

LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**“SOSIALISASI DAN PENDAMPINGAN MASSASE EFFLURAGE UNTUK
MEMBERIKAN RASA NYAMAN PADA IBU NIFAS NIFAS
DI PMB MUNTIANAH, S.ST SURABAYA”**

TIM PENGUSUL

Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb	0727128204
Dr. A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H	0027058001
Muntianah, S.ST	-
Siti Mutimmah	20181664008
Mahbubatus Zahroh	20181664009
Farah Fadhilah	20181664015
Indah Mawar Sari	20181664006

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2022

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

1. Judul Pengabdian : Sosialisasi dan pendampingan massase efflurage untuk memberikan rasa nyaman pada ibu nifas di PMB Muntianah, S.ST Surabaya
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Jumlah Dana : Rp. 10.700.000,00
4. Ketua Pengabdian
 - a. Nama : Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb
 - b. NIDN : 0729118905
 - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - d. Program Studi : S1 Kebidanan
 - e. Nomor HP : 085646266155
 - f. Alamat Email : fulatul.bdn@fik.um-surabaya.ac.id
5. Anggota Pengabdian 1
 - a. Nama Lengkap : Dr. A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., MPH (Ext)
 - b. NIDN : 0027058001
 - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
6. Anggota Pengabdian 2
 - a. Nama Lengkap : Muntianah, S.ST
 - b. Instansi : PMB
7. Anggota Pengabdian 3
 - a. Nama Lengkap : Siti Mutimmah
 - b. NIM : 20181664008
8. Anggota Pengabdian 4
 - a. Nama Lengkap : Mahbubatus Zahroh
 - b. NIM : 20181664009
9. Anggota Pengabdian 5
 - a. Nama Mahasiswa : Farah Fadhilah
 - b. NIM : 20181664015
10. Anggota Pengabdian 6
 - a. Nama Mahasiswa : Indah Mawar Sari
 - b. NIM : 20181664006

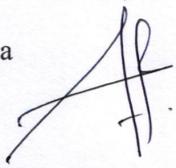
Surabaya, 17 Januari 2022

Mengetahui,
Dekan



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

Ketua



Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb
NIDN. 0729118905

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

Sosialisasi Dan Pendampingan Massase Efflurage Untuk Memberikan Rasa Nyaman Pada Ibu nifas Nifas Di PMB Muntianah, S.ST Surabaya

RINGKASAN

Nyeri pasca persalinan sering kali terjadi karena adanya luka jahitan pada perineum dan saat terjadi kontraksi uterus sehingga mengakibatkan ibu nifas merasa tidak nyaman selama masa nifas. Kejadian ini kami temui saat melakukan pendampingan pada ibu nifas Nifas di PMB Muntianah, S.ST Surabaya. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan nyeri yang dirasakan bervariasi dari ringan hingga sedang. Ibu nifas nifas tidak mengetahui bagaimana cara mengurangi intensitas nyeri yang dialaminya.

Kami memberikan sosialisasi dan pendampingan penyuluhan terkait pentingnya *massase efflurage* sebagai upaya memberikan rasa nyaman pada ibu nifas nifas. Hal ini berangkat dari penelitian yang telah kami lakukan sebelumnya tentang pemanfaatan terapi *massase efflurage*. Bahwa pijat effleurage dapat menurunkan nyeri pada ibu nifas nifas multipara. Ada hubungan antara *massage effleurage* dengan *afterpain* pada ibu nifas nifas .

Hasil yang sama didapatkan melalui program ini bahwa setelah dilakukannya pendampingan pada ibu nifas nifas, mereka merasa nyaman dan nyeri dapat diadaptasi. Meski demikian, pendampingan harus dilakukan secara terus menerus bukan hanya sekali datang. Masa nifas (*postpartum*) merupakan masa yang berlangsung selama sekitar enam minggu dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir saat alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil.

Kata Kunci : Sosialisasi, Pendampingan, Massage Efflurage, Ibu Nifas, Praktek Mandiri Bidan.

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pascabersalin tubuh ibu akan mengalami beberapa perubahan yang alami. Perubahan ini merupakan serangkaian proses yang diperlukan tubuh untuk pemulihan kondisi fisik dan penyesuaian dari masa hamil menuju masa nifas dan menyusui. Ada beberapa perubahan yang sewajarnya dialami oleh para ibu pascabersalin. Namun demikian kurangnya informasi tentang proses perubahan yang terjadi tersebut akan menimbulkan rasa khawatir dan bahkan ibu nifas merasa kurang nyaman akibat rasa nyeri yang kadang dirasakan. Oleh karena itu, perlu kita mengenal sejumlah penyebab nyeri pada ibu nifas. Terdapat nyeri Rahim, nyeri payudara, nyeri perineum dan nyeri hemmoroid.

Keadaan mental si ibu nifas (ketakutan, cemas, khawatir atau tegang) serta hormone prostaglandin yang meningkat sebagai respon terhadap stress. Intensitas nyeri selama kala ini di akibatkan oleh kekuatan kontraksi dan tekanan yang di bangkitkan. Semakin besar distensi abdomen, intensitas nyeri menjadi lebih berat. Pada fase aktif persalinan nyeri yang di timbulkan bersifat “Visceral Pain”, dimana nyeri terjadi pada bagian permukaan perut sebelah bawah yang beradiasi ke area lumbal dan punggung bawah. Rangsangan nyeri persalinan melalui dua jalur utama, serabut saraf sensorik rahim dan mulut rahim berjalan bersama saraf simpatis rahim memasuki sumsum tulang belakang melalui saraf torakal 10 -11- 12 karena itu nyeri rahim terutama dirasakan pada dermaton torakal 10- 11- 12, rangsangan tersebut juga disalurkan melalui saraf spinal thorakal 11 dan 12 ke spinothalamikus anterolateralis menuju pusat nyeri di otak untuk dipersepsikan sebagai nyeri, sehingga terjadi respon nyeri baik berupa fisiologis maupun perilaku. Nyeri sejumlah system tubuh yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, ketegangan otot dan konsentrasi ibu nifas selama persalinan menjadi terganggu, Jika ibu nifas tidak dapat menahan rasa nyeri, semua itu bisa berefek buruk terhadap kelancaran persalinan sehingga terjadi persalinan lama. Ini akan mengakibatkan distress pada bayi dan mempengaruhi bayi yang akan dilahirkan. (Arifin, 2008).

Rasa nyeri pada ibu nifas bersalin di pengaruhi oleh banyak factor yaitu factor eksternal dan faktor internal, faktor eksternal terdiri dari suku, bangsa, agama, budaya, ras, sosiokultural, lingkungan, pendamping dan tindakan medik. Faktor internal terdiri

dari kecemasan, ketakutan, ketegangan, penyakit, kelelahan, umur, arti nyeri bagi seseorang, pengalaman nyeri sebelumnya dan Pendidikan (Henderson, 2005 : 103). Beragam sikap yang ditunjukkan oleh ibu nifas terhadap rasa nyeri persalinan, meski bersifat alami banyak calon ibu nifas takut terhadap rasa nyeri persalinan sehingga mulai mempertimbangkan penggunaan teknologi pereda nyeri baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis antara lain dengan obat analgesik, suntikan epidural, spinal, intrathecal labor analgetika (ILA) dan paracervical block. Sedangkan metode non farmakologis antara lain dengan transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS), homeopathy, visualisasi persalinan, teknik auditori image visual persalinan, relaksasi, posisi melahirkan, terapi bola persalinan, persalinan dalam air, metode hypnobirthing, terapi akupunktur, metode alif atau zikir, yoga dan peregangan, metode pernafasan, pemanasan, metode persalinan aktif, (active birth), metode reiki serta pijat aroma terapi yang dapat digunakan dalam menurunkan respon nyeri. Masase adalah terapi nyeri yang paling primitive (Lee, 1990 : 1777). Dalam laporan penelitian Steer (1993) 19,3% wanita dilaporkan mendapat massase untuk meredakan nyeri persalinan (Rosemary 2003 : 163) Malkin merinci 6 gerakan dasar di antaranya adalah Effleurage (gerakan tangan mengurut) Teknik pijat Effleurage banyak di terapkan di negara barat seperti Perancis. Teknik pijat Effleurage dapat menimbulkan efek distraksi dan relaksasi, sehingga membantu ibu nifas menjadi lebih rileks, menciptakan perasaan nyaman, enak dan respon nyeri akan menurun. Di Indonesia teknik ini masih belum populer dan masih jarang dilakukan (Danuatmaja, 2004 : 67)

Berdasarkan permasalahan di atas dimana nyeri persalinan pada ibu nifas bisa berdampak terhadap kelancaran proses persalinan, serta masih banyak bidan yang belum mengetahui tentang penerapan teknik pijat Effleurage sebagai upaya penurunan nyeri persalinan pada ibu nifas untuk itu peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tentang penerapan teknik pijat Effleurage sebagai upaya penurunan nyeri persalinan pada ibu nifas oleh bidan dan pendamping pasien di PMB Muntianah, S.ST Surabaya

1.2 Tujuan

Tujuan yang hendak di capai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tujuan Umum : pijat Effleurage s menjadi alternatif komplementer untuk ebagai upaya penurunan nyeri persalinan pada ibu nifas

2. Tujuan Khusus :

- a. Mendeskripsikan teknik pijat Effleurage yang dilakukan oleh bidan pada ibu nifas
- b. Mengimplementasikan teknik pijat Effleurage yang dilakukan oleh pendamping pasien pada ibu nifas
- c. Melakukan evaluasi terhadap teknik pijat Effleurage yang dilakukan oleh bidan, dan pendamping pasien terhadap penurunan nyeri persalinan.

1.3 Manfaat

- a. Bagi pasien : dapat digunakan sebagai intervensi ibu nifas dalam mengurangi nyeri persalinan

1.3 Bagi bidan : Hasil penelitian ini dapat membantu bidan memberikan kemudahan dalam menolong persalinan terutama pada ibu nifas

1.4 Sasaran Kegiatan

Ibu nifas yang melakukan kunjungan PMB Muntianah, S.ST Surabaya.

1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Tempat pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di PMB Muntianah, S.ST Surabaya.

Waktu pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada bulan Nofember – Desember 2021.

1.6 Solusi yang Ditawarkan

Sosialisai ini selain memberikan pengetahuan massase efflurage untuk memberikan rasa nyaman pada ibu nifas , di PMB Muntianah, S.ST Surabaya memberi penjelasan pada ibu nifas tentang langkah-langkah teknik pijat Effleurage, teknik pijat Effleurage yang dilakukan oleh bidan atau pendamping pasien, penurunan nyeri persalinan pada ibu nifas inpartu fase aktif, Penerapan Teknik Pijat Effleurage pada Ibu nifas Inpartu Fase Aktif oleh Bidan di PMB Muntianah, S.ST Surabaya memberikan penerapan teknik pijat Effleurage pada ibu nifas inpartu fase aktif, bidan bekerja berdasarkan standar operasional prosedur, standar tersebut adalah melakukan observasi tentang pemeriksaan kesehatan ibu nifas meliputi tanda tanda vital, palpasi, auskultasi serta laboratorium sederhana, selanjutnya peneliti terlebih dahulu mengkaji pengetahuan bidan tentang nyeri persalinan, respon terhadap nyeri persalinan dan teknik pijat Effleurage.

Teknik pijat Effleurage yang nantinya akan di terapkan oleh bidan dan pendamping pasien kepada pasien, ketika pasien mulai merasakan kontraksi rahim pada saat itulah bidan atau pendamping pasien menerapkan teknik pijat Effleurage dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan.

1). Menggunakan satu tangan : Bidan berdiri di samping pasien, posisi pasien boleh miring atau terlentang, lalu dengan menggunakan ujung ujung jari salah satu tangan bidan di letakkan pada abdomen kemudian melakukan usapan secara ringan, konstan, lambat dengan membentuk pola gerakan melingkar

2). Menggunakan dua tangan : Bidan berdiri di samping pasien, posisi pasien boleh miring atau terlentang, lalu dengan menggunakan kedua telapak jari tangan melakukan usapan ringan, konstan dan lambat dengan cara Gerakan melingkari abdomen, di mulai dari abdomen bagian bawah di atas simpisis pubis mengarah ke samping perut terus ke fundus kemudian turun ke. umbilikus dan kembali ke perut bagian bawah di samping simpisis pubis.

Sosialisasi ini untuk mengetahui Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu nifas.

BAB 2. TARGET DAN LUARAN

1. Menerbitkan jurnal komunitas ber-ISSN
2. Memberikan sosialisasi tentang massase efflurage pada ibu nifas di TPMB Muntianah, S.ST Surabaya tentang nyaman pada ibu nifas
3. Mengajarkan mahasiswa dalam meningkatkan ketrampilan massage effurage

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

3.1 Persiapan

- a. Melakukan proses perijinan di UMSurabaya
- b. Diskusi dengan tempat pengabdian (TPMB PMB Muntianah, S.ST)
- c. Menetapkan waktu kegiatan pengabdian

3.2 Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada tanggal 6 November dan 7 Desember 2021 dengan cara kerjasama dengan TPMB Muantuanah SST dalam melakukan sosialisasi dan pendampingan dalam kegiatan sebagai berikut:

1. Mendata berapa banyak ibu nifas yang melakukan kunjungan di TPMB Muntianah, SST
2. Mengumpulkan para ibu nifas di tempat yang sudah kami sediakan.
3. Memberikan sosialisasi dan pendampingan penyuluhan terkait *massase efflurage*
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 nifas – ibu nifas juga antusias untuk mendengarkan sosialisasi mengenai *massase efflurage*.

BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Nyeri pasca persalinan sering kali terjadi karena adanya luka jahitan pada perineum dan saat terjadi kontraksi uterus sehingga mengakibatkan ibu nifas merasa tidak nyaman selama masa nifas. Kejadian ini kami temui saat melakukan pendampingan pada ibu nifas Nifas di PMB Muntianah, S.ST Surabaya. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan nyeri yang dirasakan bervariasi dari ringan hingga sedang. Ibu nifas tidak mengetahui bagaimana cara mengurangi intensitas nyeri yang dialaminya.

Kami memberikan sosialisasi dan pendampingan penyuluhan terkait pentingnya *massase efflurage* sebagai upaya memberikan rasa nyaman pada ibu nifas nifas. Hal ini berangkat dari penelitian yang telah kami lakukan sebelumnya tentang pemanfaatan terapi *massase efflurage*. Bahwa pijat *effleurage* dapat menurunkan nyeri pada ibu nifas nifas multipara. Ada hubungan antara *massage effleurage* dengan *afterpain* pada ibu nifas nifas (Anifah, et al, 2022).

Hasil yang sama didapatkan melalui program ini bahwa setelah dilakukannya pendampingan pada ibu nifas nifas, mereka merasa nyaman dan nyeri dapat diadaptasi. Meski demikian, pendampingan harus dilakukan secara terus menerus bukan hanya sekali datang. Masa nifas (*postpartum*) merupakan masa yang berlangsung selama sekitar enam minggu dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir saat alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil (Sarli & Sari, 2018).

Maka kami berharap program-program seperti ini dapat dilakukan di manapun untuk membantu para ibu nifas nifas dalam mengatasi nyeri yang dialami sehingga ibu nifas nifas akan merasa nyaman dengan memanfaatkan Teknik *massase efflurage*.

BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sosialisai ini selain memberikan pengetahuan massase efflurage untuk memberikan rasa nyaman pada ibu nifas kala I, di PMB Muntianah, S.ST Surabaya memberi penjelasan pada ibu nifas tentang langkah-langkah teknik pijat Effleurage, teknik pijat Effleurage yang dilakukan oleh bidan atau pendamping pasien

Saran

Dibantu dengan dukungan dari keluarga agar sang ibu nifas bisa melakukan pijat Effleurage

DAFTAR PUSTAKA

- Andermoyo, S. (2013). Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Anifah, et al. (2022). Hubungan Masase Effleurage Terhadap Nyeri Afterpain Pada Ibu nifas Nifas. SINAR Jurnal Kebidanan, Vol. 04 No.1
- Badan Pembangunan Nasional, 2010. (<http://els.bappenas.go.id>/5 Desember 2011).
- Bobak. (2004). Buku Ajar keperawatan maternitas. Jakarta: EGC
- Gadysa,G.(2009). Persepsi Ibu nifas Tentang Metode Massase.
<http://luluvikar.wordpress.com/2009/08/26/persepsi-ibu-nifas-tentang-metode-massage>.diunduh tanggal 22 September 2015
- Handayani (2012). Keperawatan maternitas. ISBN978-602-9018-12-7 Penerbit Gosyen
<http://www.bappenas.go.id/file/1913/5229/9628/> Laporan-pencapaian-tujuan-pembangunan-meleniumdiIndonesia-2012.diunduh tanggal 4 November 2015.
<http://idmgarut.wordpress.com/2009/03/27/mekanisme-nyeri-pada-persalinan>.diunduh tanggal 4 November 2015
- Maryunani Anik. (2010).Nyeri Dalam Persalinan “Teknik dan Cara Penanganannya”. Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Maslikhanah. (2012).Penerapan Teknik Pijit Effleurage Sebagai Upayah Penurunan Nyeri Persalinan Pada Ibu nifas Inpartu Kala I Fase Aktif Di Polides Kembangringgit Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto. Diambil 17 November 2014
<http://www.perpustakaan.uns.ac.id>
- Meilinda (2013). Pengaruh Metode Massage Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Di Ruang Bersalin RSUD Kota Langsa. Diambil 20 November 2014 dari <http://www.scribd.com> Nursalam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis, Edisi 3. Jakarta : Salemba Medika
- Perry, GA. & Petter, P. A. (2006). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktek Edisi 4 Volume 2. Jakarta : EGC
- Prawirohardjo, S., 2008. Ilmu Kebidanan . Ed 4. Jakarta:Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Purnani (2012). Perbedaan Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Antara Teknik Relaksasi Nafas

- Dalam Dengan Teknik Pijat Effleurage Yang Dilakukan Oleh Suami Pada Ibu nifas Inpartu Di Bidan Praktek Swasta. Sekripsi,FIK-Universitas Kediri.
- Riwidikdo, H. (2012). Stsistik Kesehatan Belajar Mudah Teknik Analisa Data Dalam Penelitian Kesehatan (Plus Aplikasi Sofwere Spss). Yogyakarta: Nuha Medika
- Rohani, dkk. (2012). Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan. Jakarta: Salembah Medika
- Sarli, D., & Sari, F. N. (2018). The effect of massage therapy with effleurage techniques as a SINAR Jurnal Keb prevention of baby blues prevention on postpartum mother. International Journal of Advancement in Life Sciences Research, 15–21
- Sugiyono, 2009, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung : Alfabeta
- Suhartini, A, 2008, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V, Jakarta: Rieka Cipta
- Sunaryanto, A (2009). Penatalaksanaan Kasus Nyeri. Diambil 20 oktober 2014 www.penatalaksanaannyeri.com
- Surakarta. <http://jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/diunduh> tanggal 10 november 2014.18. Tamsuri 2007, Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri EGC, Jakarta
- WHO (2010). Pelayanan Kesehatan Maternal. Jakarta, Medika, Aescapius, Press
- Wijayanti (2012). Efektifitas teknik Abdominal Lifting dan Counter Pressure Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan Fase Aktif Kala I Di Rumah Sakit Umum Daerah. Diambil 20 November 2014. <http://www.scribd.com>
- perpustakaan.uns.ac.id digilib.uns.ac.id

DOKUMENTASI, 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 55.000,00	Rp 55.000,00
2	Tinta Hitam (Epson)	1 Pcs	Rp 80.000,00	Rp 80.000,00
3	Cetak Banner	1 Pcs	Rp 75.000,00	Rp 75.000,00
4	Cetak Leaflet	70 Pcs	Rp 2.500,00	Rp 175.000,00
5	Alat Tulis	1 Pack	Rp 35.000,00	Rp 35.000,00
6	Minyak Kayu Putih	10 Pack	Rp 19.000,00	Rp 190.000,00
Sub Total A				Rp 610.000,00
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	55 Orang 3 kali	Rp 20.000,00	Rp 3.300.000,00
				Rp -
Sub Total B				Rp 6.150.000,00
C. Cinderamata				
1	Bidan Posyandu	1 Orang 1 kali	Rp 210.000,00	Rp 210.000,00
2	Puskesmas	1 Pc 1 kali	Rp 310.000,00	Rp 310.000,00
3	Kader	3 Orang 1 kali	Rp 110.000,00	Rp 330.000,00
4	Ibu nifas (peserta)	32 Orang 1 kali	Rp 40.000,00	Rp 1.280.000,00
Sub Total C				Rp 2.130.000,00
D. Honorarium				
1	Ketua	1 Orang 3 kali	Rp 80.000,00	Rp 240.000,00
2	Anggota	2 Orang 3 kali	Rp 55.000,00	Rp 330.000,00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	7 Orang 3 kali	Rp 40.000,00	Rp 840.000,00
Sub Total D				Rp 1.410.000,00
E. Konsumsi				

1	Kue & Air Mineral	65 Orang	1 kali	Rp 20.000,00	Rp 1.300.000,00
2	Konsumsi rapat	10 Orang	3 kali	Rp 30.000,00	Rp 900.000,00
3					
Sub Total E					Rp 2.200.000,00
F. Lain-lain					
1	Sou				Rp -
					Rp -
					Rp -
Sub Total F					Rp -
Jumlah Total A, B, C, D, E dan F					Rp 12.500.000,00

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												

DOKUMENTASI

Gambar Leaflet Pijat Nifas :



Apasih Pijat Nifas?

Pijat nifas biasa dihubungkan dengan aktivitas relaksasi tubuh pada ibu pasca melahirkan yang bertujuan untuk mengurangi nyeri, mengatasi baby blues, dan beberapa manfaat lainnya.



Lakukan pemijatan ini dengan ahlinya, seperti terapis pijat yang profesional dan terlatih



Pijat Nifas

Pijat ini bisa dilakukan bagi ibu yang melahirkan secara normal maupun cesar dengan rentang waktu yang telah ditentukan oleh dokter atau terapi kesehatan yang bersangkutan sesuai dengan kondisi fisik ibu.

Manfaat

- Mengurangi Pegal
- Meningkatkan Produksi ASI
- Melancarkan Peredaran Darah
- Meregulasi Hormon
- Meningkatkan Kekebalan Tubuh
- Mengurangi Stress
- Mengembalikan Postur Tubuh



Penting !!!

Bila melahirkan dengan operasi caesar, coba nikmati pijatan di daerah kaki, tangan, wajah dan kepala dulu saja. Hindari memijat perut maupun daerah luka hingga 14 -16 minggu pertama pascamelahirkan (3-4 bulan) untuk menunggu kondisi perut pulih dan luka membaik.

Diskusikan dan ikuti saran dokter kandungan



Bisa menggunakan aromaterapi atau berbagai jenis minyak esensial saat dipijat yang dapat membantu relaksasi, keseimbangan hormon, mengatasi kecemasan bahkan depresi pasca bersalin.

Gambar Kegiatan



Lampiran Biodata

BIODATA KETUA

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Fulatul Anifah, S.ST., M.Keb
2	Jabatan Fungsional	Asisten ahli
3	Jabatan Struktural	-
4	NIK	3525016911890001
5	NIDN	0729118905
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Surabaya, 29 November 1989
7	Alamat Rumah	JL. Tenggumung Wetan Gg Manggis no 17A
8	Nomor Telepon/Faks/HP	085646266155
9	Alamat Kantor	Jl. Sutorejo no 59
10	Nomor Telepon/Faks	-
11	Alamat e-mail	fulatulanifah@um-surabaya.ac.id
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Anatomi dan Fisiologi Manusia
		2. Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause
		3. Kewirausahaan Dasar
		4. Asuhan Kebidanan pada bayi, Balita dan Anak Pra sekolah
		5. Asuhan Kebidanan pada Nifas

B. Riwayat Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Nama Perguruan Tinggi	Bidang Ilmu	Tahun masuk-tahun lulus
D3	-		-
D4/S1	Stikes Insan Unggul Surabaya	Kebidanan	2012-2013
S2	UNISA	Kebidanan	2016-2018
S3			-

C. Pelatihan atau workshop yang diikuti dalam 3 tahun terakhir

Jenis Kegiatan	Tempat	Waktu	Sebagai	
			Penyaji	Peserta
Pekerti	Kemenristek dikti LLDIKTI Wilayah VII	29 Juli-24 Agustus 2019		√
Applied Approach (AA)	Kemenristek dikti LLDIKTI Wilayah VII	9 September -11 Oktober 2019		√
Seminar Nasional “Strategi Komunikasi Interpersonal dalam Peningkatan asuhan Kebidanan di era Industri 4.0”	PD IBI Jawa Timur	19 Oktober 2019		√
Webinar Ilmiah Kebidanan I “Peran Bidan dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga pada masa Pandemi Covid-19 melalui Pemberdayaan perempuan”	Prodi kebidanan Poltekes Kemenkes Kupang	05 Juni 2020		√
Webinar Nasional “Pelayanan Maternal di Masa Pandemi Covid-19 terhadap ibu nifas dengan penuh rasa tulus dan ikhlas”	PD IBI Jawa Timur dan Prodi Kebidanna FK UNAIR	21 Juni 2020		√
Workshop Penyusunan Modul Pembelajaran di era Pandemi Covid-19	Pusat pengembangan Pendidikan dan pembelajaran UMSurabaya	3 Juli 2020		√
Webinar “Peran Bidan dan Perempuan sebagai kunci Pertahanan Keluarga di Masa Adaptasi kebiasaan Baru Pandemi Covid 19”	IBI Cabang Kota Surabaya	19 Desember 2020		√
Webinar Nasional “ Tantangan Bidan dalam Pelayanan Kebidanan di Masa pandemic Covid-19 ditinjau dari segi Hukum Kesehatan di Indonesia	IBI daerah Jawa Timur	20 Februari 2021		√
Webinar “ Peran Organisasi IBI dalam Optimalisasi Pelayanan KIA”	IBI Cabang Kota Surabaya	11 Juli 2021		√
Workshop Online Klinik Akreditasi LAM-PTKes 2021	LAM-PTKes	21 Desember 2021		

D. Pengalaman Penelitian Dalam 3 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2019	Hubungan masase efflurage terhadap nyeri afterpain pada ibu nifas nifas di PMB Muntianah	Hibah Internal Universitas	Rp. 8.300.000
2	2019	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Vidio Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja di Kota Surabaya	Hibah Internal Universitas	Rp. 8.700.000
3	2020	Perbedaan kadar protein pada ASI dan Susu formula pada bayi 0-6 bulan	Hibah Internal Universitas	Rp. 5.400.000
4	2020	Terapi hipnoterapi untuk mengurangi frekuensi merokok pada remaja di PKM Takal	Hibah Internal Universitas	Rp. 6.000.000
5	2020	Studi kecemasan dan perilaku ibu nifas menyusui di masa pandemic covid-19 di Surabaya	Hibah Internal Universitas	Rp. 6.800.000

E. Pengalaman Pengabdian dalam 3 tahun terakhir

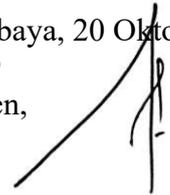
No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2019	Sosialisasi dan pendampingan massase efflurage untuk memberikan rasa nyaman pada ibu nifas nifas di PMB Muntianah Surabaya		Rp.
2	2020-2021	Pendampingan ibu nifas nifas sebagai upaya keberhasilan ASI Eksklusif di PMB Istiqomah, S.ST., Bd., M.Kes Surabaya		Rp. 10.000.000
3	2019-2020	Penyuluhan kesehatan menggunakan media video untuk pencegahan anemia pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya		Rp. 11.500.000
4	2020-2021	Penyuluhan terapi hypnosis untuk mengurangi frekuensi merokok pada remaja di Poskeskel Jagir Surabaya		Rp. 10.500.000
5	2021-2022	Pemberdayaan keluarga untuk mendukung keberhasilan ASI Eksklusif di Poskeskel Tanah Kali Kedinding Surabaya		Rp. 10.500.000

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	Fulatul Anifah/ Leona Hepi A./ Rizka Ayu D.P/ Sylvia Nabilla I./ S1 Kebidanan dan Profesi Bidan	No HKI : 000267858	Video Edukasi Bahaya Narkoba Dan Rokok Pada Remaja

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 Oktober
2019
Dosen,



Fulatul Anifah, S.ST.,
M.Keb