

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**PENYULUHAN KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL
DI PMB ESA RACHMANI JULITA, Amd.Keb BANGKALAN**



OLEH:

A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

**PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
TAHUN 2020**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Penyuluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil di PMB Esa Rachmani Julita, Amd.Keb Bangkalan

Pengusul :
Nama : A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H
NIDN : 0027058001
Jabatan Fungsional : Lektor
Jurusan/Fakultas : Kebidanan / Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
Bidang Keahlian : Ilmu Kebidanan
Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail : Jln. Sutorejo No 59 Surabaya / 031-3811966
Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail : Perumahan Lavender Blok O No 20 Mlajah Bangkalan / 081331021102 / aimatunnadhiroh@fik.um-surabaya.ac.id
Lokasi Kegiatan : PMB Esa Rachmani Julita, Amd.Keb Bangkalan
Luaran yang dihasilkan : Peningkatan Pengetahuan tentang Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil di PMB Esa Rachmani Julita, Amd.Keb Bangkalan
Tanggal Pelaksanaan : 1, 15 dan 29 September 2020

Surabaya, 02 November 2020

Pengusul,

A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

Mengetahui,
Dekan FIK,

Dr. Mundakir, S.Kep.Ns., M.Kep

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat dengan judul **“Penyuluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil di PMB Esa Rachmani Julita, Amd.Keb Bangkalan”**.

Laporan ini merupakan perwujudan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilaksanakan oleh civitas akademika Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Penyusunan laporan ini tidak terlepas dari keterlibatan berbagai pihak, perkenankanlah penulis pada kesempatan ini untuk menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. dr. Sukadiono, M.M., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya, yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian melalui LPPM.
2. Dr. Mundakir, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kemudahan dalam pelaksanaan pengabdian.
3. Dr. Dra. Sujinah, M.Pd, selaku Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian.
4. Aryunani, S.ST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan pengabdian.
5. Praktik Mandiri Bidan (PMB) Esa Rachmani Julita, Amd.Keb, yang telah memberikan ijin dan dukungan untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan.
6. Semua pihak yang telah terlibat dalam penyelesaian penulisan laporan hasil pengabdian ini.

Semoga Allah SWT memberikan berkah, hidayah dan karunia-Nya atas jasa Bapak/Ibu semua dan semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua terutama bagi Ibu. *Aamiin ya Robbil' alamin.*

Surabaya, 02 November 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Pelaksanaan Kegiatan	1
B. Tujuan Penyuluhan	1
C. Sub Pokok Bahasann	1
D. Kegiatan Penyuluhan	2
E. Evaluasi	2
BAB II MATERI	3
DAFTAR PUSTAKA	11
BERITA ACARA	12
DAFTAR HADIR	13

Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil

A. Pelaksanaan Kegiatan

Topik	: Ketidaknyamanan pada ibu hamil
Sasaran	: Ibu Hamil
Metode	: Ceramah
Tempat	: PMB Esa Rachmani Julita, Amd.Keb Bangkalan
Waktu	: <u>±</u> 30 menit (3 kali)
Tanggal	: 1, 15 dan 29 September 2020

B. Tujuan Intruksional

1. Tujuan Umum

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan selama 30 menit, diharapkan peserta dapat mengerti tentang ketidaknyamanan pada ibu selama hamil.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan selama 30 menit diharapkan warga khususnya ibu hamil dapat menjelaskan tentang :

- a. Macam-macam ketidaknyamanan pada ibu hamil
- b. Kiat-kiat mencegah ketidaknyamanan pada ibu hamil
- c. Cara mengurangi keluhan ketidaknyamanan ibu hamil
- d. Cara mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil

C. Sub Pokok Bahasan

- a. Macam-macam ketidaknyamanan pada ibu hamil
- b. Kiat-kiat mencegah ketidaknyamanan pada ibu hamil
- c. Cara mengurangi keluhan ketidaknyamanan ibu hamil
- d. Cara mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil

D. Kegiatan Penyuluhan

NO	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan : Memberi salam Menjelaskan tujuan penyuluhan menyebutkan materi/ pokok bahasan yang akan disampaikan	Menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan
2.	15 menit	Pelaksanaan : Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur. Materi: 1. Macam-macam ketidaknyamanan pada ibu hamil 2. Kiat-kiat mencegah ketidaknyamanan pada ibu hamil 3. Cara mengurangi keluhan ketidaknyamanan ibu hamil 4. Cara mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil	Menyimak dan memperhatikan
3.	5 menit	Evaluasi : 1. Menyimpulkan inti penyuluhan. 2. Menyampaikan secara singkat materi penyuluhan 3. Memberi kesempatan kepada responden untuk bertanya 4. Memberi kesempatan kepada responden untuk menjawab pertanyaan yang dilontarkan	Menyimak dan mendengarkan
4.	5 menit	Penutup : 1. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan 2. Menyampaikan terima kasih atas perhatiannya dan waktu yang telah diberikan kepada peserta 3. Mengucapkan salam	Menjawab salam

E. Evaluasi

Metode evaluasi: diskusi dan tanya jawab

Jenis pertanyaan :

Jumlah soal :

F. Lampiran materi

Bagi seorang wanita, mengandung selama 9 bulan memang melelahkan, dan bukan itu saja, selama kehamilan, tubuh Anda mengalami perubahan besar yang bisa membuat Anda seringkali merasa tidak nyaman. Dan sejumlah ketidaknyaman ini bisa benar-benar membuat Anda lelah.

Tambahan, jika Anda sudah banyak sekali mengemban tugas dan tanggung jawab lain, rasa tidak nyaman bila selama kehamilan akan mengganggu Anda. Selain mual di pagi hari hal-hal berikut ini adalah 10 permasalahan kesehatan yang umum terjadi dalam masa kehamilan, ditambah tip yang berguna untuk mengatasinya.

1. Sering buang air kecil

Ini terjadi di tiga bulan pertama dan tiga bulan terakhir kehamilan. Bayi yang berkembang memberikan tekanan yang sedikit demi sedikit meremas kandung kemih Anda. Ginjal Anda juga bekerja lebih keras di saat ini untuk membuang limbah keluar. Perubahan-perubahan ini bisa membuat kebetul kencing meskipun mungkin saja Anda baru mengosongkan kandung kemih Anda.

Sejumlah perempuan hamil bahkan merasakan kencing yang tiba-tiba datang saat mereka tertawa, bersin atau batuk. Kedua hal ini normal dan bersifat sementara waktu saja karena dinding otot pelvic (panggul) Anda tengah bersantai untuk bersiap-siap menuju kelahiran.

- ❖ Anda bisa menghindari kondisi-kondisi ini meluas atau dipermalukan olehnya dengan:
 - a. Hindari minuman-minuman berkafein seperti kopi, teh dan soda.
 - b. Semua ini adalah pil kencing atau perangsang yang memicu buang air kecil. Condongkan ke depan setiap kali Anda kencing. Ini membantu mengosongkan kandung kemih Anda secara keseluruhan.
 - c. Gunakan alas wanita (pampers) terutama saat Anda keluar rumah. Ini dapat membantu menyerap kebocoran-kebocoran kecil yang datang tiba-tiba sehingga Anda tidak perlu berlari ke toilet—yang bisa memalukan.
 - d. Lakukan latihan Kegel—salah satu jenis latihan kebugaran—Anda setiap hari. Ini adalah sebuah latihan panggul di lantai yang namanya diambil dari dokter yang menemukannya. Latihan-latihan ini dilakukan dengan cara menegatkan dan mengedurkan otot yang Anda gunakan untuk mengontrol sirkulasi kencing. Keindahan dari latihan Kegel adalah bahwa Anda bisa

melakukannya kapanpun dan dimanapun tanpa orang lain menyadari bahwa Anda tengah melakukannya!

2. Rasa panas dalam perut dan kesulitan mencerna

Selama kehamilan, hormon-hormon menyebabkan katup di jalan masuk perut menjadi bersantai. Ini bisa menyebabkan asam lambung merembes menembus saluran kerongkongan dengan lebih mudah, menghasilkan rasa panas dalam perut. Rasa panas dalam perut biasanya menjadi lebih parah di tiga bulan kedua dan ketiga, bahkan menjadi lebih tidak nyaman saat Anda berbaring. Info tambahan, hormon-hormon kehamilan juga memperlambat otot-otot yang membantu Anda mencerna makanan. Ini bisa mengakibatkan kesulitan mencerna, kembung dan gas dalam perut.

❖ Anda dapat mencegah atau mengurangi gejala-gejala ini dengan:

- a. Memakan makanan dengan porsi lebih kecil, contohnya 5 atau 6 kali makan sehari ketimbang 3 porsi yang besar-besar.
- b. Tidak minum terlalu banyak air selama makan.
- c. Kenakan baju-baju longgar. Baju-baju ketat dapat meningkatkan tekanan di sekitar perut.
- d. Menghindari makanan yang memicu terjadinya rasa panas dalam perut seperti yang pedas-pedas dan berminyak.
- e. Hindari makanan yang membuat katup beristirahat lebih lama, seperti coklat, dan minuman-minuman berkafein.
- f. Tidak menekuk badan atau berbaring setelah makan. Coba untuk duduk tegak, lakukan beberapa pekerjaan rumah yang ringan atau berjalan-jalan sampai Anda yakin makanan Anda telah tercerna.
- g. Tidak makan terlalu dekat dengan waktu tidur Anda.
- h. Sangga kepala Anda dengan bantal saat tidur.
- i. Jika rasa panas di perut berkelanjutan, konsultasikan dengan dokter segera. Hindari mengonsumsi anti asam tanpa konsultasi dengan dokter, dikhawatirkan itu tidak aman untuk bayi.

3. Haemorrhoids (wasir) dan konstipasi (sembelit)

Rahim yang berkembang menyebabkan tekanan pada urat darah halus (pembuluh darah halus) di bagian bawah tubuh. Ini bisa menggiring pada wasir — pembuluh mekar (urat darah yang membesar) atau pembengkakan pembuluh

darah—di area dubur. Wasir bisa sangat menyakitkan dan kadang menonjol keluar dari anus. Wasir juga bisa pecah dan berdarah. Masih ada lagi, hormon-hormon kehamilan dan tekanan dari rahim pada isi perut Anda bisa mengakibatkan sembelit. Mengonsumsi suplemen zat besi di saat sembelit juga bisa memperburuk kondisi jadi sebaiknya dikonsultasikan dengan dokter Anda.

❖ Sejumlah perubahan gaya hidup sederhana bisa membantu Anda mencegah beberapa ketidaknyamanan ini :

- a. Banyak minum cairan akan membantu menenangkan pergerakan isi perut. Jika memungkinkan, minum segelas jus prem setiap hari.
- b. Makan makanan yang kaya serat, seperti roti gandum dan sereal dari beras akan membuat pergerakan isi perut lebih teratur.
- c. Latihan olah tubuh sedikitnya tiga kali seminggu membuat tubuh dan sistem pencernaan Anda tetap dalam kondisi bagus.
- d. Jangan pernah menunda ke toilet. Menahan kebetul akan membuat Anda makin sulit untuk buang air besar.

4. Sakit punggung

Studi menunjukkan bahwa sedikitnya setengah dari semua perempuan hamil mengalami sakit punggung selama kehamilan di satu kesempatan atau lain waktu. Rasa sakit biasanya terasa di punggung bawah, ketika Anda berdiri, duduk atau tidur. Sakit punggung selama kehamilan disebabkan baik karena harus membawa atau mengangkat beban yang lebih berat kemana-mana, begitu pula perubahan pada postur yang mengubah pusat gravitasi Anda ke depan, memberikan tekanan yang lebih besar pada punggung Anda. Sakit punggung selama kehamilan juga disebabkan oleh melemahnya otot-otot yang menunjang tulang belakang Anda.

❖ Anda dapat mengurangi rasa sakit dengan:

- a. Melatih postur yang baik. Kedepankan pinggul Anda dan punggung lurus.
- b. Hindari mengangkat yang berat-berat. Dan tekuk lutut Anda jika harus mengambil sesuatu dari lantai.
- c. Duduk dengan punggung lurus dan ditopang dengan baik.
- d. Gunakan matras yang kokoh saat Anda tidur.
- e. Lakukan latihan lembut yang dapat membantu meregangkan dan menguatkan otot punggung Anda.

- f. Kenakan celana hamil dengan pinggiran elastis lebar yang ada di bawah lekukan perut Anda untuk mendapat dukungan yang lebih baik.
- g. Jika rasa sakitnya sangat hebat, konsultasikan dengan dokter segera karena bisa jadi itu gejala infeksi atau kondisi medis lainnya. Jika ingin meminum penghilang rasa sakit, konsultasikan pada dokter Anda sebelumnya untuk keamanan.

5. Sesak nafas/ terengah-engah

Nafas yang pendek selama kehamilan memiliki dua kunci penyebab. Di awal kehamilan, tingkat hormon progesteron yang lebih tinggi akan menghabiskan kapasitas paru-paru Anda, membuat Anda bernafas lebih sering supaya dapat menyalurkan sejumlah besar oksigen untuk bayi Anda. Bukan berarti benar-benar kehabisan nafas, tapi rasanya seperti itu. Saat kehamilan Anda mengalami kemajuan, rahim yang berkembang mendorong organ-organ lain dan kemudian semakin menekan sekat rongga badan (diafragma) antara dada dan perut, membuat paru-paru Anda lebih berat untuk mengembang secara penuh ketika Anda bernafas.

❖ Melakukan hal berikut bisa membantu Anda bernafas lebih mudah:

- a. Duduk tegak/ lurus akan memberi paru-paru lebih banyak ruang untuk mengembang.
- b. Bergerak perlahan memberikan tekanan yang lebih sedikit pada jantung dan paru-paru Anda.
- c. Tidur dengan kepala Anda tersangga juga memberikan lebih sedikit tekanan pada paru-paru Anda.

6. Varises (Pembengkakan pembuluh darah)

Varises adalah pembengkakan pembuluh darah yang menjadi ungu atau menonjol di bawah permukaan kulit. Mereka biasanya muncul pada kaki dan paha tapi bisa juga muncul di tempat lain pada tubuh. Sejumlah perempuan merasa tidak nyaman karena berhubungan dengan penampilan mereka, sementara yang lain seperti halnya mengalami rasa gatal atau sensasi denyut di sekeliling varises. Akan terasa lebih parah jika Anda berdiri lama.

Varises sangat umum terjadi selama kehamilan karena rahim yang berkembang bisa mengarah pada meningkatnya tekanan di bagian bawah vena cava—pembuluh darah besar yang mengangkut darah tak beroksigen dari setengah

bagian bawah tubuh ke jantung—dan termasuk pada pembuluh darah di kaki. Ketika Anda hamil, volume darah juga meningkat dan ini semakin membebani pembuluh darah Anda. Kelebihan berat badan dan memiliki sejarah keluarga yang varises adalah penyebab lainnya.

- ❖ Varises biasanya membaik setelah melahirkan, tapi sementara waktu, Anda dapat mengurangnya dengan:
 - a. Gerakkan kaki Anda sesering mungkin untuk memperbaiki sirkulasi darah.
 - b. Cobalah untuk mempertahankan berat badan ideal yang sesuai pada tingkat kehamilan Anda.
 - c. Angkat/ naikkan kaki kapanpun Anda sempat.
 - d. Tidak duduk dengan kaki menyilang.
 - e. Berbaring di sisi kiri dengan kaki Anda tersangga. Ini akan mengurangi berat dari kandungan pada vena cava bagian bawah yang ada di sisi kanan Anda.
 - f. Gunakan kaos kaki tambahan khusus yang dapat dibeli di apotek-apotek besar. Ini dapat menenangkan aliran darah kembali ke jantung dan meminimalisir baik varises maupun bengkak kaki.

7. Bengkak di kaki

Karena tubuh Anda sekarang memikul lebih banyak air dari biasanya, Anda mungkin akan mengalami bengkak di kaki Anda, pergelangan kaki, kaki dan tangan. Berdiri atau duduk untuk waktu yang lama juga bisa menyebabkan bengkak. Ini bukan sesuatu yang perlu dikhawatirkan selama tekanan darah Anda normal, tapi periksakan ke dokter segera jika Anda mengalami bengkak yang tiba-tiba dan sangat sakit, sakit kepala yang berlebihan, penglihatan buram dan rasa sakit yang hebat di perut Anda, kemungkinan ini gejala-gejala pre-eclampsia—kondisi medis di mana tekanan darah tinggi meningkat saat kehamilan.

- ❖ Anda bisa mengurangi bengkak di kaki dengan:
 - a. Naikkan kaki kapanpun Anda duduk untuk menyembuhkan tekanan di bagian bawah tubuh Anda.
 - b. Tetap sangga kaki Anda ketika tidur.
 - c. Tidak berdiri atau duduk untuk waktu yang lama

- d. Usahakan tetap sejuk/ dingin. Merasa panas bisa membuat bengkak memburuk.
- e. Lakukan jalan-jalan sebentar untuk meningkatkan sirkulasi darah.

8. Kram perut

Merasa sedikit kram di perut Anda sekarang dan seterusnya adalah normal ketika hamil. Tetapi rasa sakit yang hebat bukanlah salah satunya, maka berjaga-jaga selalu lebih baik, dan segera periksakan pada dokter tepat waktu mengenai rasa sakit di perut yang berkelanjutan dalam waktu lama.

Ada beberapa alasan kram perut terjadi selama kehamilan. Masa awal kehamilan dimana embrio yang menempel di dinding rahim bisa menyebabkan rasa sakit yang mirip dengan kram menstruasi. Di tiga bulan kedua, peregangan otot-otot dan ikatan sendi tulang yang mendukung rahim juga bisa mengakibatkan sedikit rasa sakit. Mendekati tiga bulan ketiga, Anda kemungkinan merasakan sensasi mengetat atau menarik yang terasa seperti kontraksi. Ini dikenal sebagai kontraksi Braxton-Hicks. Kontraksi Braxton-Hicks adalah kontraksi yang sesaat-sesaat dari rahim yang sebetulnya di mulai paling cepat enam minggu dalam kehamilan Anda (meksipun Anda mungkin tidak merasakannya hingga satu waktu). Tidak seperti melahirkan alami, kontraksi Braxton-Hicks tidak teratur dan rasa sakit jauh lebih sedikit. Anda kemungkinan juga merasa sakit karena kembung atau sembelit. Sering kram yang muncul di sekitar minggu ke 37 hingga 38, termasuk pendarahan vagina dan terjadi pada jarak waktu yang teratur sekitar 5-10 menit bisa berarti Anda akan melahirkan!

❖ Anda dapat mengamankan kram perut dengan:

- a. Santai. Cobalah duduk atau berbaring, lapisi punggung Anda dengan bantal dan menyangga kaki Anda ke atas.
- b. Regangkan ke arah yang sakit untuk mengurangi rasa sakitnya.
- c. Hindari perubahan posisi secara tiba-tiba, seperti halnya memutar tajam pinggang Anda.
- d. Lakukan jalan santai atau pekerjaan rumah tangga kecil untuk rasa sakit yang disebabkan kembung atau rasa panas dalam perut.
- e. Jika Anda berpikir bahwa Anda akan melahirkan atau merasakan bahwa ada sesuatu yang salah, segeralah ke rumah sakit secepatnya.

9. Pusing-pusing/Pening

Merasa seperti mau pingsan atau benar-benar pingsan selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan hormon di tubuh Anda. Anda mungkin akan merasa pusing saat bangun tiba-tiba dari duduk atau posisi berbaring. Anda juga mungkin merasa pusing jika berdiri terlalu lama, seperti saat Anda mandi atau menunggu kendaraan. Pening/ pusing bisa juga berbahaya ketika Anda jauh dari rumah, menyendir atau sendirian di rumah, jadi penting untuk mengambil tindakan pencegahan atau berhati-hati.

- ❖ Ketika Anda merasa pusing, Anda bisa mencegah kecelakaan dengan:
 - a. Berbaring miring pada satu sisi di lantai dengan lengan Anda dibawah kepala dan lutut Anda menekuk.
 - b. Duduk dengan kepala Anda menekuk untuk mengembalikan sirkulasi darah ke otak.
 - c. Sejumlah perempuan merasa bahwa makan yang manis-manis bisa membantu menghilangkan rasa pusing. Jika Anda pingsan, kemungkinan Anda cepat sembuh dan tidak membahayakan bayi Anda. Bagaimanapun, hindari situasi sendirian jika Anda sering merasa pusing dan konsultasikan pada dokter jika rasa pening itu membuat Anda khawatir.

10. Kelelahan

Merasa lelah adalah bagian dan paket dari kehamilan karena terjadinya serentetan perubahan hormon dan fisik. Tubuh Anda memproduksi progesteron, yang bisa membuat Anda merasa lemas dan volume darah Anda meningkat, memberikan beban tambahan pada jantung Anda. Kemungkinan juga Anda mengalami stres secara mental atau emosional seolah tanggung jawab masa depan mulai tenggelam. Ini merupakan masalah lain tambahan diluar yang disebutkan di atas, bisa juga kemungkinan kurang tidur. Tapi meskipun itu normal, kelelahan tidak seharusnya dianggap remeh. Mungkin masih ada yang lain, penyebab-penyebab yang kurang tampak jelas seperti anemia, jadi bicarakan dengan dokter jika Anda selalu merasa lelah berlebihan.

- ❖ Anda dapat menghindari merasa letih dengan :
 - a. Sering istirahat dan tidur siang.
 - b. Pertahankan pola tidur lebih cepat dan teratur.
 - c. Latihan sedikitnya 30 menit sehari untuk meningkatkan level energi Anda.

- d. Banyak minum cairan untuk mengeluarkan racun-racun dari dalam tubuh.
- e. Makan diet seimbang dengan banyak buah dan sayur.
- f. Hindari minuman mengandung kafein seperti kopi dan teh.
- g. Konsumsi suplemen zat besi atau makan makanan yang kaya zat besi seperti makanan laut, unggas dan sereal yang mengandung zat besi. Kekurangan zat besi bisa mengakibatkan anemia.
- h. Bernafas dalam-dalam, dengarkan musik yang menenangkan dan hindari situasi-situasi yang memicu stres.

Sejumlah perempuan melewati kehamilan tanpa merasakan ketidaknyamanan apapun seperti yang disebut diatas. Tapi keberuntungan baik seperti itu jarang terjadi. Katakan pada diri sendiri bahwa sedikit ketidaknyamanan apapun adalah kontribusi ke depan Anda dalam menyediakan lingkungan yang aman dan nyaman pada bayi Anda untuk tumbuh. Pastikan memiliki perasaan bahwa bagaimanapun bayi Anda akan tumbuh normal dan sehat di dalam tubuh Anda. Dan santai pikiran, bahwa hanya dalam beberapa bulan ke depan, ketidaknyamanan Anda akan menghilang dan digantikan oleh kesenangan menjadi ibu baru.

BERITA ACARA
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada Hari Selasa Tanggal 01 Bulan September Tahun Dua Ribu Dua Puluh di PMB Esa Rachmani Julita, Amd.Keb Bangkalan pada Pukul 15.00-16.00 WIB telah dilaksanakan kegiatan “Penyuluhan Kesehatan” dengan topik materi sebagai berikut:

Topik Materi : Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil
Pemateri : A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

Adapun Jumlah Peserta sebanyak 8 Ibu Hamil

Demikian berita acara ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat : Bangkalan
Tanggal : 01 September 2020

Pemateri,



(A'im M. Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H)

Penanggung Jawab PMB,



(Esa Rachmani Julita, Amd.Keb)

BERITA ACARA
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada Hari Selasa Tanggal 15 Bulan September Tahun Dua Ribu Dua Puluh di PMB Esa Rachmani Julita, Amd.Keb Bangkalan pada Pukul 15.00-16.00 WIB telah dilaksanakan kegiatan “Penyuluhan Kesehatan” dengan topik materi sebagai berikut:

Topik Materi : Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil
Pemateri : A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

Adapun Jumlah Peserta sebanyak 6 Ibu Hamil

Demikian berita acara ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat : Bangkalan
Tanggal : 15 September 2020

Pemateri,

(A'im M. Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H)

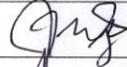
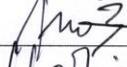
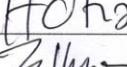
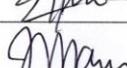
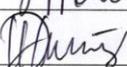
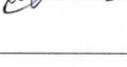
Penanggung Jawab PMB,



(Esa Rachmani Julita, Amd.Keb)

DAFTAR HADIR

Kegiatan : Penyuluhan Kesehatan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil
Hari, Tanggal : Selasa, 15 September 2020
Tempat : PMB Esa Rachmani Julita, Amd.Keb Bangkalan

NO	NAMA	ALAMAT	TTD
1.	Arvi F	Bangkalan	
2.	Masrufah	—	
3.	Hotijeh	—	
4.	Maesarah	—	
5.	Maimuna	—	
6.	Dwining	—	

Bangkalan, 15 September 2020

Penanggung Jawab



(Esa Rachmani Julita, Amd.Keb)

BERITA ACARA
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada Hari Selasa Tanggal 29 Bulan September Tahun Dua Ribu Dua Puluh di PMB Esa Rachmani Julita, Amd.Keb Bangkalan pada Pukul 15.00-16.00 WIB telah dilaksanakan kegiatan “Penyuluhan Kesehatan” dengan topik materi sebagai berikut:

Topik Materi : Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil
Pemateri : A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

Adapun Jumlah Peserta sebanyak 11 Ibu Hamil

Demikian berita acara ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat : Bangkalan
Tanggal : 29 September 2020

Pemateri,



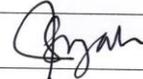
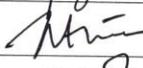
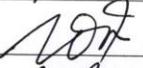
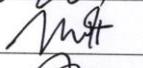
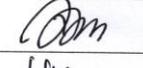
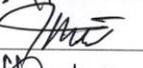
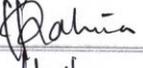
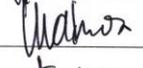
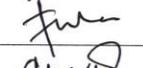
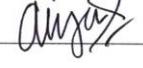
(A'im M. Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H)



Penanggung Jawab PMB,
(Esa Rachmani Julita, Amd.Keb)

DAFTAR HADIR

Kegiatan : Penyuluhan Kesehatan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil
Hari, Tanggal : Selasa, 29 September 2020
Tempat : PMB Esa Rachmani Julita, Amd.Keb Bangkalan

NO	NAMA	ALAMAT	TTD
1	Atsyah	Bangkalan	
2	Fahimah	—————	
3	Ida	—————	
4	Umami M	—————	
5	Diana	—————	
6	Fir-la	—————	
7	Atri	—————	
8	Rahma	—————	
9	Wahidah	—————	
10	Fula	—————	
11	Vanya	Bangkalan	

Bangkalan, 29 September 2020

Penanggung Jawab



(Esa Rachmani Julita, Amd.Keb)