

**LAPORAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**“TERAPI MASSAGE PADA IBU HAMIL UNTUK MEMBERIKAN RASA  
NYAMAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANAH KALI KEDINDING  
SURABAYA”**

**Oleh**

Rachmawati Ika S., S.ST., M.Kes	0723117502
Nova Elok Mardiyana., S.ST., M.Keb	0708118702
Nur Hidayatul A, S.ST., M.Keb	0714128704
Irma Maya Puspita, S.Keb., Bd., M.Kes	0707088904
Siti Mutimmah	20181664008
Mahbubatus Zahroh	20181664009
Widya Putri Wardani	20191664022
Fanni Aprillia	20191664023

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**2021**


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

1. Judul Pengabdian : Terapi massage pada ibu hamil untuk memberikan rasa nyaman di wilayah kerja Puskesmas Tanah Kali Kedinding Surabaya
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Jumlah Dana : Rp. 10.000.000,00
4. Ketua Pengabdian
  - a. Nama : Rachmawati Ika S., S.ST., M.Kes
  - b. NIDN : 0723117502
  - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
  - d. Program Studi : S1 Kebidanan
  - e. Nomor HP : 085648397056
  - f. Alamat Email : [ika.rachmawatiarif2311@gmail.com](mailto:ika.rachmawatiarif2311@gmail.com)
5. Anggota Pengabdian 1
  - a. Nama Lengkap : Nova Elok Mardliyana, S.ST., M.Keb
  - b. NIDN : 0708118702
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
6. Anggota Pengabdian 2
  - a. Nama Lengkap : Nur Hidayatul A, S.ST., M.Keb
  - b. NIDN : 0714128704
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
7. Anggota Pengabdian 2
  - a. Nama Lengkap : Irma Maya Puspita, S.Keb., Bd., M.Kes
  - b. NIDN : 0707088904
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
8. Anggota Pengabdian 3
  - a. Nama Lengkap : Siti Mutimmah
  - b. NIM : 20181664008
9. Anggota Pengabdian 4
  - a. Nama Lengkap : Mahbbubatus Zahroh
  - b. NIM : 20181664009
10. Anggota Pengabdian 5
  - a. Nama Mahasiswa : Widya Putri Wardani
  - b. NIM : 20191664022
11. Anggota Pengabdian 6
  - a. Nama Mahasiswa : Fanni Aprillia
  - b. NIM : 20191664023

Surabaya, 10 Mei 2021

Mengetahui,  
Dekan  
  
Dr. Nur Mukarromah, S.KM., M.Kes  
NIDN. 0713067202

Ketua

  
Rachmawati Ika S., S.ST., M.Kes  
NIDN. 0723117502

Menyetujui,  
Ketua LPPM  
  
Dede Nastullah, 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.....	8
BAB 3 METODE PELAKSANAAN .....	9
BAB 4 HASIL YANG DICAPAI .....	12
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	13
5.1 KESIMPULAN .....	13
5.2 SARAN.....	13
Daftar Pustaka.....	14
Lampiran 1. Biaya .....	15
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan.....	16
Lampiran 3. Biodata Ketua.....	17
Lampiran 4. Leaflet .....	20
Lampiran 5. Daftar Hadir .....	21
Lampiran 6. Surat Tugas .....	24
Lampiran 7. Surat Perjanjian Penugasan.....	25

## **“Terapi massage pada ibu hamil untuk memberikan rasa nyaman di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Kali Kedinding Surabaya”**

### **RINGKASAN**

Perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan mulai dari trimester I sampai 3. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan, misalnya dengan membesarnya uterus maka akan berpengaruh terhadap pemenuhan istirahat tidur karena kesulitan dalam menentukan posisi yang nyaman, selain itu perubahan hormone dapat menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memulai maupun mempertahankan tidur (Tiran, 2008).

Pijat dapat membantu menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas. Ibu hamil yang relaks akan lebih merasa bahagia, sehat dan melahirkan dengan lancar. (Sutarmi dkk. 2014).

Manfaat pijat ibu hamil bermanfaat merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon yang berguna untuk produksi ASI dan membuat bayi merasa nyaman di rahim ibu. Selain bermanfaat bagi ibu dan janin, ayah bayi ternyata bisa memetik manfaat dari pijatan ini. Pijatan yang dilakukan ayah ke ibu hamil akan membentuk ikatan antara ibu, bayi, dan ayah.

Kata Kunci: Terapi Masasse, kenyamanan, ibu hamil

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehamilan merupakan suatu kondisi yang sangat diinginkan oleh setiap pasangan suami istri dan berharap mendapatkan keturunan yang sehat. Seorang Wanita hamil memerlukan perhatian khusus dan membutuhkan rasa aman dan nyaman dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Dalam menjalani proses kehamilan, persalinan dan merawat bayi baru lahir seorang ibu harus dalam kondisi yang tenang dan menyenangkan (Manuaba, 2015). Masa kehamilan juga menjadi masa yang penuh dengan tantangan karena banyak terjadi perubahan baik secara fisik, psikis dan hormonal.

Perubahan psikologis berkaitan erat dengan perubahan hormonal saat kehamilan. Hal tersebut dapat disebabkan karena banyaknya ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil sehingga suasana hati ibu mudah berubah (Puspita & Mardliyana, 2021).

Perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan mulai dari trimester I sampai 3. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan, misalnya dengan membesarnya uterus maka akan berpengaruh terhadap pemenuhan istirahat tidur karena kesulitan dalam menentukan posisi yang nyaman, selain itu perubahan hormone dapat menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memulai maupun mempertahankan tidur (Tiran, 2008).

Upaya peningkatan kenyamanan dan mengurangi keluhan pada ibu hamil dapat dilakukan pemberian terapi komplementer atau yang sering disebut dengan metode nonfarmakologi. Metode ini direkomendasikan untuk ibu hamil sampai persalinan karena tidak menyebabkan efek pada ibu maupun janin.

Menurut Rufaida et al., (2020) endorphan massage dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan dengan pregnancy massage dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Ketidaknyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot dan kekakuan otot dapat berkurang setelah dilakukan pijat karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar. Selain hal tersebut hormon endorphan yang dihasilkan saat pemijatan akan mempermudah ibu menjadi relax.

Endorphan Massage merupakan salah satu bagian teknik nonfarmakologi adalah jenis massage dengan sentuhan ringan yang dapat diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk

melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit alami dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Manfaat endorfin massage antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorfin, penurunan katekolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (Aprilia, 2010).

Sudah dinyatakan bahwa terapi masase merupakan metode untuk mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil. Dan diharapkan metode terapi masase ini dapat digunakan pada ibu hamil untuk menciptakan kenyamanan selama kehamilan.

## **1.2 Tujuan**

Memberikan edukasi mengenai metode terapi masase untuk membantu mengurangi nyeri dan menciptakan rasa nyaman pada ibu hamil.

## **1.3 Manfaat**

1. Mengatasi rasa nyeri dan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil
2. Meningkatkan kualitas tidur dan rasa nyaman pada ibu hamil
3. Mencegah terjadinya komplikasi pada ibu hamil menjelang persalinan

## **1.4 Sasaran Kegiatan**

Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Kali Kedinding Surabaya

## **1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan**

Tempat pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Kali Kedinding Surabaya. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada bulan Maret-April 2021.

## 1.6 Solusi yang Ditawarkan

Pemberian penyuluhan terhadap ibu hamil, kenyamanan pada ibu hamil sangat dibutuhkan namun, dengan bertambahnya usia kehamilan akan bertambah juga rasa tidak nyaman yang akan rasakan ibu, terapi masase yang diberikan pada ibu akan membantu menciptakan kenyamanan pada ibu hamil.

Terapi pijat ini dapat dilakukan pada ibu hamil diatas 12 minggu kehamilan, untuk membantu mengeluarkan metabolisme tubuh melalui limfatik dan system sirkulasi yang lancer sehingga dapat memudahkan kerja jantung dan sirkulasi darah akan berjalan normal dan menyebabkan ibu merasa nyaman.

Terapi massase ini dapat dilakukan dirumah ibu, dan tidak hanya tenaga Kesehatan saja yang dapat melakukan pijat masasse ini, pihak keluarga seperti suami juga dapat melakukan pijat massase dengan bimbingan dari tenaga Kesehatan. Dengan ikut sertanya suami dalam menciptakan kenyamanan pada ibu hamil, ibu akan merasakan senang dan merasa nyaman, hal ini dapat meningkatkan pola istirahat ibu.

Saat melakukan massase ibu bisa dengan mendengarkan music dan menyalakan aromaterapi untuk membuat ibu semakin rileks, pemijatan dilakukan dengan perlahan dan tanpa pakaian agar terciptanya sentuhan halus pada kulit ibu yang membuat hormone endorphin terlepas dan menciptakan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil

## BAB 2. TARGET DAN LUARAN

1. Menerbitkan jurnal komunitas ber-ISSN
2. Mengetahui Tingkat kenyamanan dengan terapi masasse Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Kali Kedinding Surabaya, sehingga untuk selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam penelitian

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

No	Target	Luaran
1.	Ibu Hamil	Ibu hamil merasa nyaman setelah terapi masasse
2.	Publikasi	Jurnal Nasional

1. Peningkatan pengetahuan tentang terapi masase pada ibu hamil
2. Peningkatan pengetahuan menciptakan rasa nyaman pada ibu hamil
3. Program edukasi tentang terapi masase untuk menciptakan kenyamanan pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Kali Kedinding Surabaya.
4. Publikasi hasil Iptek bagi masyarakat

### **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 Pimpinan Puskesmas Tanah Kali Kedinding Surabaya
- 2) Melakukan pendekatan kepada masyarakat terutama pada ibu hamil yang sedang mengalami ketidaknyamanan
- 3) Menyiapkan tempat untuk melakukan penyuluhan tersebut agar ibu pada masa nifas lebih nyaman.
- 4) Pemberian penyuluhan mengenai terapi masase untuk menciptakan kenyamanan pada ibu hamil

#### **3.3 Pelaksanaan**

Kegiatan dilakukan pada tanggal 25 Maret – 25 April 2021 dengan cara kerjasama dengan masyarakat dalam melakukan terapi masase dalam kegiatan sebagai berikut:

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

#### **3.4 Evaluasi**

Selama kegiatan penyuluhan tidak terjadi kendala, ibu – ibu juga antusias untuk mendengarkan penyuluhan mengenai terapi masase



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

Pemberian penyuluhan terhadap ibu hamil, kenyamanan pada ibu hamil sangat dibutuhkan namun, dengan bertambahnya usia kehamilan akan bertambah juga rasa tidak nyaman yang akan rasakan ibu, terapi masase yang diberikan pada ibu akan membantu menciptakan kenyamanan pada ibu hamil. Terapi pijat ini dapat dilakukan pada ibu hamil diatas 12 minggu kehamilan, untuk membantu mengeluarkan metabolisme tubuh melalui limfatik dan system sirkulasi yang lancar sehingga dapat memudahkan kerja jantung dan sirkulasi darah akan berjalan normal dan menyebabkan ibu merasa nyaman. Terapi massase ini dapat dilakukan dirumah ibu, dan tidak hanya tenaga Kesehatan saja yang dapat melakukan pijat masasse ini, pihak keluarga seperti suami juga dapat melakukan pijat massase dengan bimbingan dari tenaga Kesehatan. Dengan ikut sertanya suami dalam menciptakan kenyamanan pada ibu hamil, ibu akan merasakan senang dan merasa nyaman, hal ini dapat meningkatkan pola istirahat ibu. Saat melakukan massase ibu bisa dengan mendengarkan music dan menyalakan aromaterapi untuk membuat ibu semakin rileks, pemijatan dilakukan dengan perlahan dan tanpa pakaian agar terciptanya sentuhan halus pada kulit ibu yang membuat hormone endorphin terlepas dan menciptakan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil. Kami berharap setelah penyuluhan ini ibu mengetahui informasi mengenai pemberian pijat masasse, dan kami berharap juga agar kenyamanan pada ibu hamil tetap terjaga. Beberapa faktor dominan yang menstimulasi terjadinya gangguan kualitas tidur ibu hamil antara lain kecemasan menghadapi kehamilan, ketidaknyamanan selama kehamilan akibat seringnya buang air kecil, hipersaliva dan mendengkur serta kram (Palifiana & Wulandari, 2018). Gangguan tidur dapat menyebabkan gangguan hormonal dalam tubuh. Gangguan tidur dapat meningkatkan adanya resiko Diabetes Melitus (DM), peningkatan tekanan darah dan resiko gangguan tumbuh-kembang janin dalam kandungan (Bustami et al., 2017; Kurnia et al., 2017).

Endorphin Massage merupakan salah satu bagian teknik nonfarmakologi adalah jenis massage dengan sentuhan ringan yang dapat diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit alami dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Manfaat endorphin massage antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area

yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorfin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (Aprilia, 2010).

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

### **Simpulan**

Terapi masasse diberikan pada ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan terapi ini dilakukan pada ibu hamil dengan usia kehamilan diatas 12 minggu, terapi masasse dapat meembantu meredakan rasa nyeri dan memberikan kenyamanan pada ibu hamil dan membuat kualitas tidur ibu menjadi lebih baik. Ketidaknyamanan yang terjadi sangatlah wajar bagi ibu hamil, namun dengan diberikannya pijat masasse ini akan membuat ibu merasa nyaman.

### **Saran**

Terapi masasse dengan dibantu dukungan dari keluarga agar sang ibu tetap dalam keadaan nyaman dan tenang. Dan dapat melewati proses kehamilannya dengan senang.

## DAFTAR PUSTAKA

Prananingrum, R., & Hidayah, N. (2018). Efektivitas Loving Massage In Pregnancy Terhadap Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida. *Gaster*, *16*(2), 168-176.

Sukarsih, R. I., Mardliyana, N. E., Ainiyah, N. H., & Puspita, I. M. (2021). TERAPI MASSAGE PADA IBU HAMIL UNTUK MEMBERIKAN RASA NYAMAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANAH KALI KEDINDING SURABAYA. *JIPAM: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, *1*(1), 53-57.

Handayany, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati, N. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, *1*(1), 12-23.

Fitriana, N. (2021). Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Melalui Pregnancy Massage. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *4*(2), 359-367.

## DOKUMENTASI



“TERAPI MASSAGE PADA IBU HAMIL UNTUK MEMBERIKAN RASA NYAMAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANAH KALI KEDINDING SURABAYA”

**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 45.000,00	Rp 45.000,00
2	Tinta Hitam (Epson)	1 Pcs	Rp 75.000,00	Rp 75.000,00
3	Cetak Banner	1 Pcs	Rp 60.000,00	Rp 60.000,00
4	Cetak Leaflet	60 Pcs	Rp 2.500,00	Rp 150.000,00
5	Alat Tulis	1 Pack	Rp 20.000,00	Rp 20.000,00
6	Minyak Kayuputih	10 Pcs	Rp 10.000,00	Rp 100.000,00
<b>Sub Total A</b>				Rp 450.000,00
<b>B. Perjalanan</b>				
1	Bidan	1 Orang 3 kali	Rp 230.000,00	Rp 690.000,00
2	Kader	3 Orang 3 kali	Rp 200.000,00	Rp 1.800.000,00
3	Ketua	1 Orang 3 kali	Rp 100.000,00	Rp 300.000,00
4	Anggota	2 Orang 3 kali	Rp 75.000,00	Rp 450.000,00
5	Pembantu Teknis/Lapangan	10 Orang 3 kali	Rp 40.000,00	Rp 1.200.000,00
				Rp -
<b>Sub Total B</b>				Rp 4.440.000,00
<b>C. Cinderamata</b>				
1	Bidan	1 Orang 1 kali	Rp 188.000,00	Rp 188.000,00
2	Puskesmas	1 Pc 1 kali	Rp 240.000,00	Rp 240.000,00
3	Kader	3 Orang 1 kali	Rp 100.000,00	Rp 300.000,00
4	Ibu (peserta)	42 Orang 1 kali	Rp 45.000,00	Rp 1.890.000,00
<b>Sub Total C</b>				Rp 2.618.000,00
<b>D. Honorarium</b>				
1	Ketua	1 Orang 2 kali	Rp 70.000,00	Rp 140.000,00
2	Anggota	2 Orang 2 kali	Rp 40.000,00	Rp 160.000,00

3	Pembantu Teknis/Lapangan	10 Orang	2 kali	Rp 30.000,00	Rp 600.000,00
<b>Sub Total D</b>					Rp 900.000,00
<b>E. Konsumsi</b>					
1	Kue & Air Mineral	50 Orang	1 kali	Rp 20.000,00	Rp 1.000.000,00
2	Konsumsi rapat	8 Orang	2 kali	Rp 37.000,00	Rp 592.000,00
3					
<b>Sub Total E</b>					Rp 1.592.000,00
<b>Jumlah Total A, B, C, D, E</b>					<b>Rp 10.000.000,00</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												

**BIODATA KETUA****A. Identitas Diri**

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Rachmawati Ika Sukarsih SST., M.Kes
2	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
3	Jabatan Struktural	-
4	NIK	-
5	NIDN	0723117502
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Surabaya, 23 november 1975
7	Alamat Rumah	Jln Kendung No gang 3 no 90 RT.02 RW.03 Kec benowo kota Surabaya
8	Nomor Telepon/Faks/HP	085648397056
9	Alamat Kantor	Jl. Sutorejo no 59
10	Nomor Telepon/Faks	-
11	Alamat e-mail	<a href="mailto:ika.rachmawatiarif2311@gmail.com">ika.rachmawatiarif2311@gmail.com</a>
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Komunikasi Efektif Dalam Praktik Kebidanan 2. Asuhan Kebidanan Kehamilan 3. Asuhan kebidanan Persalinan dan BBL

**B. Riwayat Pendidikan**

<b>Jenjang Pendidikan</b>	<b>Nama Perguruan Tinggi</b>	<b>Bidang Ilmu</b>	<b>Tahun lulus</b>
D4/S1	D.4 Kebidanan Pendidik Poltekkes Sutomo	Kebidanan	2008
S2	S2 Pendidikan Profesi Kesehatan UNS	Pendidikan Profesi Kesehatan	2010



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

Jenis Kegiatan	Tempat	Waktu	Sebagai	
			Penyaji	Peserta
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		√
Webinar Strategi Percepatan penanggulangan Covid 19 di Jawa Tengah	UNDIP dan DKK Jawa Tengah	5 Mei 2020		√
Webinar Pelayanan maternal di masa pandemi	PD IBI dan universitas Airlangga Surabaya	21 juni 2020		√
Workshop Penyusunan Modul Pembelajaran di Era Pandemi	Universitas Muhammadiyah Surabaya	3 Juli 2020		√
Pelayanan Komplementer pada Kesehatan Reproduksi Remaja	Universitas Ahmad Yani Yogyakarta	6 Juli 2020		√
Optimalisasi Strategi Pemberdayaan Masyarakat Era <i>New Normal</i> ; Promosi Kesehatan dan Ekonomi Industri dalam Upaya Implementasi Sustainable Development Goals (SDGs)	Universitas Sebelas Maret	5 November 2020		√
Webianr media disruption and Its Implication for community development	Universitas Sebelas Maret	5 Desember 2020		√
Pernan gizi dalam pengendalian Hipertensi	IBI cabang Kota Surabaya	17 Januari 2021	√	
Training of Trainer (TOT) Pelatihan Midwifery Update Bagi Pengurus Cabang IBI Kab/Kota se-Jawa Timur Secara Daring	Daring	3-5 September 2021	√	
Strategi Lolos Hibah Kemendikbud Ristek Pendanaan 2022	LPPM UM Surabaya	01 Desember 2021		√

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

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1	2018-2019	Keteraturan ANC terhadap Deteksi resiko tinggi pada ibu hamil di RS PKU Muhammadiyah Surabaya	Hibah Internal Universitas	Rp. 7.000.000
2	2019-2020	Pengaruh pijat endorphin terhadap lama kala I pada ibu bersalin di RS HAJI SBY	Hibah Internal Universitas	Rp. 8.100.000
3	2020-2021	Pengaruh relaksasi dan meditasi terhadap kecemasan ibu hamil TM III di RSI darus syifa	Hibah Internal Universitas	Rp. 6.700.000
4	2021-2022	Terapi meditasi dzikir untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan	Hibah Internal Universitas	RP. 6.300.000

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

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1	2019-2020	Peningkatan Pengetahuan Deteksi Dini Komplikasi Resiko Infeksi Torch Pada Kehamilan di Poskelkel Tanah Kali Kedinding Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000
2	2020-2021	Edukasi pijat endorphin untuk memberikan rasa nyaman pada saat persalinan di RSUD Haji Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.800.000
3	2020	Pelatihan manajemen nyeri dengan terapi komplementer pada pendamping persalinan di PMB Enny Juniati	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000
4	2021	Bakti Sosial ANC dalam rangka HUT IBI ke 70	Mandiri	-
5	2021-2022	Penyuluhan do'a-do'a untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil TM III di RSI Darus Syifa' Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.500.000

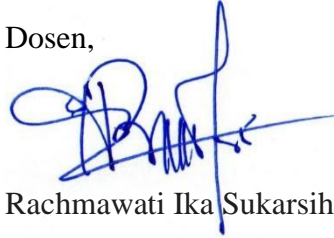
Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai

ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima resikonya.

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

Surabaya, 20 Februari 2021

Dosen,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Rachmawati Ika Sukarsih', written over a horizontal line.

Rachmawati Ika Sukarsih SST.,M.Kes