

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**“PENDIDIKAN KESEHATAN HYPNOTERAPI UNTUK MENGURANGI
KETIDAKNYAMANAN PEREMPUAN MENOPAUSE PADA ANGGOTA
‘AISYIYAH CABANG MULYOREJO SURABAYA”**

TIM PENGUSUL

Dr. A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H	0027058001
Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb	0727128204
Maulida Berliana Putri Iswatie	20181664017
Maghfirotul Anisa Fitri	20181664018
Faizza Shoffiya Al Hamidy	20181664022
Dienny Tyas Rusmanto	20181664023

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2022

HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PkM)

1. Judul Pengabdian : Pendidikan kesehatan hypnoterapi untuk mengurangi ketidaknyamanan perempuan menopause pada anggota 'Aisyiyah cabang Mulyorejo Surabaya
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Jumlah Dana : Rp. 10.000.000,00
4. Ketua Pengabdian
 - a. Nama : Dr. A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., MPH (Ext)
 - b. NIDN : 0027058001
 - c. Jabatan Fungsional : Lektor
 - d. Program Studi : Pendidikan Profesi Bidan
 - e. Nomor HP : 081331021102
 - f. Alamat Email : aimmatunnadhiroh@um-surabaya.ac.id
5. Anggota Pengabdian 1
 - a. Nama Lengkap : Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb
 - b. NIDN : 0729118905
 - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
6. Anggota Pengabdian 2
 - a. Nama Lengkap : Maulida Berliana Putri Iswatie
 - b. NIM : 20181664017
7. Anggota Pengabdian 3
 - a. Nama Lengkap : Maghfirotul Anisa Fitri
 - b. NIM : 20181664018
8. Anggota Pengabdian 4
 - a. Nama Mahasiswa : Faizza Shoffiya Al Hamidy
 - b. NIM : 20181664022
9. Anggota Pengabdian 5
 - a. Nama Mahasiswa : Dienny Tyas Rusmanto
 - b. NIM : 20181664023

Surabaya, 24 Januari 2022

Mengetahui,
Dekan

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

Ketua


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

Menyetujui,
Ketua LPPM

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

RINGKASAN

Pada umumnya kehidupan manusia normal akan mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan sesuai tingkat umurnya. Pertumbuhan dan perkembangan akan berada pada masa tahap yang mengakibatkan perubahan fungsi tubuh dikarenakan semakin bertambahnya usia. Salah satu contoh perubahan tersebut ialah perubahan fungsi pada wanita saat menua, yaitu proses menopause.

Beberapa gejala yang akan terjadi dalam beberap tingkatan : Gejala berat, menengah, ringan, atau bahkan tidak ada gejala yang terjadi. Selain itu terdapat tiga domain fisik keluhan yang sering terjadi yaitu sakit kepala, cepat Lelah, rematik, sakit pinggang, sesak napas, susah tidur, dan osteoporosis. Keluhan lainnya adalah berkurangnya cairan vagina sehingga timbul iritasi dan rasa nyeri saat berhubungan intim Empat domain seksual dimana ketertarikan emosional, seksual, dan romantisme yang dirasakan seorang individu terhadap individu lain .

Kata Kunci : Menopause, Perempuan, Pendidikan Kesehatan, Hypnoterapi

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada umumnya kehidupan manusia normal akan mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan sesuai tingkat umurnya. Pertumbuhan dan perkembangan akan berada pada masa tahap yang mengakibatkan perubahan fungsi tubuh dikarenakan semakin bertambah umurnya. Salah satu contoh perubahan tersebut ialah perubahan fungsi pada wanita saat menua, yaitu proses menopause. Menopause sendiri memiliki arti Menopause adalah suatu masa peralihan dalam kehidupan wanita yang menunjukkan bahwa ovarium telah berhenti menghasilkan sel telur, aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti, serta pembentukan hormon wanita (estrogen dan progesteron) yang berkurang (Hickey, 2021).

Beberapa gejala yang akan terjadi dalam beberap tingkatan: Gejala berat, menengah, ringan, atau bahkan tidak ada gejala yang terjadi. Gejala berat sering ditemukan adalah kekeringan pada vagina dan perubahan seksual, yang sudah terjadi adalah gejala depresi pada wanita menopause dapat menyebabkan perubahan psikologis dikarenakan pengetahuan yang dimiliki kurang. Perubahan psikologi tersebut dapat berpengaruh pada kehidupan mereka, terutama pada keluarganya. Bahkan dapat menimbulkan konflik dengan pasangannya.

Selain itu terdapat tiga domain fisik keluhan yang sering terjadi yaitu sakit kepala, cepat Lelah, rematik, sakit pinggang, sesak napas, susah tidur, dan osteoporosis. Keluhan lainnya adalah berkurangnya cairan vagina sehingga timbul iritasi dan rasa nyeri saat berhubungan intim (Koernyaman, 2018). Empat domain seksual dimana ketertarikan emosional, seksual, dan romantisme yang dirasakan seorang individu terhadap individu lain (Subagya, 2017).

Terdapat berbagai cara yang dapat mengatasi dan mencegah untuk meminimalisir keluhan yang dialami wanita menopause seperti pengaturan makanan, olah raga, istirahat yang cukup, pemberian terapi hormone pengganti dan hipnoterapi dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Selain dengan obat – obat an maupun terapi, terdapat beberapa cara nonfarmakologi yang tujuannya sama untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, dapat dilakukan seperti berdoa, meditasi, Kesehatan dan yoga, termasuk dapat menggunakan metode hipnoterapi.

1.2 Tujuan

Memberikan edukasi untuk membantu mengatasi masalah ketidaknyaman wanita menopause dengan menggunakan metode hipnoterapi.

1.3 Manfaat

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai sumber informasi tentang manfaat hypnoterapi untuk membantu dalam mengatasi masalah ketidaknyamanan pada wanita menopause.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pasien : Hasil penelitian ini dapat di gunakan untuk membantu klien dalam menurunkan ketidaknyamanan pada wanita menopause.
- b. Bagi bidan : Hasil penelitian ini dapat membantu bidan memberikan kemudahan dalam mengurangi rasa ketidaknyamanan pada wanita menopause.
- c. Bagi institusi : Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai acuan pada pendidikan kesehatan hypnoterapi.

1.4 Sasaran Kegiatan

Sasaran pada kegiatan ini yaitu perempuan menopause pada anggota Aisyiyah Cabang Mulyorejo Surabaya.

1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Tempat pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di tempat Kantor Aisyiyah Cabang Mulyorejo Surabaya. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada bulan Juli sampai Agustus 2021 dan dilaksanakan 2 kali pertemuan.

1.6 Solusi yang Ditawarkan

Beberapa solusi yang dapat ditawarkan untuk meminimalisir ketidaknyamanan tersebut adalah seperti pengaturan makanan, olah raga, istirahat yang cukup, pemberian terapi hormone pengganti dan hipnoterapi dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Selain dengan obat – obat an maupun terapi, terdapat beberapa cara nonfarmakologi yang tujuannya sama untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, dapat dilakukan seperti berdoa, meditasi, Kesehatan dan yoga, termasuk dapat menggunakan metode hipnoterapi.

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai salah satu teknik terapi (Afriani, 2015). Dengan kata lain, bahwa hipnoterapi merupakan salah satu terapi psikologis yang diterapkan oleh terapis (hipnosan) dengan metode hipnosis atau menggunakan sugesti berupa kata-kata (saran) kepada klien yang langsung menyentuh alam bawah sadar yakni pada saat tidur trans atau disaat pikiran klien hanya terfokus pada kata-kata terapis (hipnosan) dengan tujuan menyembuhkan permasalahan klien (gangguan psikosomatis).

Karena hipnoterapi proses penyelesaiannya langsung ke sumber masalah di pikiran bawah sadar, dimana pikiran bawah sadar sebagai pusat database program dan informasi dalam diri manusia (Karyadi, 2013). Pemberian sugesti ke alam bawah sadar melalui kata-kata ini dapat memberikan perubahan perilaku terhadap objek sugesti dan sugesti tersebut dapat dideteksi kembali oleh seseorang ketika berada dalam alam sadar.

BAB 2. TARGET DAN LUARAN

Program Pengabdian Masyarakat berbasis Ipteks bagi Masyarakat (IbM) ini sasarannya adalah seluruh perempuan menopause di anggota aisyiyah cabang Mulyorejo Surabaya. Jenis permasalahan yang ditangani dalam program IbM meliputi aspek Masalah ketidaknyamanan Pada perempuan menopause. Kegiatan IbM ini menyediakan hypnoterapi dalam membantu menanggulangi masalah ketidaknyamanan dikalangan perempuan menopause.

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

No	Target	Luaran
1.	Memeberikan pengetahuan	Memberikan edukasi kepada perempuan menopause untuk mengatasi masalah ketidaknyamanan dengan melalui hypnoterapi.
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 menopause.

3.2 Perencanaan kegiatan dan langkah-langkah kegiatan Masuk Persiapan

- 1) Melakukan pendekatan dan minta izin kepada kelurahan dan ketua RW dan RT
- 2) Melakukan pendekatan kepada masyarakat terutama pada ibu yang sedang mengalami menopause.
- 3) Menyiapkan tempat untuk melakukan penyuluhan tersebut agar ibu pada masa menopause lebih nyaman. Pemberian penyuluhan mengenai hypnoterapi.

3.3 Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada tanggal 3 Juli sampai 10 Agustus 2019 dengan cara kerjasama dengan masyarakat dalam melakukan hypnoterapi dalam kegiatan sebagai berikut:

1. Mendata berapa banyak ibu menopause dalam suatu masyarakat tersebut.
2. Mengumpulkan para ibu di tempat yang sudah kami sediakan.
3. Memberikan penyuluhan terkait hypnoterapi
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 hypnoterapi.

BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidaknyamanan pada ibu menopause pertama menunjukkan persentase terbesar adalah gejala sakit pinggang, nyeri kepala, dan kekeringan pada vagina yaitu sebesar 85,7%. Setelah dilakukan melakukan hypnotherapy yang dilakukan sehari dua kali sebagian besar responden (66.7%) merasa nyaman dan sakit pinggang, nyeri kepala, dan kekeringan pada vagina berkurang.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Beddoe et al, (2009) dengan menggunakan teknik yang sama yaitu memberikan intervensi yoga dan meditasi pada ibu menopause. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang melakukan latihan hypnotherapy secara teratur mampu melepaskan stress psikologis, meningkatkan kenyamanan, mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa sakit.

Hypnotherapy adalah program khusus untuk ibu menopause dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan ibu. Program ini menekankan pada teknik-teknik postur yoga, olah nafas, relaksasi, teknik-teknik visualisasi dan meditasi yang berguna sebagai media self help yang akan memberikan kenyamanan, dan ketentraman. Manfaat hypnotherapy selama ibu mengalami ketidaknyamanan masa menopause diantaranya dapat membantu mengurangi/mengatasi ketidaknyamanan fisik selama menopause (Sindhu, 2016)

Sebuah penelitian tentang efektifitas hypnotherapy yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu menopause. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan quasi eksperimen metode yang digunakan pre test dan post test tanpa grup kontrol. Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan, pada awal penelitian dilakukan pre test dengan memberikan kuesioner untuk menilai tingkat kenyamanan ibu menopause. Responden diberikan intervensi yaitu mengajarkan teknik hypnotherapy dan memberikan leaflet untuk dijadikan panduan dirumahnya. Subjek penelitian disarankan untuk melakukan pernafasan hypnotherapy dua kali dalam sehari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidaknyamanan pada ibu menopause menunjukkan persentase terbesar adalah sakit pinggang, nyeri kepala, dan kekeringan pada vagina yaitu sebesar 85,7%. Setelah dilakukan melakukan pernafasan hypnotherapy yang dilakukan sehari dua kali sebagian besar responden (66.7%) merasa nyaman dan

sakit pinggang, nyeri kepala, dan kekeringan pada vagina berkurang. (Musfirowati, et al, 2017).

BAB 5. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Pada dasarnya, perasaan tidak nyaman selama menopause adalah kondisi fisiologis yang terjadi pada ibu menopause. Namun, pencegahan dan perawatan diperlukan. Berbagai hasil penelitian tersebut di atas, hipnoterapi bisa menjadi solusi pengobatan non farmakologis. Hipnoterapi dapat mengurangi gejala emesis gravidarum. Tetapi yoga prenatal harus secara rutin dilakukan.

5.2 Saran

Adapun saran sebagai berikut:

Seorang wanita sebaiknya disarankan untuk melakukan hipnoterapi sesering mungkin, karena hipnoterapi disamping membuat tubuh menjadi tenang dan rileks, juga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, A. (2015). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Ngaliyan Semarang . *Skripsi*, 215.
- Babbar S, & J, S. (2016). Yoga in Pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(3), 600-612. Retrieved from <https://insights.ovid.com/pubmed?pmid=2715252>
- Baddoe AE, Paul yang CP, Kennedi HP, Weiss SJ, L. K. (2009). The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress. *Obstetri Gynecology Neonatal Nursing*, 38(3), 310–319. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19538619>
- Hickey, M. M.-B. (2021). What happens after menopause? (WHAM): A prospective controlled study of vasomotor symptoms and menopause-related quality of life 12 months after premenopausal risk-reducing salpingo-oophorectomy. *Gynecologic Oncology* 163 (1) , 148-154.
- Karyadi. (2013). *Sembuh dengan Hipnoterapi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama .
- Koernyaman, M. (2018). Adaptasi Gejala Premenopause dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50 - 60 Tahun. *MEDISAINS : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan vol 6 No 1*, 22.
- Musfirowati, F., Fahrudin, A., & Nursanti, I. (2017). The effectiveness of yogic breathing to comfort level of first trimester pregnant mothers at community health center of Kragilan district working area, Serang, Banten, Indonesia. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(1), 51. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20175710>
- Sun, Y., Hung, Y., Chang, Y., & Kuo, S. (2010). Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*, 26(6), e31-6. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19246136>
- Subagya, A. (2017). Hubungan Harga Diri dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause . *JPPNI Vol 2/No 03*, 178-179.

Dokumentasi

Gambar Pelaksanaan Kegiatan



Gambar Leaflet Hypnoterapi untuk Ibu Menopause

GEJALA PERIMENOPAUSE

- siklus menstruasi tidak teratur
- Hot flashes, yaitu sensasi gerah atau kepanasan yang muncul secara mendadak
- Sengguam tidur, yang bisa disertai dengan atau tanpa keringat di malam hari
- Perubahan mood, seperti mudah terganggu
- Sakit kepala di masa awal perimenopause
- Gangguan kognitif, misalnya sulit berkonsentrasi dan mudah lupa
- Nyeri saat berhubungan seksual, karena berkurangnya cairan pelumas vagina
- Penurunan gairah seksual dan kesuburan
- Pengurangan tulang yang dapat meningkatkan risiko terkena osteoporosis
- Perubahan kadar kolesterol, yaitu meningkatnya kadar kolesterol jahat (LDL) dan menurunnya kadar kolesterol baik (HDL)

Maka diperlukannya terapi untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut

PERIMENOPAUSE?

Perimenopause adalah periode transisi yang dialami wanita saat akan memasuki masa menopause.

KAPAN?

dapat berlangsung selama 4-10 tahun sebelum menopause terjadi. Kondisi ini umumnya dimulai pada usia 30-40 tahun, tetapi dapat juga muncul lebih awal, misalnya karena penyakit tertentu atau memang ada riwayat menopause dini dalam keluarga.

FAKULTAS ILMU KESEHATAN, ST KEBIDANAN
Universitas Muhammadiyah Surabaya

TUJUAN

Metode hipnoterapi modern dengan orientasi kepada pasien ini bertujuan membuat kesadaran klien untuk mengetahui masalah utama sebagai dampak perimenopause dan membantu untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh dirinya sendiri. Pasien jadi merasa lebih nyaman dan dapat menerima kondisinya, lebih percaya diri, sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

PRINSIP UTAMA

Pada prinsipnya yang terutama dalam mencapai keberhasilan proses hipnosis, pasien harus mau dan dalam keadaan sadar tidak menolak. Usahakan tempat atau ruangan saat menjalankan hipnoterapi ini harus tenang dan memberikan kenyamanan dan privacy yang cukup serta adanya teman pendamping pasien sehingga ketenangan dan ketertarikan dapat diminimalisasi. Selanjutnya kita mengkondisikan agar semua otot rileksasi satu persatu dari kepala sampai kaki, bila sudah sudah relaksasi barulah kita menyebutkan apa saja yang kita inginkan dan niatkan, berulang-ulang kali.

CARANYA?

Cara penanganan dan pencegahan pada keluhan atau gejala yang timbul pada perimenopause dapat ditempuh dengan banyak cara seperti berespa, meditasi, kesehatan dan yoga, termasuk di dalamnya adalah dengan menggunakan metode hipnosis /hipnoterapi.

APA ITU HYPNOSIS?

Hipnosis atau hipnoterapi adalah suatu terapi yang dilakukan untuk meningkatkan perhatian dan konsentrasi secara penuh, sehingga pikiran pasien bisa lebih mudah menerima sugesti positif.

Orang yang terhipnosis seklas akan tampak seperti tertidur, tapi sebenarnya mereka ter sadar dan sangat fokus serta bisa mengakses alam bawah sadarnya. Pada fase ini, mereka juga akan memasuki fase gelombang otak yang disebut gelombang theta dan delta.

HYPNOSE

LAMPIRAN BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

6.1 Biaya Kegiatan

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

No	Item	Satuan	Harga	Jumlah
A. Bahan Habis Pakai dan Peralatan				
1	Kertas A4 80 gram	1 Rim	Rp 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	50 Pcs	Rp 2.500,00	Rp 125.000,00
5	Alat Tulis	1 Pack	Rp 35.000,00	Rp 35.000,00
6	Aromaterapi	30 pcs	Rp 7.400,00	Rp 222.000,00
Sub Total A				Rp 615.000,00
B. Perjalanan				
1	Bidan Posyandu	1 Orang 3 kali	Rp 150.000,00	Rp 450.000,00
2	Kader	3 Orang 3 kali	Rp 100.000,00	Rp 900.000,00
3	Ketua	1 Orang 5 kali	Rp 150.000,00	Rp 750.000,00
4	Anggota	2 Orang 5 kali	Rp 75.000,00	Rp 750.000,00
5	Pembantu Teknis/Lapangan	25 Orang 3 kali	Rp 20.000,00	Rp 1.500.000,00
				Rp -
Sub Total B				Rp 4.350.000,00
C. Cindera Mata				
1	Bidan Posyandu	1 Orang 1 kali	Rp 200.000,00	Rp 200.000,00
2	Puskesmas	1 Pc 1 kali	Rp 300.000,00	Rp 300.000,00
3	Kader	3 Orang 1 kali	Rp 100.000,00	Rp 300.000,00
4	Ibu (peserta)	30 Orang 1 kali	Rp 35.000,00	Rp 1.050.000,00
Sub Total C				Rp 1.850.000,00
D. Honorarium				

1	Ketua	1	Oran g	3 kali	Rp 75.000,00	Rp	225.000,00	
2	Anggota	2	Oran g	3 kali	Rp 50.000,00	Rp	300.000,00	
3	Pembantu Teknis/Lapangan	7	Oran g	3 kali	Rp 35.000,00	Rp	735.000,00	
Sub Total D							Rp	1.260.000,00
E. Konsumsi								
1	Kue & Air Mineral	70	Oran g	1 kali	Rp 20.000,00	Rp	1.400.000,00	
2	Konsumsi rapat	5	Oran g	3 kali	Rp 35.000,00	Rp	525.000,00	
3								
Sub Total E							Rp	1.925.000,00
F. Lain-lain								
						Rp	-	
						Rp	-	
						Rp	-	
Sub Total F							Rp	-
Jumlah Total A, B, C, D, E dan F							Rp	10.000.000,00

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												

Lampiran Biodata

BIODATA KETUA

A. Identitas Diri

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

B. Riwayat Pendidikan

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

		Masyarakat	
S3	Ilmu Kesehatan (Kesh. Masy) UNAIR	Kesehatan Masyarakat	2021

C. Pelatihan atau workshop yang diikuti dalam 3 tahun terakhir

Jenis Kegiatan	Tempat	Waktu	Sebagai	
			Penyaj i	Pesert a
International Conference on Low Carb Lifestyle : “Indonesia International Low Carb Conference 2019”	IDI DKI Jakarta	6-7 April 2019		√
Pelatihan Midwifery Update	IBI Bangkalan	19-21 Juli 2019		√
Webinar “persiapan pernikahan bahagia dr perspektif agama dan kesehatan”	Daring	22 Agustus 2020	√	
Webinar “Peran kampus dalam penanggulangan covid 19”	Daring	09 Sept 2020	√	
Pelatihan online “Publikasi Ilmiah Internasional menggunakan Systematic Review”	Daring	13 September 2020		√
Webinar “Deteksi Dini dan tindak lanjut kanker payudara dan kanker leher Rahim di FKTP”	Daring	24 Sept 2020		√
Webinar “Pencegahan dan Pengelolaan Obesitas di FKTP”	Daring	10 Oktober 2020		√
Pelatihan Pengolahan, Analisis dan Visualisasi Data kesehatan Seri 1 : Analisis data – data klaim dan diagnosis melalui data sampel BPJS Kesehatan 2015-2018	Daring	19 Februari 2021		√
Pelatihan pengolahan, Analisis, Visualisasi Data Kesehatan	Daring	1 dan 4 Maret 2021		√
“Toward Academic Excellence” Seri III dengan Tema : Menumbuhkan Kasmaran Meneliti di Kalangan Civitas Akademika	Daring	7 Mei 2021		√
Preceptorship Training	UMSurabaya	5-6 Juli 2021		√
Webinar “Peran Organisasi IBI dalam Optimalisasi Pelayanan KIA”	PC IBI Surabaya	11 Juli 2021		√

D. Pengalaman Penelitian Dalam 3 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1.	2015	<i>Precancerous Lesions Based Cervical Cancer Risk Faktors In Cervical Cancer Foundation Wisnu Wardhana Surabaya (Secondary Data Analysis)</i>	Mandiri	-

2.	2015	Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Aktivitas Seksual Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kota Bangkalan	Mandiri	-
3.	2016	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motorik Halus Balita Usia 3-5 tahun di Kota Bangkalan	Mandiri	-
4.	2018	<i>Meta-Analysis: Score Of Risk Factors Of Cervical Precancerous Lesions And Cervical Cancer</i>	Mandiri	-
5.	2019-2020	Pengaruh struktur keluarga, meditasi, dan Kesehatan mental terhadap perilaku seksual pada remaja (Tim)	Hibah Internal Universitas	Rp. 8.200.000
6.	2021-2022	Hypnotherapy untuk mengurangi hotflushes pada perempuan menopause di PKM Jagir	Hibah Internal Universitas	Rp. 6.500.000
7.	2020	Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorrhoe Pada Remaja Putri Kelas 2 Di Sman 2 Bangkalan	Mandiri	-
8.	2020-2021	Creation of Cervical Cancer Risk Factor Score Card in order to Know the Risk Score for Cervical Cancer in Women of Reproductive Age by Conducting Self sssessment	Hibah Internal Universitas	Rp. 8.400.000
9.	2020-2021	Gambaran tingkat pengetahuan calon pengantin tentang persiapan perencanaan kehamilan di PKM Jagir	Hibah Internal Universitas	Rp. 6.250.000
10	2021-2022	Terapi meditasi (dzikir) untuk mengurangi stress pada perempuan dengan kasus onkologi di RSUD Haji	Hibah Internal Universitas	Rp. 7.600.000

E. Pengalaman Pengabdian dalam 3 tahun terakhir

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

4.	2021-2022	Pendidikan kesehatan hypnoterapi untuk mengurangi ketidaknyamanan perempuan menopause pada anggota Aisyiyah cabang Mulyorejo Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000
5.	2020	Penyuluhan Protokol Kesehatan Pencegahan COVID-19 Jl. Jokotole Gang II RT. 02 Rw. 04 Kraton Bangkalan	Mandiri	-
6.	2020	Perilaku Hidup Bersih dan PHBS (PHBS) di Perumahan Lavender Mlajah Bangkalan	Mandiri	-
7.	2020	Penyuluhan Tanda-tanda Bahaya pada Ibu Hamil di PMB Esa Rachmani Julita, Amd.Keb Bangkalan	Mandiri	-
8.	2020	Penyuluhan Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil di PMB Esa Rachmani Julita, Amd.Keb Bangkalan	Mandiri	-
9.	2019-2020	Pendampingan meditasi, dzikir dan doa pada remaja untuk menjaga kesehatan mental di Poskeskel Jagir Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000
10.	2020-2021	Penyuluhan pencegahan kanker serviks untuk meningkatkan cakupan deteksi dini kanker serviks pada anggota Aisyiyah, Ranting Socah Bangkalan Madura	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000
11.	2020-2021	Edukasi persiapan pernikahan bahagia dalam perspektif agama dan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan menikah	Hibah Internal LPPM	Rp. 11.000.000
12.	2021	Memberikan Penyuluhan kesehatan "Kesehatan Lansia (POSBINDU)" di Puskesmas Arosbaya	Mandiri	-
13.	2021	Memberikan Penyuluhan kesehatan "Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak BALITA" di Puskesmas Arosbaya	Mandiri	-
14.	2021	Memberikan Pelayanan Kesehatan pada Ibu Hamil "Yoga Prenatal" di Puskesmas Arosbaya	Mandiri	-
15.	2021	Memberikan pelayanan kesehatan "Kelas Balita" di Puskesmas Arosbaya	Mandiri	-
16.	2021	Memberikan pelayanan kesehatan "Kelas Ibu Hamil" Perawatan Payudara pada Ibu Hamil di Puskesmas Arosbaya	Mandiri	-
17.	2021	Memberikan pelayanan kesehatan "Pendampingan Ibu Hamil Resiko Tinggi" di Puskesmas Arosbaya	Mandiri	-

F. Publikasi Ilmiah dan HaKI dalam 3 tahun terakhir

No.	Nama Dosen / Mahasiswa / Program Studi	Karya	
		HKI, Teknologi tepat guna, dan Model / desain / rekayasa	Karya yang Mendapat Pengakuan / Penghargaan dari

			Lembaga Nasional / Internasional
1	A'im Matun Nadhiroh / S1 Kebidanan dan Profesi Bidan	Edulitera, Malang ISBN : 978-623-6146-42-2	<i>Book Chapter</i> : Kontribusi kampus untuk Negeri di Era Pandemi
2	A'im Matun Nadhiroh / S1 Kebidanan dan Profesi Bidan	Lembaga Pendidikan dan Pelatihan International English Institute of Indonesia, Mojokerto ISBN : 978-623-7811-33-6	Buku : Panduan Optimalisasi Kondisi Metabolik untuk Mencegah Fatalitas COVID-19

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 Agustus 2019
Dosen,

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

