

# **LAPORAN**

## **PENGABDIAN MASYARAKAT**



**“OPTIMALISASI PENDAMPINGAN IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI  
PROGRAM PERENCANAAN PERSALINAN DAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI  
(P4K) DALAM RANGKA MENGURANGI KECEMASAN SAAT PERSALINAN PADA  
MASA PANDEMI DI DESA PURWOSARI KECAMATAN SAYUNG KABUPATEN  
DEMAK”**

**Oleh:**

**Muliatul Jannah, S.S.T, M. Biomed (Ketua pelaksana)**

**Atika Zahria, S.S.T, M. Keb (anggota 1)**

**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

**SEMARANG**

**2021**

## IDENTITAS PELAKSANA PENGABDIAN MASYARAKAT

### A. JUDUL PENGABDIAN MASYARAKAT

Optimalisasi Pendampingan Ibu Hamil Trimester III Melalui Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K) Dalam Rangka Mengurangi Kecemasan Saat Persalinan Pada Masa Pandemi Di Desa Purwosari Kecamatan Sayung Kabupaten Demak
---

### B. BIDANG, TEMA, TOPIK, DAN RUMPUN BIDANG ILMU

Bidang Unggulan Perguruan Tinggi	Tema	Topik (jika ada)	Rumpun Bidang Ilmu
Kedokteran	Kehamilan	Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K)	Kebidanan (Kehamilan)

### C. KATEGORI, SKEMA, TARGET TKT, DAN LAMA PENGABDIAN MASYARAKAT

Kategori	Skema Pengabdian Masyarakat (Program Kemitraan Masyarakat)	Lama Pelaksanaan
Pengabdian Masyarakat Internal		3 bulan

### D. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran (Ketua, Anggota 1, Anggota 2)	Institusi (Fakultas)	Program Studi	Tugas	ID Sinta	H-Index
Ketua : Muliatul Jannah., S.S.T, M. Biomed	Kedokteran	Kebidanan	1. Membuat proposal 2. Berkoordinasi dengan mitra 3. Memberikan penyuluhan tentang: Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K) 4. Latihan Senam Gymball	6199278	0
Anggota 1 : Atika Zahria., S.S.T., M.Keb.	Kedokteran	Kebidanan	1. Memberikan penyuluhan tentang : Tanda Bahaya	6751528	0

			Kehamilan, Tanda Awal Persalinan 2. Membuat laporan		
--	--	--	---	--	--

#### E. MITRA KERJASAMA PENGABDIAN MASYARAKAT

Pelaksanaan pengabdian masyarakat wajib melibatkan mitra kerjasama, yaitu mitra kerjasama dalam melaksanakan pengabdian masyarakat, mitra sebagai calon pengguna hasil pengabdian masyarakat.

Nama Mitra	Alamat Mitra
Bidan Eni Rhomiyati, S.Tr. Keb	Jl. Semarang-Demak km 10, Purwosari Tengah, Purwosari, Kec. Sayung, Kabupaten Demak, Jawa Tengah 59563

#### F. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN (Luaran Wajib)

Tahun Luaran	Jenis Luaran ( <i>Jurnal, TTG, Media massa, poster dan lainnya</i> )	Status target capaian ( <i>Draft, Submitted, accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya</i> )	Keterangan ( <i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, media massa, atau keterangan sejenis lainnya</i> )
2021	Jurnal	Jurnal-submitted	<a href="http://akbidhipekalongan.ac.id/e-journal/index.php/abdimaship/submissions">http://akbidhipekalongan.ac.id/e-journal/index.php/abdimaship/submissions</a>

#### Luaran Tambahan

Tahun Luaran	Jenis Luaran ( <i>Jurnal, TTG, Media massa, poster dan lainnya</i> )	Status target capaian ( <i>Draft, Submitted, accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya</i> )	Keterangan ( <i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, media massa, atau keterangan sejenis lainnya</i> )
2021	Media massa	published	Koran kumparan.id ( <a href="https://kumparan.com/your-unissula/dosen-kebidanan-unissula-ajak-ibu-hamil-di-sayung-ambil-langkah-preventif-1vv7GTd6QRq">https://kumparan.com/your-unissula/dosen-kebidanan-unissula-ajak-ibu-hamil-di-sayung-ambil-langkah-preventif-1vv7GTd6QRq</a> )

#### G. ANGGARAN

Rencana anggaran biaya pengabdian masyarakat mengacu pada PMK yang berlaku dengan besaran minimum dan maksimum sebagaimana diatur pada buku Panduan Pengabdian kepada Masyarakat UNISSULA.

Total RAB: Rp. 5.000.000,-

## HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT

- |     |  |  |
|-----|--|--|
|     |  | OPTIMALISASI PENDAMPINGAN IBU HAMIL TRIMESTER III<br>MELALUI PROGRAM PERENCANAAN PERSALINAN DAN<br>PENCEGAHAN KOMPLIKASI (PAK) DALAM RANGKA<br>MENGURANGI KECEMASAN SAAT PERSALINAN PADA MASA<br>PANDEMI DI DESA PURWOSARI KECAMATAN SAYUNG<br>KABUPATEN DEMAK |
| 1.  | a. Judul Pengabdian Masyarakat           | :  |
|     | b. Bidang Ilmu                           | : Kebidanan  |
|     | c. Kategori Pengabdian Masyarakat        | :  |
| 2.  | Ketua Peneliti                           | :  |
|     | a. Nama Lengkap dan Gelar                | : Muliatul Jannah, S.S.T., M.Biomed  |
|     | b. Jenis Kelamin                         | : Perempuan  |
|     | c. Golongan / Pangkat / NIK              | : III C / 210912048  |
|     | d. Jabatan Fungsional                    | : Lektor (200)   |
|     | e. Jabatan Struktural                    | :  |
|     | f. Fakultas / Jurusan                    | : Fakultas Kedokteran  |
|     | g. Pusat Pengabdian Masyarakat           | : LPPM Unissula  |
| 3.  | Alamat Ketua                             | :  |
|     | a. Alamat Kantor / Telepon / Fax / Email | : Jl Kaligawe KM 04 Semarang / 024-6583584   |
|     | b. Alamat Rumah / Telepon / Fax / Email  | : Perumahan Gardenia Blok D1/18 Rt.005 RW.009 //<br>muliatuljannah@unissula.ac.id  |
| 4.  | Jumlah Anggota                           | : 1  |
|     | a. Nama Anggota                          | : - Atika Zahris Arisanti, Amd.Keb, S.ST, M.Keb  |
| 5.  | Mahasiswa yang terlibat                  | : - YUNA SILVIANA<br>- KHARISMA RAKHMAH  |
| 6.  | Karyawan yang terlibat                   | : - Rino Ragil Saputro<br>- Herlina Panusetianingih, A.Md Keb  |
| 7.  | Lokasi Pengabdian Masyarakat             | : Kab. Demak   |
| 8.  | Kerjasama dengan Institusi lain          | :  |
|     | a. Nama Institusi                        | :  |
|     | b. Alamat                                | :  |
|     | c. Telepon / Fax / Email                 | :  |
| 9.  | Lama Penelitian                          | : 1 tahun  |
| 10. | Biaya yang diusulkan                     | :  |
|     | a. Biaya                                 | : Rp 5,000,000   |
|     | b. Sumber Lain                           | : -  |
|     | c. Biaya yang disetujui                  | : Rp 5,000,000   |
|     | Jumlah                                   | : Rp 5,000,000   |

Telah Disetujui



Dekan & Kepala LPPM

Semarang, 15 December 2021

Peneliti

Muliatul Jannah, S.S.T., M.Biomed  
NIK 210912048

## **A. HASIL PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

### **1. Deskripsi Kegiatan :**

- a. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Purwosari Kecamatan Sayung Kabupaten Demak
- b. Tempat pelaksanaan : Posyandu Bidan Eni Rhomiyati, S.Tr. Keb

### **2. Khalayak Sasaran**

Sasaran adalah kelas ibu hamil sejumlah 25 ibu hamil

### **3. Sarana dan Prasarana**

Sarana dan prasarana yang diperlukan untuk melaksanakan kegiatan adalah :

- a. Ruang Pelaksanaan kira-kira ukuran 4 m x 5 m, dengan ventilasi dan pencahayaan yang cukup.
- b. Alat tulis menulis (papan tulis, kertas, spidol, bolpoin)
- c. Daftar hadir
- d. Checklist
- e. Alat peraga (food model)
- f. Matras/Karpet
- g. Bantal, kursi, meja
- h. Lembar balik
- i. Laptop
- j. Tensi
- k. Alat pengukur suhu
- l. Hand sanitizer
- m. Madu
- n. Gymball

### **4. Persiapan pelaksanaan daring**

Persiapan sebelum pelaksanaan kelas ibu hamil :

- a. Melakukan identifikasi/mendaftar semua ibu hamil trimester III sejumlah : 25 orang
- b. Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan yaitu susunan matras  
Sarana belajar : menggunakan matras
- c. Mempersiapkan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal serta mempelajari materi yang akan disampaikan.
- d. Persiapan peserta, mengundang 25 ibu hamil
- e. Menyiapkan tim pelaksana

**Tabel .1 Tim Pelaksana**

No	Fasilitator/Narasumber	Tugas
1.	Ketua mitra Bidan Eni Rhomiyanti, S.Tr. Keb	Fasilitator
2.	Dosen Kebidanan : Muliatul Jannah. S.ST., M.Biomed	Narasumber : a. Edukasi tentang Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K) b. Latihan senam Gymball
3.	Dosen Kebidanan : Atika Zahria, S.S.T, M. Keb	Narasumber : a. Edukasi tentang Tanda Bahaya Kehamilan b. Edukasi tentang Tanda Awal Persalinan
4.	Mahasiswa Prodi Profesi Kebidanan : 1. Yuna Silviana 2. Kharisma Rahmah	a. Sie acara b. Pendaftaran (ukur suhu, tensi, cuci tangan) c. Dokumentasi

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu Hamil berupa :

Transfer IPTEK yang diberikan yaitu dengan memberikan materi serta pendampingan ibu hamil. Ilmu pengetahuan yang disampaikan adalah:

- a. Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K)
- b. Tanda Bahaya Kehamilan
- c. Tanda Awal Persalinan
- d. Latihan Senam Gymball

## 5. Pelaksanaan

Pelaksanaan pertemuan kelas ibu hamil dilakukan sesuai dengan kesepakatan antara bidan/petugas kesehatan dengan peserta/ibu hamil, dengan tahapan pelaksanaan.

Hari, Tanggal	: Sabtu , 05 Juni 2021
Waktu	: 09.00 – 12.00 WIB
Tempat	: Prodi Kebidanan FK UNISSULA
Jumlah Peserta	: 25 orang
Fasilitator	: Bidan Eni Rhomiyanti, S.Tr. Keb
Narasumber	: Dosen Kebidanan FK Unissula
Media	: lembar balik

Proses dan hasil pertemuan :

Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB bertempat di Desa Purwosari Kecamatan Sayung Kabupaten Demak Semarang. Sebelum acara dimulai para peserta sudah diukur suhu, mengisi daftar hadir, mencuci tangan, pengukuran tekanan darah, dan mengisi pre test. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum tentang kegiatan dan perkenalan dari fasilitator, narasumber, dan mahasiswa kepada ibu-ibu hamil. Ibu-ibu hamil juga memperkenalkan diri satu persatu.

Kemudian narasumber memberikan materi tentang kehamilan, edukasi tentang Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K), edukasi tentang Tanda Bahaya Kehamilan, dan edukasi tentang Tanda Awal Persalinan. Setelah narasumber selesai memberikan materi, dilanjutkan dengan praktik pelaksanaan latihan senam gymball yang dipimpin oleh dosen kebidanan dan ibu-ibu sangat bersemangat mengikuti sesi latihan senam tersebut. Ibu hamil yang hadir pada saat itu untuk berbagi pengalaman dengan menceritakan bagaimana pengalamannya pada saat hamil sekarang, melahirkan, dan masa nifas yang pernah dilalui. Setelah ibu hamil selesai berbagi pengalamannya, moderator langsung membuka sesi Tanya jawab, ibu-ibu hamil antusias untuk bertanya kepada narasumber, semua peserta ibu hamil yang hadir mengacungkan tangan untuk bertanya. Setelah semua pertanyaan terkumpul narasumber dan fasilitator langsung memberikan doorprize kepada ibu yang sudah bertanya dan narasumber langsung menjawab semua pertanyaan tersebut.

Setelah penyuguhan materi penyuluhan dan sesi Tanya jawab selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan membagikan lembaran uji post test kepada ibu-ibu hamil, pembagian post test ibu bertujuan untuk mengetahui bagaimana wawasan dan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dan praktik, apakah ibu-ibu dapat menjawab soal test dengan lebih baik lagi atau bahkan tetap sama dengan sebelum diberikan materi atau penyuluhan dengan kata lain test bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan dari wawasan ibu-ibu hamil dengan diadakannya kegiatan ini, dan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasannya. Setelah post test dilakukan berarti semua kegiatan pada saat itu sudah selesai dilakukan, fasilitator langsung menutup kegiatan dan berpesan kepada ibu-ibu hamil agar dapat mengikuti kegiatan dengan tema lainnya.

Masalah /Kendala :

Yang menjadi kendala pada saat pelaksanaan adalah ada beberapa peserta yang membawa anak kecil sehingga ada yang rewel dan menyebabkan gangguan teknis.

Evaluasi :

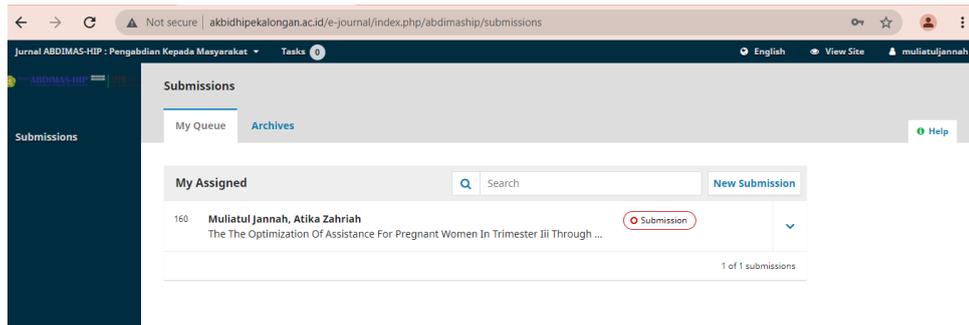
Dari semua kegiatan yang telah dilakukan pada pada kelas Ibu hamil ini dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan ini berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam menyimak materi, melakukan pratik latihan senam gymball bersama, dan memberikan beberapa pertanyaan. Dengan diadakannya kelas ibu hamil ini dapat juga diambil kesimpulan kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar persiapan persalinan sehingga terwujudnya ibu hamil yang cerdas serta tanggap terhadap segala keluhan yang dialami baik fisik maupun psikis sehingga dapat melewati masa hamil dengan nyaman dan persalinannya lancar. Kelas ibu hamil juga merupakan salah satu cara atau metode yang dapat bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan ibu dan bayi yang ada di Indonesia.

**Tabel.2 Pertemuan**

PERTEMUAN			
MATERI	METODE	WAKTU	MEDIA
I. Pre test	langsung	10 menit	angket
II. Pembukaan	Ceramah	5 menit	
III. Materi a. Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K) b. Tanda bahaya kehamilan c. Tanda awal persalinan d. Senam Gymball	Ceramah Demonstrasi, praktek	75 menit	
IV. Sesi pertanyaan	Tanya Jawab	15 menit	
IV. Kesimpulan	Ceramah	5 menit	
VI. Post test	langsung	10 menit	angket

## B. STATUS LUARAN

1. Luaran Wajib : Jurnal Nasional terakreditasi
  - a. Nama Jurnal : Jurnal Ilmiah ABDIMAS-HIP Pengabdian Masyarakat
  - b. Sinta : 5
  - c. Status : submit
  - d. Bukti :



2. Luaran Tambahan : Media massa (Koran) online
  - a. Nama koran : Suarabaru.id
  - b. Status : Publish
  - c. Bukti :



Senam Hamil dengan Gymball

### **C. PERAN KEPADA MITRA**

1. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak langsung berdampak pada ekonomi sosial tetapi berdampak pada bidang kesehatan yaitu meningkatnya kualitas kesehatan dari anggotanya sehingga kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan menurun dan menurunkan biaya berobat untuk kerumah sakit.
2. Meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang masa kehamilan, keluhan, tanda bahaya kehamilan, tanda awal persalinan, dan senam gymball
3. Terjadinya interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan tentang masa kehamilan, keluhan, tanda bahaya kehamilan, tanda awal persalinan, dan senam gymball
4. Meningkatkan kualitas kesehatan pada ibu masa kehamilan

### **D. FAKTOR YANG MENGHAMBAT, Mendukung dan Rencana Tindak Lanjut**

1. Masalah /Kendala :  
Yang menjadi kendala pada saat pelaksanaan adalah ada beberapa peserta yang membawa anak kecil sehingga ada yang rewel dan menyebabkan gangguan teknis.
2. Faktor yang mendukung kegiatan yaitu adanya doorprize dan souvenir untuk ibu-ibu yang sudah

mengikuti kegiatan tersebut, selain itu ibu-ibu hamil yang begitu antusias untuk bertanya kepada narasumber, semua peserta ibu hamil yang hadir mengacungkan tangan untuk bertanya. Setelah semua pertanyaan terkumpul narasumber dan fasilitator langsung memberikan doorprize kepada ibu yang sudah bertanya dan narasumber langsung menjawab semua pertanyaan tersebut. Setelah penyuguhan materi penyuluhan dan sesi tanya jawab selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan membagikan post test kepada ibu-ibu hamil, pembagian post test ibu bertujuan untuk mengetahui lagi bagaimana wawasan dan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dan praktik, apakah ibu-ibu dapat menjawab soal test dengan lebih baik lagi atau bahkan tetap sama dengan sebelum diberikan materi atau penyuluhan dengan kata lain test bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan dari wawasan ibu-ibu hamil dengan diadakannya kegiatan ini. Setelah post test dilakukan berarti semua kegiatan pada saat itu sudah selesai dilakukan, fasilitator langsung menutup kegiatan dan berpesan kepada ibu-ibu hamil agar dapat mengikuti kegiatan dengan tema lainnya.

3. Evaluasi dan tindak lanjut : dari semua kegiatan yang telah dilakukan pada Ibu hamil ini dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan ini berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam menyimak materi, melakukan praktik latihan senam gymabll bersama, dan memberikan pertanyaan. Dengan diadakannya kelas ibu hamil ini dapat juga diambil kesimpulan kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar masa kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang cerdas serta tanggap terhadap segala keluhan yang dialami baik fisik maupun psikis sehingga dapat melewati masa kehamilan dan persalinan dengan aman & nyaman. Kelas ibu hamil juga merupakan salah satu cara atau metode yang dapat bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan ibu dan bayi yang ada di Indonesia. Karena begitu antusiasnya peserta sehingga ada yang memberikan pendapat bahwa perlu diadakannya kegiatan serupa dengan tema berbeda setelah ini.

Kegiatan ini dipublikasikan di media massa agar masyarakat luas bisa mengetahui kegiatan ini sehingga bisa mengikuti kegiatan yang serupa selanjutnya dan kegiatan ini sebagai informasi bahwa keberadaan dari Universitas Islam Sultan Agung khususnya Fakultas kedokteran yaitu kebidanan dapat meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil di sekitarnya. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini juga akan dipublikasikan di jurnal nasional terakreditasi.

## **E. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

- a. Ibu hamil sudah menyadari pentingnya meningkatkan pengetahuan tentang masa kehamilan sehingga dapat mempersiapkan persalinannya dengan baik.
- b. Memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam melewati masa kehamilan agar ibu dan janin sehat dan dapat mengatasi keluhan-keluhan secara fisik dan psikis

sehingga dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi serta mengurangi kecemasan saat menghadapi persalinan.

- c. Memberikan dukungan kepada ibu hamil tentang penting olahraga saat hamil terutama melatih otot-otot dasar panggul sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan saat hamil dan sebagai persiapan persalinan.

## **2. Saran**

- a. Perlu diadakan program kesehatan masyarakat tentang kelas ibu hamil secara berkesinambungan dan cakupannya peserta lebih banyak.
- b. Perlu diteruskan kelas ibu hamil sebulan sekali dan latihan senam gymall secara rutin seminggu sekali dan bertambah jumlah pesertanya serta melibatkan suami.

## F. DAFTAR PUSTAKA

- Bisson, M., Croteau, J., Guinhouya, B. C., Bujold, E., Audibert, F., Fraser, W. D., & Marc, I. (2017). Physical activity during pregnancy and infant's birth weight: Results from the 3D Birth Cohort. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 3(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.1136/bmjsem-2017-000242>
- Clingenpeel, A. (2019). *Running head: PRENATAL YOGA 1*.
- Efendi, F., Ni'Mah, A. R., Hadisuyatmana, S., Kuswanto, H., Lindayani, L., & Berliana, S. M. (2019). Determinants of facility-based childbirth in Indonesia. *Scientific World Journal*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/9694602>
- Jiang, Q., Wu, Z., Zhou, L., Dunlop, J., & Chen, P. (2015). Effects of yoga intervention during pregnancy: a review for current status. *American Journal of Perinatology*, 7(6), 527–531. <https://doi.org/10.1177/1941738115599358>
- Kemendes RI. (2020). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MenKes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). *MenKes/413/2020*, 2019, 1–207.
- Morrison V. (2013). *Yoga benefits the body and mind. Occupational Health & Wellbeing*. 65(6), 27.
- Nagrath, A., & Singh, M. (2012). Exercise during Pregnancy. *Progress in Obstetrics & Gynecology*, 3, 96.
- Szumilewicz, A. (2018). Who and how should prescribe and conduct exercise programs for pregnant women? Recommendation based on the European educational standards for pregnancy and postnatal exercise specialists. *Developmental Period Medicine*, 22(2), 107–112.

## G. LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT

Hari, Tanggal : Sabtu, 05 Juni 2021  
 Tempat : Balai Desa Arwasari, Kabupaten Rembang

No	Nama	Usia Kehamilan	Keterangan	TTD
1.	Nortana Indriyansih	8 bulan	110/70 mmHg	[Signature]
2.	Suzi Mala Amelia	9 bulan	120/80 mmHg	[Signature]
3.	Laila Alfarani	8 bulan	110/70 mmHg	[Signature]
4.	Dahia	8 bulan	120/70 mmHg	[Signature]
5.	Rita Winarsih	6 bulan	120/80 mmHg	[Signature]
6.	Partawati	4 bulan	110/80 mmHg	[Signature]
7.	Xulia	7 bulan	120/80 mmHg	[Signature]
8.	Iryani	7 bulan	110/70 mmHg	[Signature]
9.	Mardianingsih	8 bulan	100/80 mmHg	[Signature]
10.	Dewi Megasari	8 bulan	120/80 mmHg	[Signature]
11.	Eva Mutasirah	7 bulan	100/70 mmHg	[Signature]
12.	Zidmanah	7 bulan	110/80 mmHg	[Signature]
13.	Isnaini	8 bulan	120/70 mmHg	[Signature]
14.	Yunarti	7 bulan	100/70 mmHg	[Signature]
15.	Dyah Ayu	8 bulan	110/80 mmHg	[Signature]
16.	Sulistiyah	7 bulan	120/80 mmHg	[Signature]
17.	Ska Tyas	8 bulan	110/70 mmHg	[Signature]
18.	ROHIMAH	8 bulan	120/80 mmHg	[Signature]
19.	Endang	7 bulan	110/80 mmHg	[Signature]
20.	TATA	8 bulan	120/80 mmHg	[Signature]
21.	Fuad	7 bulan	100/70 mmHg	[Signature]
22.	SARI	8 bulan	110/80 mmHg	[Signature]
23.	Lidra	8 bulan	100/70 mmHg	[Signature]
24.	Vanti	8 bulan	110/80 mmHg	[Signature]
25.	Rahmadiari	7 bulan	100/70 mmHg	[Signature]
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				

Sayung 05 Juni 2021

Mitra



(Bidang Peningkatan Kesehatan Masyarakat, S.Tr. Keb.)

Ketua



(Muliatul Jannah, S. S.T, M.Biomed)

## Lampiran 2



### YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)

Jl. Raya Kaligawe Km.4 P.O.Box. 1054/SM Telp.(024)6583584 (8 ext) Fax.(024)6582455 Semarang 50112  
Email: [informasi@unissula.ac.id](mailto:informasi@unissula.ac.id) web: [www.unissula.ac.id](http://www.unissula.ac.id)

LPPM

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

## SURAT TUGAS

Nomor : ...../D.1/SA-LPPM/VI/2021

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang memberi tugas kepada :

Nama	Muliatul Jannah, S.ST., M.Biomed.
NIK	210912048
Pangkat/Golongan	Lektor / 3c
Jabatan	Dosen
Unit	Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas kedokteran

Untuk melaksanakan tugas berupa :

Tema/Acara	Pengabdian masyarakat "PENDAMPINGAN IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI PROGRAM PERENCANAAN PERSALINAN DAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI (P4K)"
Hari/Tanggal	Sabtu, 05 Juni 2021
Waktu	09.00- selesai
Tempat	Desa Purwosari Puskesmas Sayung 1 Demak
Sifat Penugasan	Dinas
Lama Penugasan	6 bulan
Pengikut	1. Yuna Silvia 2. Kharisma

Demikian harap dilakukan dengan sebaik-baiknya dan memberikan laporan setelah selesai.

Semarang, 05 Juni 2021  
Kepala LPPM UNISSULA



**Dr. Heru Sulistyono, S.E., M.Si**  
NIK : 210493032

Lampiran 3

DOKUMENTASI PENGABDIAN MASYARAKAT

Sesi Presentasi



Sesi Praktik Latihan Senam



Sesi pertanyaan



## Lampiran 4

### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) PADA IBU HAMIL

Hari/tanggal	: Sabtu/05 Juni 2021
Jam/waktu	: 09.00 – 12.00 WIB
Pokok Bahasan	: Penkes Ibu nifas
Sub Bahasan	: P4K, Tanda Bahaya Kehamilan, Tanda Awal Persalinan
Sasaran	: Ibu Hamil
Penyuluhan	: Kelompok
Metode	: Ceramah, diskusi

#### **Tujuan Umum :**

Setelah mendapatkan penjelasan tentang Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K), Tanda Bahaya Kehamilan, Tanda Awal Persalinan dan senam gymball diharapkan ibu hamil dapat mengerti dan memahami tentang Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K), Tanda Bahaya Kehamilan, Tanda Awal Persalinan dan senam gymball.

#### **Tujuan Khusus :**

Setelah mendapatkan penjelasan tentang Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K), Tanda Bahaya Kehamilan, Tanda Awal Persalinan dan senam gymball, diharapkan ibu hamil dapat :

Menjelaskan tentang P4K, Tanda Bahaya Kehamilan, Tanda Awal Persalinan  
Mempraktikkan tentang senam gymball

#### **Garis-garis Besar Materi :**

Persiapan persalinan dan senam gymball

#### **Metode :**

- a. Ceramah
- b. Diskusi
- c. Praktik

#### **Media dan Alat Peraga :**

Lembar balik  
Matras  
Gymball

**Proses Kegiatan Penyuluhan :**

No	Kegiatan	Respon	Waktu
1	Pendahuluan a. Menyampaikan salam b. Menjelaskan tujuan c. Kontrak waktu d. Pre Test	Membalas salam Mendengarkan Memberi respon	15 menit
2	Inti : Materi P4K, Tanda Bahaya Kehamilan, Tanda Awal Persalinan, Senam Gymball	Mendengarkan dengan penuh perhatian Melakukan latihan bersama bidan/penyuluh	90 menit
3	Penutup Tanya jawab post test Menyimpulkan hasil penyuluhan Memberi salam penutup	Menanyakan yang belum jelas Membalas salam	15 menit



## Lampiran 5

### Publikasi Pengabdian Masyarakat

#### Media Koran online

suarabaru.id/2021/06/11/dosen-kebidanan-unissula-ajak-ibu-hamil-di-sayung-ambil-langkah-preventif/

SUARABARU.id  
CERDAS DAN KAYA INFORMASI

Bank Jateng

DIRGAHAYU INDONESIA 76<sup>TH</sup> INDONESIA TANGGUH INDONESIA TUMBUH

BERITA ▾ DEMOKRASI ▾ INFO PARIWISATA ▾ DAERAH ▾ HIBURAN ▾ OPINI ▾ SEPAKBOLA ▾ OLAHRAGA ▾ PENDIDIKAN ▾ INDEKS 🔍

PENDIDIKAN SUARA UNISSULA

# Dosen Kebidanan Unissula Ajak Ibu Hamil Di Sayung Ambil Langkah Preventif

Editor:Redaksi - 11 Juni 2021 @11:10 👁 23 💬 0



Senam Hamil dengan Gymball

Tim dosen Prodi Kebidanan Fakultas Kedokteran [Unissula](#) mengadakan pengabdian masyarakat di Puskesmas Sayung Kabupaten Demak yang dilaksanakan selama sebulan dan dimulai (5/6/2021). Mereka adalah Rr Catur Leny Wulandari SSiT MKeb beserta tim dari Departemen kehamilan lainnya yaitu Muliatul Jannah SST MBIomed, Alfiah Rahmawati SSiT MKeb, Arum Meiranny SST MKeb, dan Atika Zahria SSiT MKeb.

Pengabdian masyarakat ini dilatar belakangi oleh anggapan bahwa melahirkan pasti sakit, sehingga timbul cemas yang berlebihan. Pemikiran negatif yang melekat pada ibu hamil menimbulkan keluhan-keluhan fisik dan masalah-masalah yang disebabkan kehamilan, kurangnya aktivitas fisik saat hamil makin memperparah masalah tersebut. Sebagian ibu hamil mengalami nyeri punggung, kram pada kaki serta, kecemasan yang berlebihan. Ibu hamil perlu mengetahui persiapan fisik dan psikologis untuk menghadapi persalinan.

Salah satu upaya preventif dan promotif untuk meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan salah satunya melalui kelas prenatal. Ibu hamil akan mengetahui tentang bagaimana cara mengurangi beberapa keluhan saat hamil sehingga kualitas ibu dan janin akan meningkat dan akhirnya kecemasan saat menjelang persalinan akan berkurang.

Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk ibu dan janin agar ibu hamil sehat dan persalinan berjalan lancar. Kehamilan yang diliputi kecemasan dan keluhan saat kehamilan yang tidak teratasi dapat menyebabkan kesejahteraan ibu dan janin menurun.

Berbagai permasalahan yang diprioritaskan untuk diatasi antara lain: pertama peningkatan pengetahuan ibu hamil dan suami tentang persalinan normal. Kedua, peningkatan kesiapan psikis ibu hamil dan suami. Ketiga, peningkatan kesiapan fisik ibu hamil. Keempat, menambah keterampilan ibu hamil dan suami dalam mempersiapkan perlengkapan kebutuhan bayi.

Persiapan dan edukasi persalinan normal materi pelatihan meliputi: pertama memilih tempat persalinan normal, olahraga atau aktivitas fisik sebelum persalinan, asupan nutrisi seimbang, menjaga kebersihan diri, mempersiapkan kebutuhan persalinan, mengenali tanda-tanda persalinan, menghindari rasa takut saat persalinan, dan persiapan psikologis.

Kedua, persiapan fisik untuk persalinan normal yaitu dengan: melatih pernafasan, postur dan posisi ibu hamil yang mendukung optimalisasi janin dalam rahim, senam gerakan sholat dan senam gymball. Ketiga, persiapan psikis dan spiritual saat persalinan normal yaitu dengan teknik relaksasi dengan hipnobirthing melalui zikir dan kalimat yang mengandung asma Allah menggunakan teknik afirmasi dan sugesti yang positif, yang disampaikan berulang.

**Lampiran 6**

**FORMULIR EVALUASI ATAS CAPAIAN KEGIATAN DAN LUARAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT INTERNAL UNISSULA**

Nama Ketua : Muliatul Jannah, S.S.T, M. Biomed

Prodi/Fakultas : Kebidanan/Kedokteran

Judul : Optimalisasi Pendampingan Ibu Hamil Trimester III Melalui Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K) Dalam Rangka Mengurangi Kecemasan Saat Persalinan Pada Masa Pandemi Di Desa Purwosari Kecamatan Sayung Kabupaten Demak

Tahun pelaksanaan : 2020-2021

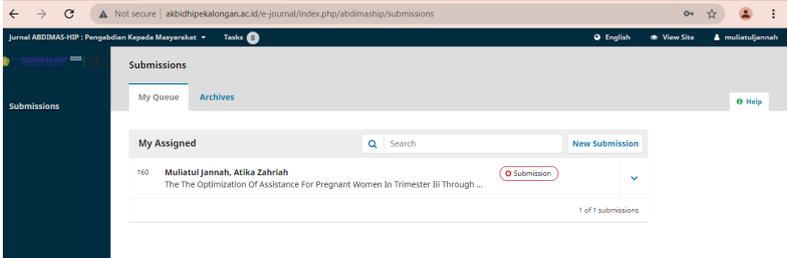
Luaran yang sudah dipublikasi adalah media massa

Luaran yang direncanakan dan jumlah capaian

No	Luaran yang Direncanakan	Jumlah Capaian
1	Jurnal Ilmiah Nasional Terakreditasi	1
2	Media massa	1

**CAPAIAN DISERTAI DENGAN LAMPIRAN BUKTI-BUKTI LUARAN KEGIATAN**

**1. PUBLIKASI ILMIAH**

	Keterangan
<b>Artikel jurnal ke-1.</b>	
Nama jurnal yang dituju	Jurnal Ilmiah ABDIMAS-HIP Pengabdian Masyarakat
Klasifikasi jurnal	<del>Internasional</del> /Nasional Terakreditasi/ <del>Nasional</del> ber-ISSN
Impact factor jurnal	
Judul artikel	Optimalisasi Pendampingan Ibu Hamil Trimester III Melalui Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4k) Dalam Rangka Mengurangi Kecemasan Saat Persalinan Pada Masa Pandemi
Status naskah	Submit / <del>Review</del> / <del>Accept</del> / <del>In press</del> / <del>Publish</del> 

Semarang, Desember 2021  
Ketua,



Muliatul Jannah, S.S.T, M. Biomed  
NIK.210912048

**Note: formulir ini diserahkan kepada Reviewer pada saat kegiatan Money penelitian.**