mulai dirasakan pada hari ke 2 atau lebih saat menstruasi, bisa juga terjadi sebelum menstruasi datang (Anarogo, 2017). Disminore sendiri dibagi menjadi 2 yaitu disminore primer dan sekunder, menurut (Anarogo, 2017). Menurut Dalton, penelitian dari 100 wanita di Inggris sekitar 70% dari mereka mengalami nyeri pada waktu haid, dengan kata lain nyeri yang menyertai siklus haid adalah suatu keharusan, sedangkan 30% dari mereka beruntung tidak pernah menderita nyeri haid sama sekali (Anisa, 2015). Menurut dr. Boyke di Indonesia kejadian seperti ini dialami oleh 54,89% wanita usia produktif, yakni 3 sampai dengan 6 tahun setelah haid pertama (Herawati, 2017).

SMA Muhammadiyah 7 Surabaya merupakan salah satu SMA swasta yang berada di daerah Sutorejo Surabaya, Dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya didapatkan bahwa para siswi di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya kerap mengalami gangguan atau rasa tidak nyaman, bahkan rasa sakit yang diderita saat mengalami masa haid. Dalam hal ini, tentu saja akan mengganggu aktifitas bahkan kegiatan saat belajar di sekolah. Cara mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, pijatan, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan senam dismenore Perawatan diri sendiri meliputi obat-obatan berupa pelawan rasa sakit berlebihan (seperti aspirin), jamu, penggunaan kompres hangat, pijat, tehnik relaksasi (Febriana, 2017).

Menurut Fountaine & Kaszubski (2004) yoga merupakan teknik relaksasi yang mengajarkan seperangkat teknik seperti pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorpin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). Dari uraian diatas dan mengingat sering timbulnya masalah dismenore pada remaja yang dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar maka perlu adanya alternative terapi yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya untuk mencegah dan mengatasi masalah dismenore tersebut. Program senam dismenore dengan yoga diharapkan dapat mengurangi maupun mengatasi masalah nyeri haid (dismenorea) di kalangan remaja putri SMA Muhammadiyah 7 Surabaya, sehingga dapat membantu meningkatkan rasa nyaman saat beraktifitas pada saat masa menstruasi.

1.2 Tujuan

Meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswi dalam mengatasi keluhan dismenorhea.

1.3 Manfaat

- a. Dapat meningkatkan pengetahuan tentang cara lain untuk mengatasi dismenorhoe
- b. Mampu melakukan yoga dalam mengurangi nyeri dismenorhea
- c. Intervensi alternatif mengurangi nyeri dismeniorhea dengan non farmakologis

1.4 Sasaran Kegiatan

Siswi di lingkungan SMA Muhammadiyah 7 Surabaya

1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

- a. Tempat : Aula Lt 2 SMA Muhammadiyah 7 Surabaya.
- b. Waktu : September 2019.

1.6 Solusi yang Ditawarkan

Pemberian penyuluhan terhadap siswi di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya dapat mengatasi dismenorea pada siswi. Cara mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, pemijatan, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan senam dismenore Perawatan diri sendiri meliputi obat-obatan berupa pelawan rasa sakit berlebihan (seperti aspirin), jamu, penggunaan kompres hangat, pijat, tehnik relaksasi (Cholifah , 2015).

(Morgan, 2009). Menurut Fountaine & Kaszubski (2004) yoga merupakan tehnik relaksasi yang mengajarkan seperangkat tehnik seperti pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Tehnik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorpin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri).

BAB 2. TARGET DAN LUARAN

Jenis permasalahan yang ditangani dalam program pengabdian masyarakat ini meliputi aspek ketidaknyamanan fisik dan terganggunya aktifitas pada remaja yang ditimbulkan oleh munculnya nyeri haid. Kegiatan ini menyediakan terapi komplementer dalam membantu menanggulangi masalah disminore dikalangan remaja.

Luaran :

- a. Laporan Pengabdian Masyarakat
- b. Arikel Publikasi Jurnal Ber ISBN
- c. Modul Pembelajaran Yoga dalam praktek kebidanan

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

3.2 Perencanaan kegiatan

- 1) Melakukan komunikasi dengan pihak SMA Muhammadiyah 7 untuk rencana program pengabdian yang akan dilakukan
- 2) Melakukan perijinan di UM Suarabaya
- 3) Menyiapkan materi penyuluhan dan alat

3.3 Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada tanggal 1 sampai 28 bulan September 2019 dengan cara kerjasama dengan siswi a dan para guru di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya dalam melakukan penyuluhan manfaat Yoga sebagai terapi komplementer dalam kegiatan sebagai berikut:

1. Memberikan edukasi kepada remaja terkait apa itu disminore, penyebab, dan cara menanggulangnya.
2. Memberikan edukasi apa itu senam disminore dan yoga dalam membantu penanggulangan nyeri haid.
3. Melakukan latihan senam disminore dan yoga

3.4 Evaluasi

Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar. Banyak dari siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya yang merasakan perubahan dari permasalahan disminore setelah diberikan program terapi komplementer tersebut. Terbukti bahwa keduanya berhasil meminimalisir dan

menanggulangi permasalahan disminore, namun yoga lebih efektif daripada senam dismenore. Dengan partisipasi siswi, dan dukungan dari jajaran sekolah maka program ini berhasil diwujudkan dengan baik.

BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan adanya program senam disminore dan yoga, dapat meminimalisir dan menanggulangi permasalahan disminore pada siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya, sehingga karena program ini para siswi mendapatkan intervensi dan lebih nyaman beraktifitas saat haid, dibandingkan sebelumnya. Dengan dicanangkannya program ini diharapkan dapat menjadi terobosan bagi remaja untuk peduli kesehatan sejak dini baik untuk kesehatan dirinya maupun kesehatan masyarakat di sekitarnya. Kegiatan ini diikuti oleh sejumlah remaja putri siswa SMA Muhammadiyah 7 Surabaya, namun yang mengisi lengkap data yang disebarakan sejumlah 103 orang dengan data sebagai berikut:

Umur

Hasil pendataan terhadap umur remaja yang mengikuti kegiatan ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Data Umur Responden

Umur	Frekuensi	Persentase
15-16	38	37%
17	46	45%
18	19	18%
Total	103	100.0

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar remaja berusia 17 tahun dengan persentase sebesar 45%.

Kegiatan yang dilaksanakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini terdiri atas dua kegiatan yaitu pendidikan kesehatan dan praktik yoga pada remaja. Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. Dalam pendidikan kesehatan ini materi yang diberikan mengenai nyeri haid dan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Sedangkan kegiatan yang dilaksanakan secara luring adalah dalam bentuk praktik yoga remaja untuk mengurangi nyeri haid. Dalam kegiatan ini remaja dipandu untuk mengikuti gerakan-gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri haid. Hasil dari dua kegiatan tersebut

diuraikan sebagai berikut:

Pendidikan Kesehatan

Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan memberikan pemahaman kepada remaja mengenai nyeri haid meliputi pengertian, penyebab, cara mengatasi dan mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid meliputi pengertian yoga, manfaat yoga, gerakan-gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri haid. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai nyeri haid dan yoga.. Jumlah responden yang mengikuti *pretest* dan *posttest* lengkap adalah 103 orang remaja putri. Untuk mengetahui adanya perubahan pengetahuan dilakukan melalui analisis hasil *pretest* dan *posttest* dengan hasil dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pretest

Nilai Pretest	Frekuensi	Persentase
50	23	22
60	40	39
70	27	26
80	9	9
90	4	4
Total	103	100.0

Tabel 3. Hasil Posttest

Nilai Posttest	Frekuensi	Persentase
80	78	66,6
90	25	34,4
Total	103	100.0

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* tersebut terlihat adanya peningkatan nilai pengetahuan remaja tentang nyeri haid dan yoga terjadi peningkatan. peningkatan pengetahuan remaja dapat dievaluasi bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan remaja tentang nyeri haid an yoga.

Praktik Yoga Remaja

Setelah diberikan materi mengenai nyeri haid dan yoga untuk mengurangi nyeri haid hari berikutnya dilaksanakan kegiatan praktik yoga secara luring. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menyiapkan pikiran dan perhatian peserta agar fokus dalam mengikuti latihan yoga, kemudian dilanjutkan dengan pranayama atau latihan nafas dimana jenis

pernafasan yang diajarkan adalah *belly breathing* dan *ujjayi*. Selanjutnya dilakukan pemanasan agar fisik peserta siap mengikuti latihan yoga. Setelah pemanasan masuk ke gerakan inti dengan asanas yang diajarkan meliputi *Child pose (Balasana)*, *cow cat pose*, *tiger pose*, *arching pigeon pose*, *camel pose*, *badhakonasana*, *half bound squat* dan *reclining twist*. Kegiatan praktik yoga diakhiri dengan relaksasi untuk merelaksasi otot-otot tubuh dan pikiran.

Selama melaksanakan latihan dilakukan evaluasi dengan metode observasi yang dilakukan selama latihan dengan melihat apakah gerakan yang dilakukan oleh peserta sudah tepat atau belum. Berdasarkan hasil evaluasi dalam pelaksanaan latihan sebagian besar peserta dapat mengikuti gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur, sedangkan untuk peserta yang mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan dan tidak melakukan gerakan dengan benar langsung dilakukan koreksi oleh tim pendamping instruktur latihan. Setelah kegiatan dilakukan wawancara terhadap peserta terkait dengan latihan yang telah dilakukan dan sebagian besar menyatakan dapat mengikuti gerakan yoga yang diajarkan dan akan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari agar dapat mengurangi nyeri saat haid.

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Terbantuknya program senam disminore dan yoga untuk siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya untuk meminimalisir terjadinya disminore saat haid.
2. Terbukti bahwa yoga efektif dalam mengurangi rasa nyeri menstruasi (dismenore).
3. Terbukti bahwa senam disminore efektif dalam mengurangi rasa nyeri menstruasi (dismenore).

5.2 Saran

1. Siswi SMA

Dapat melakukan tindakan yoga saat mengalami dismenorhea sebagai salah satu alternatif pengobatan non farmakologis

2. Institusi Pendidikan (SMA Muhammadiyah 7)

Menambahkan terapi yoga dalam ekstrakurikuler dan pendidikan olah raga sebagai tindakan promosi dan preventif untuk kesehatan remaja putri

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, M. V. (2015). The effect of exercises on primary dysmenorrhea. *Jurnal Majority*, 4(2).
- Anugoro, D., & Wulandari, A. (2017). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid (Hernita). ANDI.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta: Andi.
- Cholifah, C., & Hadikasari, A. A. (2015). Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 1(1), 30–44.
- Critchley, H. O. D., Babayev, E., Bulun, S. E., Clark, S., Garcia-Grau, I., Gregersen, P. K., Kilcoyne, A., Kim, J. Y. J., Lavender, M., Marsh, E. E., Matteson, K. A., Maybin, J. A., Metz, C. N., Moreno, I., Silk, K., Sommer, M., Simon, C., Tariyal, R., Taylor, H. S., ... Griffith, L. G. (2020). Menstruation: science and society. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 223(5), 624–664. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 5(1), 161–172.
- Irmayanti, R. D. A., & Mamnu'ah, M. (2011). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Tingkat Stres pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta. *STIKES'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Kusmiran, E. (2011). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika, 21.
- Laili, N. (2012). Perbedaan tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja putri di sman 2 jember.
- Puji, A. I. (2009). Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja PUTRI DI SMU N 5 SEMARANG. Retrieved Octo, 24, 2010.

DOKUMENTASI



LAMPIRAN BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

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 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	125 Pcs	Rp 2.500,00	Rp 312.500,00
5	Alat Tulis	1 Pack	Rp 35.000,00	Rp 35.000,00
Sub Total A				Rp 550.500,00
B. Perjalanan				
1	Ketua	1 Orang 4 kali	Rp 100.000,00	Rp 400.000,00
2	Anggota	5 Orang 4 kali	Rp 50.000,00	Rp 1.000.000,00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	5 Orang 2 kali	Rp 40.000,00	Rp 400.000,00
Sub Total B				Rp 1.800.000,00
C. Cinderamata				
1	Kepala Sekolah	1 Orang 1 kali	Rp 300.000,00	Rp 300.000,00
2	Guru	10 Orang 1 kali	Rp 100.000,00	Rp 1.000.000,00
3	Siswi (Peserta)	103 Orang 1 kali	Rp 35.000,00	Rp 1.020.000,00
Sub Total C				Rp 2.320.000,00
D. Honorarium				
1	Ketua	1 Orang 4 kali	Rp 150.000,00	Rp 600.000,00
2	Anggota	5 Orang 4 kali	Rp 100.000,00	Rp 2.000.000,00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	5 Orang 2 kali	Rp 50.000,00	Rp 1.000.000,00
Sub Total D				Rp 3.600.000,00
E. Konsumsi				
1	Kue & Air Mineral	103 Orang 1 kali	Rp 15.000,00	Rp 1.545.000,00
2	Konsumsi rapat	16 Orang 3 kali	Rp 35.000,00	Rp 1.185.000,00
Sub Total E				Rp 3.480.000,00
Total				Rp 11.000.000,00

Lampiran 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	astadyani19@gmail.com
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 nd 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 th Doctoral Public Health Seminar (Leadhershship 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 risikonya.

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

Surabaya, 20 Oktober 2019

Dosen,

Asta Adyani, S.ST., M.Kes