

LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**“PELAKSANAAN YOGA UNTUK MENGURANGI DISMENOREA PADA
MASA PANDEMI SMA MUHAMMADIYAH 1 SURABAYA”**

Oleh:

Asta Adyani, S.ST., M.Kes	(0708038006)
Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb	(0729118905)
Fifa Meidiawati	(-)
Siti Mutimmah	(20181664008)
Mahbubatus Zahroh	(20181664009)
Hafidatillah Altamirano	(20191664032)
Anik Zuraydah	(20191664033)
Asta Adyani, S.ST., M.Kes	(0708038006)
Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb	(0729118905)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2021

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

1. Judul Pengabdian : Pelaksanaan yoga untuk mengurangi dismenorea pada masa pandemi di SMA Muhammadiyah 1 Surabaya
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Jumlah Dana : Rp. 10.000.000,00
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 : Siti Mutimmah
 - b. NIM : 20181664008
7. Anggota Pengabdian 3
 - a. Nama Lengkap : Mahbubatus Zahroh
 - b. NIM : 20181664009
8. Anggota Pengabdian 4
 - a. Nama Mahasiswa : Hafidatillah Altamirano
 - b. NIM : 20191664032
9. Anggota Pengabdian 5
 - a. Nama Mahasiswa : Anik Zuraydah
 - b. NIM : 20191664033

Surabaya, 17 Mei 2021

Mengetahui,
Dekan

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

Ketua

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

Menyetujui,
Ketua LPPM

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

DAFTAR ISI

LAPORAN	1
DAFTAR ISI	3
RINGKASAN.....	5
BAB 1.....	6
PENDAHULUAN	6
1.1 Latar Belakang.....	6
1.2 Tujuan	7
1.3 Manfaat	7
1.4 Sasaran Kegiatan.....	7
1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan	8
1.6 Solusi yang Ditawarkan	8
BAB 2.....	9
TARGET DAN LUARAN	9
BAB 3.....	10
METODE PELAKSANAAN	10
3.1 Persiapan.....	10
3.2 Perencanaan kegiatan dan langkah-langkah kegiatan → Masuk Persiapan	10
3.3 Pelaksanaan.....	10
3.4 Evaluasi.....	11
BAB 4.....	12
HASIL DAN PEMBAHASAN	12
BAB 5.....	14
SIMPULAN DAN SARAN.....	14
5.1 Simpulan	14
5.2 Saran	14
DAFTAR PUSTAKA.....	15
BAB 6.....	16
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN.....	16
6.1 Biaya Kegiatan.....	16
6.2 Jadwal Kegiatan	18

DOKUMENTASI	19
Lampiran 3. Biodata Ketua.....	20

RINGKASAN

Penyuluhan akan pentingnya terapi yoga dalam menangani masalah dismenore yang dialami para remaja pada masa pandemic sangat dibutuhkan karena banyak remaja di SMA Muhammadiyah 1 Surabaya yang meremehkan gangguan menstruasi tersebut. Program ini diharapkan untuk memberikan informasi dan pemahaman mengenai gangguan menstruasi seperti dismenore yang seringkali dialami oleh para remaja di SMA Muhammadiyah 1 Surabaya dan seringkali dianggap remeh padahal hal tersebut dapat menimbulkan dampak yang serius apabila tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, dengan adanya kegiatan ini diharapkan para remaja di SMA Muhammadiyah 1 Surabaya dapat mengatasi gangguan tersebut dengan terapi non farmakologi seperti terapi yoga. Target dan luaran dari pengabdian ini adalah Dapat meningkatkan derajat kesehatan reproduksi khususnya remaja. Luaran yang diharapkan adanya publikasi. Pendekatan yang dilakukan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan terhadap para remaja terutama pada remaja yang sering kali mengalami dismenore.

BAB 1.

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja ialah masa periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang mana ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang berlangsung pada dekade kedua kehidupan. Masa remaja berkaitan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas sendiri memiliki makna suatu bagian penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan adalah proses biologis yang mengarah kepada kemampuan bereproduksi. Pada wanita, kedua ovarium akan menghasilkan ovum. Disaat itulah perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi. Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini juga dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil. Nyeri haid dapat menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun (Saper *et al.*, 2017; Wieland *et al.*, 2017; Masruroh *et al.*, 2021).

Kondisi di Indonesia, ternyata lebih banyak perempuan yang mengalami dismenore mereka tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit tertentu, sebanyak 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore (Anurogo & Wulandari, 2011). Tentunya jumlah di lapangan selalu lebih banyak dari laporan yang di klaim oleh dinas kesehatan dan instansi terkait. Hal ini terjadi karena biaya kesehatan yang dianggap masyarakat mahal.

Cara dalam mengatasi dismenore selain dengan pengobatan farmakologis ialah dapat dilakukan juga dengan cara non farmakologi seperti dengan terapi yoga. Yoga ialah salah satu teknik relaksasi yang dapat memberikan efek distorsi yang dapat mengurangi

rasa kram pada abdomen. Tidak hanya itu, melainkan juga dapat melepas endorfin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta pula meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore (Sari *et al.*, 2021)

1.2 Tujuan

Memberikan Penyuluhan untuk membantu mengatasi masalah dismenorea dengan yoga pada masa pandemi

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 yoga untuk mengatasi dismenorea pada masa pandemi, juga sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pasien : Hasil penelitian ini dapat di gunakan untuk membantu klien dalam menurunkan nyeri dismenorea
- b. Bagi bidan : Hasil penelitian ini dapat membantu bidan memberikan kemudahan dalam menolong klien dengan keluhan dismenorea
- c. Bagi institusi : Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai acuan pada pertolongan dismenorea

1.4 Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini yaitu siswi di lingkungan SMA Muhammadiyah 1 Surabaya untuk diberikan pelaksanaan yoga yang dapat mengurangi dismenorea pada masa pandemi..

1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Tempat pelaksanaan kegiatan ini dilakukan SMA Muhammadiyah 1 Surabaya. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada sembilan 7 Maret sampai 8 April 2021.

1.6 Solusi yang Ditawarkan

Pemberian penyuluhan terhadap siswi di SMA Muhammadiyah 1 Surabaya dapat mengatasi dismenorea pada siswi pada masa pandemi. Cara dalam mengatasi dismenore selain dengan pengobatan farmakologis ialah dapat dilakukan juga dengan cara non farmakologi seperti dengan terapi yoga. Yoga ialah salah satu teknik relaksasi yang dapat memberikan efek distorsi yang dapat mengurangi rasa kram pada abdomen. Tidak hanya itu, melainkan juga dapat melepas endorphen untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta pula meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore (Ernawati, Hartiti, & Hadi, 2010).

BAB 2.

TARGET DAN LUARAN

Program Pengabdian Masyarakat berbasis Ipteks bagi Masyarakat (IbM) ini sasarannya ialah remaja putri yang kebanyakan dari mereka mengalami Dysmenorhea. Usia yang sering terjadi Dysmenorhea ialah pada usia 17-24 tahun, karena pada usia tersebut terjadi optimalisasi fungsi rahim.

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

No	Target	Luaran
1.	Penyuluhan mengenai dismenore	Dapat meningkatkan derajat kesehatan reproduksi khususnya remaja
2.	Publikasi	Jurnal Nasional

BAB 3.

METODE PELAKSANAAN

3.1 Persiapan

Pendekatan yang dilakukan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan dengan penyuluhan terhadap para remaja, dengan harapan dapat meningkatkan derajat kesehatan reproduksi khususnya pada remaja mengenai penanganan dismenore pada saat haid dengan pengobatan terapi yoga.

3.2 Perencanaan kegiatan dan langkah-langkah kegiatan → Masuk Persiapan

- 1) Melakukan perizinan yang bersangkutan
- 2) Memperkenalkan diri kepada para remaja yang telah dikumpulkan dalam satu ruangan.
- 3) Dilakukan pengukuran skala nyeri dismenore pada saat remaja haid dengan menggunakan kuesioner
- 4) Pemberian penyuluhan mengenai dismenore dan pengobatannya dengan terapi yoga
- 5) Mempraktekan gerakan terapi yoga dan menangani dismenore
- 6) Pencatatan dan pelaporan data para remaja dan hasil ukur skala nyeri dismenore

3.3 Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada tanggal Sembilan 7 Maret sampai 8 April 2021 dengan cara penyuluhan kepada para remaja, kegiatan tersebut sebagai berikut:

1. Para remaja putri mendaftarkan diri
2. Para remaja putri diberikan penyuluhan mengenai dismenore dan terapi yoga yang dapat menangani dismenore.
3. Setelah penyuluhan para remaja diukur skala nyeri VAS pada saat menstruasi

4. Data para remaja tersebut dan hasil dari skala nyeri diserahkan pada panitia
5. Panitia melakukan gerakan terapi yoga yang dapat menangani dismenore diikuti dengan para remaja. Dibantu juga dengan visual video terapi yoga
6. Diskusi dan tanya jawab. Dan diakhiri dengan penutupan

3.4 Evaluasi

Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dan para remaja menyatakan akan menerapkan gerakan terapi yoga untuk menangani dismenore saat haid yang seringkali mereka alami..

BAB 4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan di wilayah SMA Muhammadiyah di Surabaya yang menyasar remaja putri. terdapat 80 remaja putri terdiri dari kelas 1,2 dan 3 SMA Muhammadiyah mengeluhkan rasa tidak nyaman saat haid.

Dengan adanya penyuluhan terhadap remaja mengenai dismenore saat haid, diharap para remaja dapat menangani hal tersebut dengan melakukan gerakan-gerakan terapi yoga yang telah mereka pahami saat diadakannya penyuluhan tersebut. Dan diharap dengan pemahaman yang telah diperoleh dapat menurunkan skala nyeri para remaja. Pemberian penyuluhan terhadap siswi di SMA Muhammadiyah 1 Surabaya dapat mengatasi dismenorea pada siswi pada masa pandemi. Cara dalam mengatasi dismenore selain dengan pengobatan farmakologis ialah dapat dilakukan juga dengan cara non farmakologi seperti dengan terapi yoga. Yoga ialah salah satu teknik relaksasi yang dapat memberikan efek distorsi yang dapat mengurangi rasa kram pada abdomen. Tidak hanya itu, melainkan juga dapat melepas endorphin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta pula meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore (Wieland *et al.*, 2017; Zhu *et al.*, 2020; Masruroh *et al.*, 2021)

Langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan secara daring online : 1. Menyiapkan media untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/online akan 2. Menyusun instrumen pengabdian yaitu surat persetujuan, kuesioner, video dan PPT. 3. Membuat group telegram. 4. Meminta persetujuan remaja putri. 5. Melakukan pre test 6. Menyampaikan materi tentang yoga oleh Tim Pengabdian Masyarakat kepada peserta dengan metode diskusi melalui Focus Grup Discussion (FGD) di group Telegram yang meliputi: a. Pengertian Yoga b. Manfaat pada remaja putri terutama untuk mengurangi disminorhea. c. Melakukan pre test sebelum Memperhatikan PPT dangerakan yoga

melalui video yang diberikan oleh Tim Pengabdian Masyarakat d. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya terkait materi dan video yoga pada remaja. Pertanyaan akan ditanggapi oleh Tim Pengabdian Masyarakat baik jawaban secara tulis, voice note, maupun melalui media gambar dan video. e. Melakukan evaluasi kepada peserta dalam memahami materi dan gerakan Yoga untuk mengurangi nyeri haid dengan cara mengajukan pertanyaan kepada peserta terkait materi yang diberikan. Peningkatan pemahaman peserta digunakan sebagai salah satu indikator pencapaian kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/online. f. Menutup kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/online dengan mengucapkan salam dan ucapan terima kasih kepada peserta. g. Melakukan pertemuan akhir untuk evaluasi pelaksanaan program kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/ online di grup Telegram oleh Pembimbing dan Tim, evaluasi pelaksanaan kegiatan meliputi : 7. Melakukan post test

Pembahasan

Menurut studi sebelumnya senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphine sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin-nya. Ketika seseorang melakukan senam maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan. Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Saper *et al.*, 2017; Widayati *et al.*, 2020; Yulina, INDRAWATI and NINGSIH, 2020; Sari *et al.*, 2021; Windayanti *et al.*, 2021)

BAB 5.

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Para remaja seringkali mengalami gangguan menstruasi seperti dismenore. Yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja.
- 2) Terapi yoga merupakan salah satu teknik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh, dalam meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh, mengatasi dismenore, meningkatkan daya konsentrasi, dapat mencegah stres, dan juga dapat mengendalikan emosi.

5.2 Saran

Diharapkan setelah kegiatan ini para remaja dapat mengaplikasikan gerakan-gerakan terapi yoga sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam menangani dismenore saat haid. Gerakan yoga tersebut juga dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengurangi tingkat nyeri saat haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Masruroh, M. *et al.* (2021) ‘Penerapan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19’, in *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, pp. 8–17.
- Saper, R.B. *et al.* (2017) ‘Yoga, Physical Therapy, or Education for Chronic Low Back Pain: A Randomized Noninferiority Trial.’, *Annals of internal medicine*, 167(2), pp. 85–94. Available at: <https://doi.org/10.7326/M16-2579>.
- Sari, N.M.P. *et al.* (2021) ‘Laporan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Yoga Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Dismenore Pada Remaj’, *Call for Paper ...*, pp. 157–164. Available at: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1088>.
- Widayati, W. *et al.* (2020) ‘Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri’, in *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, pp. 129–134.
- Wieland, L.S. *et al.* (2017) ‘Yoga treatment for chronic non-specific low back pain.’, *The Cochrane database of systematic reviews*, 1(1), p. CD010671. Available at: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010671.pub2>.
- Windayanti, H. *et al.* (2021) ‘Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri’, *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 3(2), p. 93. Available at: <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i2.1186>.
- Yulina, R., INDRAWATI, I. and NINGSIH, N.F. (2020) ‘EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA MAHASISWI DI UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI TAHUN 2020’, *Jurnal Ners*, 4(1), pp. 75–80.
- Zhu, F. *et al.* (2020) ‘Yoga compared to non-exercise or physical therapy exercise on pain, disability, and quality of life for patients with chronic low back pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.’, *PloS one*, 15(9), p. e0238544. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238544>.

BAB 6

BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

6.1 Biaya Kegiatan

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

No	Item	Satuan	Harga	Jumlah
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	60 Pcs	Rp 2.500,00	Rp 150.000,00
5	Alat Tulis	1 Pack	Rp 35.000,00	Rp 35.000,00
6	Matras	10 Pcs	Rp 35.000,00	Rp 350.000,00
7	Bulpoin	10 Pcs	Rp 3.200,00	Rp 32.000,00
Sub Total A				Rp 800.000,00
B. Perjalanan				
1	Ketua	1 Orang 4 kali	Rp 50.000,00	Rp 200.000,00
2	Anggota	5 Orang 4 kali	Rp 25.000,00	Rp 500.000,00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	20 Orang 2 kali	Rp 20.000,00	Rp 800.000,00
Sub Total B				Rp 1.500.000,00
C. Cendera Mata				
1	Kepala Sekolah	1 Orang 1 kali	Rp 200.000,00	Rp 200.000,00
2	Guru	10 Orang 1 kali	Rp 100.000,00	Rp 1.000.000,00
3	Siswi (Peserta)	30 Orang 1 kali	Rp 34.000,00	Rp 1.020.000,00
Sub Total C				Rp 2.220.000,00
D. Honorarium				
1	Ketua	1 Orang 4 kali	Rp 75.000,00	Rp 300.000,00
2	Anggota	5 Orang 4 kali	Rp 50.000,00	Rp 1000.000,00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	10 Orang 2 kali	Rp 35.000,00	Rp 700.000,00
Sub Total D				Rp 2.000.000,00
E. Konsumsi				

1	Kue & Air Mineral	60 Orang 1 kali	Rp 30.000,00	Rp 1.800.000,00
2	Konsumsi rapat	16 Orang 3 kali	Rp 35.000,00	Rp 1.680.000,00
Sub Total E				Rp 3.480.000,00
Jumlah Total A, B, C, D, dan E				Rp10.000.000,00

6.2 Jadwal Kegiatan

KEGIATAN	MINGGU KE –																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
Koordinasi kegiatan																																	
Penyusunan proposal																																	
Kontrak/penugasan																																	
Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat																																	
Monev pengabdian kepada masyarakat																																	
Laporan hasil pengabdian masyarakat																																	
Seminar hasil pengabdian masyarakat																																	
Laporan Akhir																																	
Evaluasi kegiatan																																	

DOKUMENTASI



Gambar 1. Penyuluhan dan praktik yoga untuk mengatasi disminorea di SMA Muhammadiyah di Surabaya

**Lampiran 3. Biodata Ketua
BIODATA KETUA**

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Asta Adyani, S.ST., M.Kes
2	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
3	Jabatan Struktural	-
4	NIK	-
5	NIDN	0708038006
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Surabaya 08 Maret 1980
7	Alamat Rumah	Perumahan Gunung Sari Indah blok S No 7 Kedurus Surabaya
8	Nomor Telepon/Faks/HP	081295102483
9	Alamat Kantor	Jl. Sutorejo no 59
10	Nomor Telepon/Faks	-
11	Alamat e-mail	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 (Leadership in Healthcare Reform)	National University of Malaysia	31 March 2021		√
22 nd National Public Health Colloquium 2021	National University Of Malaysia	4-6 May 2021	√	√

D. Pengalaman Penelitian Dalam 3 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1	2019-2020	Efektifitas terapi yoga untuk disminore primer pada siswa SMA Muhammadiyah 1 dan 7 Surabaya	Hibah Internal Universitas	Rp. 8.200.000
2	2020-2021	Efektifitas Terapi hypnosis untuk mencegah depresi postpartum	Hibah Internal Universitas	Rp. 5.600.000
3	2021-2022	Fenomena Kesehatan remaja immigrant Indonesia dan remaja Indonesia	Hibah Internal Universitas	Rp. 8.500.000

E. Pengalaman Pengabdian dalam 3 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)

1	2019-2020	Penyuluhan manfaat yoga untuk mengurangi dismenorea di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 11.000.000
2	2020-2021	Pelaksanaan Yoga untuk mengurangi dismenorea pada masa pandemi SMA Muhammadiyah 1 Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000
3	2021-2022	Pendampingan Hypnosis sebagai upaya pencegahan depresi postpartum di PMB Mu'arofah, Amd. Keb Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.200.000
4	2021-2022	Edukasi pentingnya sex education untuk mencegah free sex pada siswa remaja usia 11 - 19 tahun di sekolah indonesia kota Johor baru Malaysia	Hibah Internal LPPM	Rp. 12.500.000

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

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

Surabaya, 20 Januari 2021
Dosen,

Asta Adyani, S.ST., M.Kes