

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**“PENDAMPINGAN IBU BERSALIN DENGAN MEDITASI DAN DO'A UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN SAAT PERSALINAN DI RSI DARUS
SYIFA' SURABAYA”**

TIM PENGUSUL

Annisa' Wigati Rozifa, S.Keb., Bd., M.Keb	0715029202
Rachmawati Ika S, S.ST., M.Kes	0723117502
Farida, A.Md., Keb	-
Elfania Rachmasari	20201664018
Salisah Rahmah	20201664019
Hafsyah Bin Jubair	20181664001
Sarah Al-Aina Al-Mardhiyah Firmansyah	20181664004

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2022

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

1. Judul Pengabdian : Pendampingan ibu bersalin dengan meditasi dan do'a untuk mengurangi kecemasan saat persalinan di RSI Darus Syifa' Surabaya
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Jumlah Dana : Rp. 10.000.000,00
4. Ketua Pengabdian
 - a. Nama : Annisa' Wigati Rozifa, S.Keb., Bd., M.Keb
 - b. NIDN : 0715029202
 - c. Jabatan Fungsional : -
 - d. Program Studi : Pendidikan Profesi Bidan
 - e. Nomor HP : 085724372252
 - f. Alamat Email : anisa.15wigati@gmail.com
5. Anggota Pengabdian 1
 - a. Nama Lengkap : Rachmawati Ika S., S.ST., M.Kes
 - b. NIDN : 0723117502
 - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
6. Anggota Pengabdian 2
 - a. Nama Lengkap : Farida, A.Md.Keb
 - b. Instansi : RSI Darus Syifa' Surabaya
7. Anggota Pengabdian 3
 - a. Nama Lengkap : Elfania Rahmasari
 - b. NIM : 20201664018
8. Anggota Pengabdian 4
 - a. Nama Lengkap : Salisah Rahmah
 - b. NIM : 20201664019
9. Anggota Pengabdian 5
 - a. Nama Mahasiswa : Hafsyah Bin Jubair
 - b. NIM : 20211664001
10. Anggota Pengabdian 6
 - a. Nama Mahasiswa : Sarah Al-Aina Al-Mardhiyah Firmansyah
 - b. NIM : 20211664004

Surabaya, 15 Agustus 2022

Mengetahui,
Dekan



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

Ketua



Annisa' W. R., S.Keb., Bd., M.Keb
NIDN. 0715029202

Menyetujui,
Ketua PPM



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0727098702

DAFTAR ISI

Cover	1
Lembar Pengesahan.....	2
Daftar Isi.....	3
Ringkasan	4
BAB 1 PENDAHULUAN	5
BAB 2 TARGET DAN LUARAN.....	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

Pendampingan Ibu Bersalin dengan Meditasi dan Doa Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Persalinan di RSI Darus Syifa' Surabaya

RINGKASAN

Persalinan merupakan proses yang diawali dari kontraksi uterus, sehingga terjadi perubahan pada serviks yang kemudian membuka dan menipis sampai dengan lahirnya bayi beserta plasenta secara lengkap (Padila, 2015). Beberapa wanita ketika menghadapi persalinan ada yang mengalami gangguan fisik dan kondisi psikologis. Ibu dapat merasakan nyeri akibat dari proses kontraksi dan regangan saat persalinan. Keadaan psikologis yang mungkin terjadi adalah merasakan kecemasan, khawatir, dan takut. Kecemasan sering terjadi ketika dihadapkan dalam situasi yang membuat tidak nyaman. Kecemasan pada umumnya memiliki rasa khawatir yang berlebihan. Setiap orang memiliki rasa kecemasan yang berbeda, reaksi yang ditunjukkan oleh setiap orang pun juga berbeda. Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi proses persalinan dan kondisi bayi nantinya. Kondisi tersebut dapat diatasi secara nonfarmakologis antara lain dengan meditasi dzikir dan relaksasi. Dzikir adalah rangkaian untuk mengingat Allah yang secara fisiologis menghasilkan pengaruh secara medis dan psikologis yaitu menyeimbangkan kadar serotonin dan non-epinephrine, sehingga pikiran merasa tenang setelah berdzikir. Kegiatan yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dengan memberikan ceramah, diskusi dan tanya jawab tentang meditasi dzikir dan relaksasi untuk persiapan persalinan, serta mengajarkan cara melakukan meditasi dzikir dan relaksasi secara mandiri kepada peserta.

Kata Kunci: Meditasi,, Doa, Kecemasan, Ibu Bersalin

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Persalinan merupakan proses yang diawali dari kontraksi uterus, sehingga terjadi perubahan pada serviks yang kemudian membuka dan menipis sampai dengan lahirnya bayi beserta plasenta secara lengkap (Padila, 2015). Persalinan adalah proses yang alami, peristiwa normal, namun apabila tidak dikelola dengan tepat dapat terjadi abnormal. Kecemasan yang sering terjadi adalah apabila Ibu hamil menjelang persalinan yang mengancam jiwanya. Ketika seseorang mengalami rasa takut, pesan tersebut disampaikan oleh reseptor ke seluruh tubuh. Hormon ketekolamin yang tinggi dapat menyebabkan kontraksi, rahim terasa nyeri dan sakit (Kuswandi, 2011). Proses kontraksi dan regangan yang dirasakan selama persalinan menyebabkan timbulnya nyeri persalinan. Setyowati (2013) menjelaskan bahwa nyeri persalinan harus segera ditangani agar tidak berpengaruh pada mekanisme fungsional sehingga menyebabkan respon stress fisiologis (Setyowati, 2013). Kecemasan yang memningkatakan rasa nyeri juga dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya aktifitas uterus sehingga membuat persalinan lebih lama dan dapat mengancam keselamatan ibu dan janin. Oleh karena itu nyeri persalinan harus segera diatasi dengan melakukan tindakan manajemen mengatasi kecemasan.

Pasien pra persalinan juga dapat mengalami masalah psikologis seperti rasa khawatir dan kecemasan, apabila tidak bisa jadi ibu yang baik, juga kecemasan menghadapi proses persalinan yang belum pernah dialami, juga minimnya pengetahuan tentang proses melahirkan baik di rumah maupun di rumah sakit, khawatir anaknya lahir secara tidak normal, anak cacat dan berbagai kekhawatiran lainnya yang menyebabkan stres pada calon ibu yang berdampak pada proses kelahiran secara alami maupun dengan operasi caesar (Saman A, 2013). Kecemasan akan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain. Dampak tersebut dapat membahayakan ibu dan janin. Selain berdampak pada proses

persalinan, kecemasan pada ibu hamil juga dapat berpengaruh kepada tumbuh kembang anak (Shahhosseini, 2015).

Salah satu cara untuk mengurangi rasa khawatir, rasa takut, rasa nyeri yaitu dengan melakukan meditasi dan doa. Dzikir merupakan serangkaian kalimat mengingat Allah yang menghasilkan efek medis dan psikologis yaitu menyeimbangkan kadar serotonin dan non-epinephrine, sehingga hati merasa damai dan pikiran merasa tenang (Hidayat, 2014; Winarko, 2014). Selain itu dzikir yang merupakan media untuk pasrah kepada Allah SWT, membuat mereka akan senantiasa ridha terhadap apa yang diberikan oleh Allah SWT kepadanya (Haq, 2011).

Terapi meditasi dzikir dan doa terbukti efektif dan efisien dalam menurunkan tingkat kecemasan dan intensitas nyeri persalinan. Hal tersebut dijelaskan dalam penelitian Sucinindyasputeri (2017) bahwa terapi meditasi dzikir dan doa merupakan metode alternative yang tidak memerlukan alat dan bahan dalam penerapannya, melainkan hanya kesiapan diri sendiri (Sucinindyasputeri, 2017). Pelaksanaan yang tidak memerlukan alat dan bahan menjadi keunggulan terapi dzikir selain dari efektivitasnya, karena tidak membutuhkan biaya atau persiapan yang rumit. Selain persiapan yang mudah pelaksanaan juga mudah, cukup dengan beristighfar menjadi salah satu cara menerapkan meditasi dzikir kepada Allah.

Sedangkan relaksasi merupakan salah satu strategi koping yang digunakan untuk menghadapi stress dan kecemasan. Strategi koping adalah suatu proses atau upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang menekan yang mengancam fisik maupun psikis yang dapat membebani atau melampaui kemampuan dan ketahanan individu. Banyak sekali metode yang akhir-akhir ini dikembangkan untuk memulihkan stress salah satunya adalah dengan menggunakan berbagai teknik dan metode relaksasi (Risianti, 2020).

1.2 Tujuan

1. Ibu hamil dapat mengidentifikasi rasa kecemasannya.

2. Memberikan edukasi untuk membantu mengatasi masalah fisik dan psikologis kecemasan pada ibu bersalin.
3. Ibu bersalin dapat melakukan meditasi dzikir dan doa secara mandiri atau bisa juga dibantu oleh keluarga.

1.3 Manfaat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat.

1.4 Sasaran Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan penyuluhan adalah ibu hamil dan keluarga pendamping persalinan di RSI Darus Syifa Surabaya. Hasil penyuluhan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat terutama untuk persiapan menghadapi persalinan

1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Tempat pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di RS Darus Syifa Surabaya. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada bulan Juni 2021.

1.6 Solusi yang Ditawarkan

Solusi permasalahan yang diberikan yaitu memberikan pendampingan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mempersiapkan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan. Pada kegiatan ini akan diajarkan cara melakukan meditasi dzikir dan doa secara mandiri untuk mengatasi ketidaknyamanan dan kecemasan baik pra persalinan maupun saat persalinan berlangsung.

BAB 2. TARGET DAN LUARAN

Program Pengabdian Masyarakat berbasis **Ipteks bagi Masyarakat (IbM)** ini sasarannya adalah ibu hamil dan keluarga pendamping persalinan di wilayah RSI Darus Syifa Surabaya yang dilakukan secara daring menggunakan media zoom.

Kegiatan IbM ini menyediakan beberapa penatalaksanaan untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan para ibu hamil melakukan meditasi dzikir dan doa secara mandiri sebagai persiapan persalinan.

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

No	Target	Luaran
1.	Menambah pengetahuan peserta tentang meditasi dzikir dan relaksasi	Peserta mampu melakukan meditasi dzikir dan relaksasi secara mandiri dalam proses persalinan
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 akan melalui proses persalinan.

1.2 Perencanaan kegiatan dan langkah-langkah kegiatan → Masuk Persiapan

- 1) Melakukan proses perizinan di RSI Darus Syifa Surabaya
- 2) Melakukan pendekatan kepada masyarakat terutama pada ibu yang akan melakukan persalinan di Ruang Bersalin RSI Darus Syifa Surabaya
- 3) Menyiapkan tempat untuk melakukan pendampingan tersebut agar ibu saat masa persalinan lebih nyaman.
- 4) Pemberian pendampingan meditasi dzikir dan doa pada ibu Bersalin

3.3 Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada tanggal 3 sampai 17 Juni 2021 dengan cara kerjasama dengan masyarakat dalam mendampingi ibu Bersalin dalam kegiatan sebagai berikut:

1. Mendata berapa banyak ibu bersalin dalam suatu masyarakat tersebut.
2. Mengumpulkan para ibu di tempat yang sudah kami sediakan di ruang bersalin RSI Darus Syifaa Surabaya.
3. Memberikan pendampingan Bersalin dengan metode meditasi dzikir dan doa
4. Mengetahui bagaimana keluhan yang dialami dengan cara mengisi kuisioner.
5. Dilakukan sesi tanya jawab mengenai materi yang diberikan

3.4 Evaluasi

Selama kegiatan pendampingan tidak terjadi kendala. Dan ibu – ibu yang akan mengalami proses persalinan sangat antusias.

BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan dengan langsung bertemu dengan ibu hamil trimester III. Kegiatan dilaksanakan di RS Darus Syifa Surabaya. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada bulan Juni 2021 dan dilaksanakan pertemuan dengan jumlah peserta 9 orang dengan metode demonstrasi. Kegiatan penyuluhan ini disampaikan oleh Annisa' Wigati Rozifa, S.Keb., Bd., M.Keb, Dosen Prodi S1 Kebidanan FIK UMSurabaya. Peserta mengikuti penyuluhan dengan

semangat dan antusias Adapun beberapa yang diajarkan yaitu teknik Meditasi dan do'a pada ibu hamil trimester III sebagai upaya Mengurangi kecemasan pada persalinan. Kegiatan ini diawali dengan membuat perencanaan kelas ibu hamil, dan membuat jadwal kegiatan setiap minggunya, serta membuat jadwal tim pengajar atau pembimbing. Kegiatan ini dimulai dengan membuat dengan membuat promosi terlebih dahulu kepada ibu hamil yang dilakukan saat ibu hamil melakukan pemeriksaan di bidan wilayah tersebut.

Peserta datang tepat waktu dan memperhatikan protokol kesehatan. Penyuluhan berjalan lancar. Penggunaan media seperti laptop, LCD dan leaflet membantu peserta penyuluhan dalam memahami cara mengatasi rasa cemas menjelang persalinan. Materi juga disampaikan dengan sederhana menyesuaikan dengan tingkat pendidikan peserta penyuluhan. Beberapa ibu hamil menceritakan pengalaman hamalnya. Mereka mengatakan memiliki perasaan cemas menjelang persalinan seperti meningkatnya rasa panik, cemas, khawatir dan gelisah ketika menghadapi persalinannya tidak bisa mengedon, jika melahirkan dalam kondisi patologis dan khawatir jika yang dilahirkan cacat.

Namun setelah diberi pengetahuan tentang tahapan persalinan dan cara mengatasi rasa nyeri persalinan. Rasa takut yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu dalam tahapan proses persalinan dapat berkurang karena ibu sudah lebih tahu proses bagaimana tahapan persalinan nanti dan tahu cara mengurangi rasa nyeri persalinan. Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan melalui post test didapatkan bahwa pengetahuan peserta penyuluhan sudah memahami tahapan proses persalinan dan cara mengurangi rasa cemas dan nyeri pada saat menjelang persalinan. Hasil kegiatan ini mampu mengubah pengetahuan ibu, karena ibu sudah memahami dan sudah bisa lebih nyaman pada kehamilannya sehingga tingkat kecemasan yang dialami berkurang. Hal dapat dibuktikan dengan hasil kuesioner post test yang lebih tinggi dibandingkan hasil pre test.

Proses kegiatan ini dilakukan secara berkelanjutan sampai ibu bersalin dengan harapan bisa melihat langsung hasil dari pemberian pendampingan ibu hamil. Dari 9 ibu hamil yang diberikan pendampingan, 1 diantara ibu hamil tersebut mengalami komplikasi dalam persalinan sehingga harus dirujuk. Selain itu, sebanyak 8 ibu hamil bersalin dengan normal dan bisa langsung memberikan ASI. Hal ini diobservasi langsung oleh petugas bidan yang kebetulan membantu persalinan ibu tersebut.

Kegiatan pemantuan yang dilakukan pada ibu hamil yaitu dengan membuat group kelas ibu hamil. Grup tersebut diharapkan dapat memberikan motivasi dan mengingatkan jadwal pendampingan ibu hamil, sehingga diharapkan bisa terus mengikuti secara rutin rangkaian kegiatan pendampingan.

Tata cara meditasi dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil yaitu : 1) menyiapkan alat-alat yang digunakan pada saat melakukan meditasi, 2) Doa Pembuka, 3) Melakukan yoga *asanas*, 4) Memulai meditasi dengan melakukan sikap tubuh meditasi yaitu *sukhasana dan savasana*, 5) Memfokuskan pernapasan pada saat meditasi dan doa , 6) Memberikan afirmasi positif selama 10-15 menit, 7) Mengakhiri meditasi dengan menarik napas panjang tiga kali kembali ke kesadaran diri, gerakan jari tangan dan jari kaki, buka kedua mata perlahan lalu gosokkan kedua tangan lalu usapkan dengan lembut pada wajah sampai seluruh tubuh, 8) Doa penutup.

Berdasarkan analisis data dapat diketahui implikasi yang ditimbulkan setelah meditasi ibu hamil untuk mengatasi kecemasan yaitu : perasaan nyaman, tenang, dan bahagia; berpikir positif; dan meningkatkan kualitas tidur. Perasaan nyaman, tenang dan bahagia yang dirasakan ibu hamil dikarenakan pada saat ibu hamil melakukan meditasi dengan kefokusannya yang dalam dan ditambah dengan pemberian afirmasi yang positif serta dipicunya peningkatan rasa bahagia oleh instruktur, dalam tubuh ibu hamil akan membentuk hormone *serotonin* dan *endorphin* yang sangat baik untuk menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah serta merelaksasikan seluruh fungsi otot, saraf dan pikiran. Suka Yasa dkk (2018:207) menyatakan bahwa meditasi adalah kemampuan untuk memfokuskan pikiran untuk mencapai keadaan damai, ketenangan dan relaksasi yang mendalam, melalui teknik pencitraan dan pernapasan, dan memberikan kesempatan kepada semua organ tubuh untuk rileks, ketika meditasi semua kerja anggota tubuh disugesti dengan kata-kata yang penuh daya ketuhanan atau cinta kasih, kedamaian dan kebahagiaan.

Pada masa kehamilan sangat diharuskan ibu hamil berpikiran yang positif sehingga ibu hamil terhindar dari masalah psikis seperti kecemasan. Pratignyo Tio (2014) menyatakan bahwa ibu hamil menjadi lebih tenang lebih sabar dan memiliki rasa syukur serta menerima takdir kehidupan dikarenakan pada saat meditasi ibu hamil dalam keadaan fokus pada pikiran, instruktur sudah memberikan afirmasi positif untuk mempersiapkan ibu dalam menghadapi segala sesuatu yang terjadi pada kehamilan dan persalinan.

Banyak ibu hamil yang merasa kesulitan untuk tidur saat menjelang persalinan, karena stres, aktivitas bayi atau hanya karena perut yang semakin membesar, terasa kurang nyaman, badan nyeri dan sesak napas, meditasi membantu untuk relaksasi. Pernyataan ini dikuatkan oleh Yesie Aprilia (2017) menyatakan bahwa meditasi memfokuskan pada napas atau pengolahan napas yang mampu mengalihkan pikiran dari ketidaknyamanan dan mengajarkan dalam-dalam untuk mengolah sesak napas.

BAB 5. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dilakukannya meditasi untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan, yang dapat membantu psikologi ibu hamil menjadi stabil.

Saran

Dilakukan nya meditasi saat proses Bersalin akan mengurangi rasa nyeri saat persalinan, jadi kami berharap sang ibu menerapkan apa yang telah di sampaikan.

DOKUMENTASI , BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

6.1 Dokumentasi

Gambar 1. Awal Pre Meditasi



Gambar 2. Fase Pra Interaksi Meditasi



Gambar 3. Persiapan Meditasi



Gambar 4. Tahap Terminasi Meditasi



6.2 Biaya Kegiatan

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

No	Item	Satuan		Harga	Jumlah
A. Honorarium					
1.	Ketua	1	3	Rp 75.000,00	Rp 225.000,00
2.	Anggota	5	3	Rp 50.000,00	Rp 250.000,00
3.	Petugas Rumah Sakit	5	3	Rp 200.000,00	Rp 1.000.000,00
4.	Kader	1	3	Rp 300.000,00	Rp 300.000,00
					Rp -
					Rp -
Sub Total A					Rp 1.775.000,00
B. Bahan Habis Pakai					
1.	Kertas A4 80 gram	1	1	Rp 60.000,00	Rp 60.000,00
2.	Cetak Banner	1	1	Rp 200.000,00	Rp 200.000,00
3.	Cetak Leaflet	70	1	Rp 4.000,00	Rp 280.000,00
4.	ATK	2	1	Rp 200.000,00	Rp 400.000,00
5.	Peralatan Persalinan	5	1	Rp 200.000,00	Rp 1.000.000,00
					Rp -
Sub Total B					Rp 1.940.000,00
C. Cendera Mata					
1.	Ketua Rumah Sakit	1	1	Rp 225.000,00	Rp 225.000,00
2.	Petugas Rumah Sakit	5	1	Rp 20.000,00	Rp 100.000,00
3.	Kader	1	1	Rp 200.000,00	Rp 200.000,00
4.	Ibu (Peserta)	32	1	Rp 50.000,00	Rp 1.600.000,00
					Rp -
					Rp -
Sub Total C					Rp 2.125.000,00
D. Konsumsi					
1.	Box Kue	50	1	Rp 35.000,00	Rp 1.750.000,00
2.	Air Mineral	2	1	Rp 50.000,00	Rp 100.000,00

3.	Konsumsi Rapat	5	3	Rp 50.000,00	Rp 250.000,00
Sub Total D					Rp 2.100.000,00
E. Perjalanan					
1.	Petugas Rumah Sakit	5	3	Rp 50.000,00	Rp 250.000,00
2.	Anggota	5	3	Rp 50.000,00	Rp 250.000,00
3.	Bidan Rumah Sakit	3	3	Rp 200.000,00	Rp 600.000,00
Sub Total E					Rp 1.100.000,00
F. Lain-lain					
1.	Buku Kumpulan Do'a	40	1	Rp 10.000,00	Rp 400.000,00
2.	Buku Kumpulan Dzikir	40	1	Rp 14.000,00	Rp 560.000,00
					Rp -
Sub Total F					Rp 960.000,00
Jumlah Total A, B, C, D, E dan F					Rp 10.000.000,00

6.3 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												

DAFTAR PUSTAKA

- Padila. (2015). *Asuhan Keperawatan Maternitas II*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kuswandi, Lanny, *Keajaiban Hypno-Brithing*, Jakarta: Pustaka Bunda, 2011.
- Setyowati, H. (2013). Kebutuhan Ibu Melahirkan untuk Mengatasi Nyeri Selama Proses Persalinan. *Jurnal Keperawatan Maternitas* ., 1(2), 102– 108.
Diambil dari <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/996>
- Saman, A, *Doa dan Dzikir Untuk Ibu Hamil*, Padang: Ruang Kita, 2013.
- Shahhosseini Z, Pourasghar M, Khalilian A, Salehi F. 2015. A Review of the Effect of Anxiety During Pragnancy on Children’s Healt. *Mater Sociomed*. 27 (3): 200-202
- Winarko, S. . (2014). *Dzikir-Dzikir Peredam Stres*. Depok: Mutiara Allamah Utama.
- Haq. (2011). *Kebahagiaan dengan Dzikir dan Shalat malam*. Bantul: Kreasi Wacana Offset.
- Hidayat, S. (2014). Dzikir Khafi Untuk Menurunkan Skala Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 13–21.
- Sucinindyasputeri, R. (2017). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Stres pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 30–41.
- Risyanti, Berty. (2020). *Penyuluhan Pada Ibu Hamil Tentang Relaksasi Aromaterapi Kopi Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan*. *Jurnal Abdi Masada*. Vol: 1.

Lampiran Biodata

BIODATA KETUA

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Annisa' Wigati Rozifa, S.Keb.,Bd., M.Keb
2	Jabatan Fungsional	-
3	Jabatan Struktural	Dosen
4	NIK	-
5	NIDN	0715029202
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Bondowoso, 15 Februari 1992
7	Alamat Rumah	GriyaTambakRejoAsriblok B no 9, Jombang – JawaTimur
8	Nomor Telepon/Faks/HP	085724372252
9	Alamat Kantor	Jl. Sutorejo no 59
10	Nomor Telepon/Faks	-
11	Alamat e-mail	annisa.wigati.rozifa@um-surabaya.ac.id
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Evidence Based dalam Praktik Kebidanan 2. Asuhan Kebidanan pada Pra nikah dan Pra konsepsi 3. Asuhan kebidanan Persalinan dan BBL

B. Riwayat Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Nama Perguruan Tinggi	Bidang Ilmu	Tahun Lulus
D3	-		
D4/S1	Universitas Brawijaya Malang	Kebidanan	2014
S2	Universitas Brawijaya Malang	Kebidanan	2019

C. Pelatihan atau workshop yang diikuti dalam 3 tahun terakhir

Jenis Kegiatan	Tempat	Waktu	Sebagai	
			Penyaji	Peserta
Webinar dalam memperingati The International Day of the Midwife	Daring	5 Mei 2020		√
Continuity of Midwifery Care (CoMC) sebagai Upaya Optimalisasi Kesejahteraan Ibu dan Bayi pada Masa Pandemi Covid -19	Poltekkes Kemenkes Jakarta III	19 Mei 2020		√
Etika Penelitian pada Pandemi Covid – 19	ICTEC FKUI RSCM dan Komite Etik Penelitian Kesehatan FKUI RSCM	3 Juni 2020		√
WEBINAR ILMIAH KEBIDANAN I: Peran Bidan dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga pada Masa Pandemi Covid – 19 melalui Pemberdayaan Perempuan	Prodi Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang	5 Juni 2020		√
Ketahanan Kesehatan Maternal di Era Pandemi Covid – 10	Hogsi Malang	05-19 Juni 2020		√
Pelayanan Kesehatan Maternal di Era Pandemi COVID – 19	HOGSI Malang	05-19 Juni 2020		√
Modifikasi Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar pada Era New Normal dalam Upaya Pencapaian Kompetensi Lulusan Poltekkes Kemenkes	Poltekkes Kemenkes Denpasar	9 Juni 2020		√
FIGO's Post Partum IUD Initiative – Three country perspectives on training and partnerships for quality PPF services	Ados May	10 Juni 2020		√
The International Webinar: Reconstruction and Adaptation of Learning for Midwifery Students in The New Normal	Poltekkes Kemenkes Denpasar	11 Juni 2020		√
Online Workshop Series 1: How To Do a Systematic Review	FKM Universitas Jember	12 Juni 2020		√

D. Pengalaman Penelitian Dalam 3 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1.	2019-2020	Effect chitosan on the reproductive system of female rats (<i>rattus Norvegicus</i>) Exposed to acetate	Hibah internal Universitas	Rp. 15.500.000
2.	2021-2022	Penerapan terapi komplementer (masase Efflurage untuk mengurangi nyeri persalinan)	Hibah internal Universitas	Rp. 6.900.000
3.	2021-2022	Efektifitas senam dismenorrhoea dan yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi di PKM Jagir	Hibah internal Universitas	Rp. 8.300.000
4.	2021	Sistematik Review Penerapan Terapi Komplementer (Massage Effleurage) Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan	Mandiri	-
5.	2021-2022	Hubungan terapi meditasi dengan kecemasan menghadapi persalinan di RSI Darus Syifa'	Hibah internal Universitas	Rp. 7.500.000

E. Pengalaman Pengabdian dalam 3 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1.	2020	Edukasi Gizi Prakonsepsi pada Remaja	Mandiri	-
2.	2020-2021	Edukasi manfaat antioksidan sebagai upaya perbaikan kesehatan reproduksi akibat paparan polusi lingkungan pada anggota 'Aisyiyah Daerah Jombang	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.500.000
3.	2020-2021	Pelaksanaan Massage efflurage dan do'a untuk mengurangi nyeri persalinan di PMB Sri Wahyuni, S.ST Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000
4.	2021	Upaya Pencegahan dan Penanganan Stunting pada Balita di Tanah Kali Kedinding	Mandiri	-
5.	2021-2022	Pendampingan terapi komplementer (yoga) untuk mengatasi nyeri dismenore di SMA Muhammadiyah 7	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000
6.	2021-2022	Pendampingan ibu bersalin dengan meditasi dan do'a di RSI Darus Syifa'	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima resikoanya.

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

Surabaya, 20 Oktober 2019

Dosen,



Annisa' Wigati Rozifa,
S.Keb.,Bd., M.Keb