

LAPORAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
"LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESSIVE UNTUK NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS SUWAWA"



KETUA TIM
Ns. Ika Wulansari, M.Kep., Sp. Kep. Mat
NIP. 198709182019032015

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
TAHUN 2020

12/29/2020

SISTEM INFORMASI PENGABDIAN

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MANDIRI**

1. Judul Kegiatan : LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESSIVE UNTUK NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS SUWAWA
2. Lokasi : Puskesmas Suwawa
3. Ketua Tim Pelaksana
 - a. Nama : Ns. Ika Wulansari, S.Kep., M.Kep., Sp.Mat
 - b. NIP : 198709182019032015
 - c. Jabatan/Golongan : Tenaga Pengajar /
 - d. Program Studi/Jurusan : Ilmu Keperawatan / Ilmu Keperawatan
 - e. Bidang Keahlian :
 - f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail : 081241139996 / iwulansari@gmail.com
 - g. Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail : -
4. Anggota Tim Pelaksana
 - a. Jumlah Anggota : -
 - b. Nama Anggota I / Bidang Keahlian : -
 - c. Nama Anggota II / Bidang Keahlian : -
 - d. Mahasiswa yang terlibat : 3 orang
5. Lembaga/Institusi Mitra
 - a. Nama Lembaga / Mitra : Puskesmas Suwawa
 - b. Penanggung Jawab : Inang isima, S.ST
 - c. Alamat/Telp./Fax/Surel : Jl. Pasar Minggu, Bubeya, Suwawa, Kabupaten Bone Bolango, Gorontalo 96113
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 4.7
 - e. Bidang Kerja/Usaha : -
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 bulan
7. Sumber Dana : Biaya Sendiri
8. Total Biaya : Rp. 1.000.000,-

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



(Dr. Herina Jusuf, M.KES)
NIP. 196310011988032002

Gorontalo, 29 Desember 2020
Ketua

(Ns. Ika Wulansari, S.Kep., M.Kep., Sp.Mat)
NIP. 198709182019032015

Mengetahui/Mengesahkan
Ketua LPM UNG



Prof. Dr. Ishak Isa, M.Si
NIP. 196105261987031005

LAPORAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

Judul :

" Latihan Relaksasi Otot Progressive Untuk Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Suwawa"

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses alamiah (normal) dan merupakan proses patologis yang dialami oleh perempuan (Tyastuti. 2016). Kehamilan merupakan proses fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implementasi. Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin dengan lama hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) (Ekasari dan Natalia. 2019).

Jumlah kehamilan di Indonesia yang mencapai 5.221.784 kehamilan pada tahun 2019 menunjukkan tingginya angka kehamilan yang harus diperhatikan sehingga bisa menjadi kehamilan yang berkualitas (Pritasari, 2020). Ibu hamil seharusnya mendapatkan pelayanan kesehatan masa hamil untuk memenuhi hak setiap ibu hamil memperoleh pelayanan kesehatan yang berkualitas sehingga mampu menjalani kehamilan dengan sehat, bersalin dengan selamat dan melahirkan bayi yang sehat dan berkualitas (Permenkes, 2014).

Pelayanan kesehatan masa hamil sangat penting untuk mencapai kehamilan yang berkualitas. Pelayanan kesehatan ini diantaranya adalah pemberian pelayanan dan konseling kesehatan termasuk stimulasi dan gizi agar kehamilan berlangsung sehat dan janinnya lahir sehat dan cerdas, deteksi dini masalah, penyakit dan penyulit/komplikasi kehamilan, persiapan persalinan yang bersih dan aman, perencanaan antisipasi dan persiapan dini untuk

melakukan rujukan jika terjadi penyulit/komplikasi, penatalaksanaan kasus serta rujukan cepat dan tepat waktu bila di perlukan dan melibatkan ibu hamil, suami dan keluarganya dalam menjaga kesehatan dan gizi ibu hamil, menyiapkan persalinan dan kesiagaan bila terjadi penyulit/komplikasi (Permenkes. 2014). Salah satu masalah yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil adalah nyeri punggung terutama pada ibu hamil yang akan menjelang persalinan.

Nyeri punggung bawah sampai tahap tertentu dilaporkan oleh separuh wanita hamil. Nyeri punggung ditemukan pada 45% wanita hamil dan meningkat menjadi 69% pada minggu ke 28. Penyebab nyeri disebabkan karena beban menopang tubuh yang relative besar selama kehamilan (Mander. 1998). Penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2019) menunjukkan sebanyak 73.33% ibu hamil mengalami nyeri sedang saat hamil dan 10% mengalami nyeri ringan.

Salah satu tindakan yang bisa mengatasi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil adalah dengan melakukan terapi progresif relaksasi atau progressive muscle relaxation (PMR). Terapi relaksasi adalah terapi yang digunakan untuk mengurangi ketegangan otot tubuh. Relaksasi telah menunjukkan efek untuk menangani beberapa masalah seperti stres, nyeri dan dapat meningkatkan kesehatan (Snyder & Linqvist, 2010). Tujuan PMR adalah untuk membantu individu mengenali saat otot dalam tegang atau kencang dan saat otot sedang lemas. Gerakan PMR yaitu gerakan yang melibatkan beberapa kelompok otot yang akan dibuat menegang secara sengaja dan ditahan untuk beberapa waktu tertentu kemudian dilemaskan kembali. Latihan ini tidak hanya menurunkan ketegangan otot, tetapi menyebabkan keadaan psikologis menjadi tenang dan menyebabkan relaksasi pada anggota fisik tubuh (Otis. 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Akmesse dan Oran (2014) menunjukkan bahwa pemberian terapi PMR dengan musik menunjukkan efektif terhadap menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sadeghi et al (2015) menyebutkan bahwa terapi PMR efektif untuk meningkatkan kesehatan secara umum, baik untuk masalah kesehatan fisik dan psikologis pada ibu hamil.

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan analisis data banyaknya masalah nyeri punggung pada ibu hamil membuat kehamilan yang dijalani ibu menjadi kurang berkualitas sehingga perlu tindakan yang bisa dilakukan ibu secara mandiri untuk mengurangi keluhan ini.

3. Tinjauan Pustaka

A. Definisi

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami secara normal oleh ibu-ibu dalam kehidupannya. Pelayanan kehamilan bertujuan untuk memenuhi hak setiap ibu hamil memperoleh pelayanan kesehatan yang berkualitas sehingga mampu menjalani kehamilan dengan sehat, bersalin dengan selamat dan melahirkan bayi yang sehat dan berkualitas. Selama kehamilan seorang ibu berhak memperoleh pelayanan kesehatan mulai dari masa konsepsi hingga sebelum mulainya proses persalinan. Pelayanan yang dimaksud dapat diperoleh ibu hamil melalui pelayanan antenatal terpadu (Permenkes.2014).

Selama menjalani kehamilannya seorang ibu hamil akan mengalami beberapa perubahan di dalam tubuh. Adapun perubahan-perubahan yang dialami menurut Tyastuti & Wahyuningsih (2016) adalah sebagai berikut :

1. Uterus

Ibu hamil uterusnya terus tumbuh membesar akibat perubahan isi konsepsi intrauterine. Hormon estrogen menyebabkan hiperplasi jaringan, hormon progesteron berperan untuk elastisitas/kelenturan uterus. Taksiran kasar pembesaran uterus pada perabaan tinggi fundus:

- a. Tidak hamil/normal : sebesar telur ayam (+30 g)
- b. Kehamilan 8 minggu : telur bebek
- c. Kehamilan 12 minggu : Telur angsa
- d. Kehamilan 16 minggu : pertengahan simfisis pusat
- e. Kehamilan 20 minggu : Pinggir bawah pusat
- f. Kehamilan 24 minggu : pinggir atas pusat
- g. Kehamilan 28 minggu : sepertiga pusat-xypoid
- h. Kehamilan 32 minggu : pertengah pusat-xypoid
- i. Kehamilan 36 minggu : 3 sampai 1 jari di bawah xyphoid

2. Vagina/vulva

Terjadi hipervaskularisasi menimbulkan warna merah ungu kebiruan yang disebut tanda chadwick. Vagina menjadi lebih asam, keasaman (PH) berubah dari 4 menjadi 6,5 sehingga wanita hamil lebih rentan terhadap infeksi vagina.

3. Ovarium

Sejak kehamilan 16 minggu, fungsi diambil alih oleh plasenta, terutama fungsi produksi progesteron dan estrogen. Selama hamil ovarium beristirahat, tidak terjadi pembentukan dan pematangan folikel baru, tidak terjadi ovulasi, tidak terjadi siklus hormonal menstruasi.

4. Payudara

Perkembangan duktus (saluran) air susu payudara akibat dari hormon estrogen. Sedangkan sel-sel progesteron menambah sel-sel asinus pada payudara. Pada saat hamil payudara membesar dan tegang, terjadi hiperpigmentasi kulit serta hipertropi kelenjar Montgomery.

5. Perubahan pada hormon endokrin

Terjadi perubahan pada beberapa fungsi tubuh akibat peningkatan hormon progesteron selama hamil dan akan menurun menjelang persalinan. Beberapa hal yang terjadi akibat peningkatan hormon progesteron ini adalah menurunkan tonus otot polos, menurunkan tonus vaskuler, meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan cadangan lemak, memicu over breathing, memicu perkembangan payudara.

Selain hormon progesteron, hormon estrogen akan meningkat ketika menjelang persalinan. Adapun perubahan tubuh yang diakibatkan hormon estrogen adalah memicu pertumbuhan dan pengendalian fungsi uterus, memicu pertumbuhan payudara, merubah konsistensi kimiawi jaringan ikat sehingga lebih lentur, retensi air, dan menurunkan sekresi natrium.

Hormon lain yang mengalami perubahan saat hamil adalah kortisol yang menyebabkan peningkatan produksi insulin. Hormon human chorionic gonadotropin (HCG) yang meningkat saat awal kehamilan. Hormon ini juga menjadi salah satu cara untuk mendeteksi kehamilan. Hormon human plasental lactogen juga mengalami peningkatan selama kehamilan yang memiliki efek laktogenik dan antagonis insulin. Hormon ini menyebabkan kebutuhan insulin pada wanita meningkat. Selain itu hormone relaksin dan hipofisis juga mengalami peningkatan selama kehamilan

6. Perubahan pada kekebalan

Pada ibu hamil sekresi vagina ibu berubah dari asam menjadi lebih bersifat basa sehingga pada ibu hamil lebih rentan terhadap infeksi vagina.

7. Perubahan pada sistem pernapasan

Keluhan sesak nafas sering di sampaikan oleh ibu hamil terutama pada usia kehamilan 32 minggu keatas. Hal ini terjadi karena uterus yang semakin membesar sehingga menekan uterus dan mendorong keatas menyebabkan tinggi diafragma bergeser 4 cm sehingga kurang leluasa bergerak. Kebutuhan oksigen wanita hamil meningkat sampai 20%, sehingga untuk memenuhi kebutuhan oksigen wanita hamil meningkat sampai 20%.

8. Perubahan pada sistem perkemihan

Hormon estrogen dan progesterone meningkat dapat menyebabkan ureter membesar, tonus otot-otot saluran kemih menurun. Kencing lebih sering (Poliuria), laju glomerulus meningkat sampai 69%.

9. Perubahan pada sistem pencernaan

Estrogen dan HCG meningkat dengan efek samping mual dan muntah-muntah, apabila mual muntah terjadi pada pagi hari disebut morning sickness. Selain itu pula terjadi perubahan peristaltik dengan gejala sering kembung dan konstipasi.

10. Perubahan sistem kardiovaskuler

Perubahan pada sistem kardiovaskuler diantaranya adalah terjadinya retensi cairan, bertambahnya volume dan curah jantung, terjadinya hemodilusi, tekanan perifer menurun, terjadinya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic pada ibu hamil trimester I, curah jantung bertambah 30-50%, volume darah maternal keseluruhan

bertambah sampai 50%, terjadi peningkatan denyut jantung, volume plasma bertambah lebih cepat pada awal kehamilan.

11. Perubahan sistem integumen

Terjadi hiperpigmentasi karena peningkatan melanosit stimulating hormone (MSH). Hiperpigmentasi ini terjadi pada muka, leher, payudara, perut, lipatan paha dan aksila.

12. Perubahan sistem metabolisme

Basal metabolic rate (BMR) meningkat 15-20% pada akhir kehamilan. Terjadi pula hipertiroid sehingga kelenjar tiroid terlihat jelas pada ibu hamil. Kebutuhan karbohidrat selama hamil juga mengalami peningkatan yaitu 2300 kal/hari (hamil) dan 2800 kal/hari (menyusui). Selain itu selama hamil ibu akan merasa sering haus, nafsu makan bertambah dan urin kadang-kadang terdapat glukosuria.

13. Perubahan sistem muskuloskeletal

Bentuk tubuh ibu hamil berubah secara bertahap menyesuaikan penambahan berat ibu hamil dan semakin beratnya janin, sehingga menyebabkan perubahan postur dan cara berjalan ibu hamil mengalami perubahan. Pada ibu dengan postur hiperlordosis selama hamil akan menyebabkan rasa cepat lelah dan sakit pada punggung. Peningkatan hormone seks steroid yang bersirkulasi mengakibatkan terjadinya jaringan ikat dan jaringan kolagen mengalami perlunakan dan elastisitas sehingga morbiditas sendi panggul mengalami peningkatan dan relaksasi.

14. Perubahan darah dan pembekuan darah

Volume darah pada ibu hamil meningkat sekitar 1500 ml terdiri dari 1000 ml plasma dan sekitar 450 ml sel darah merah. Terjadi vasodilatasi perifer pada ibu hamil yang berguna

untuk mempertahankan tekanan darah supaya tetap normal meskipun volume darah meningkat

15. Perubahan berat badan (BB) dan IMT

Ibu hamil di harapkan mengalami penambahan berat badan, namun terkadang selama trimester I berat badan ibu hamil tetap bahkan justru turun disebabkan rasa mual, muntah dan nafsu makan berkurang. Berikut adalah rekomendasi rentang peningkatan berat badan total ibu hamil.

Tabel 1. Rekomendasi rentang peningkatan Berat Badan Total ibu hamil.

No.	Kategori berat terhadap tinggi sebelum hamil		Peningkatan total yang direkomendasikan.	
			Pon	Kilogram
1.	Ringan	BMI < 19,8	28 sampai 40	12,5 sampai 18
2.	Normal	BMI 19,8 -26	25 sampai 35	11,5 sampai 16
3.	Tinggi	BMI > 26 sampai 29	15 sampai 25	7 sampai 11,5
4.	Gemuk	BMI > 29	≥ 15	≥ 7

Sumber: Bobak, 2004.

Tabel 1 diatas memberi gambaran bahwa penambahan berat badan (BB) ibu hamil tidak harus selalu sama, tetapi disesuaikan dengan Body Massa Index (BMI) ibu hamil tersebut.

16. Perubahan sistem persarafan

Beberapa perubahan pada sistem persarafan adalah terjadinya tarikan saraf atau kompresi akar saraf yang menyebabkan perasaan nyeri, edema dapat melibatkan saraf perifer, posisi ibu yang membungkuk menyebabkan terjadinya tarikan pada segmen pleksus brakhialis sehingga timbul akroestesia, mengalami kram otot, dan nyeri kepala pada ibu hamil yang dapat disebabkan oleh vasomotor yang tidak stabil, hipotensi postural atau hipoglikemia.

B. Progressive muscle relaksasi (PMR)

1. Pengertian PMR

Terapi relaksasi adalah terapi yang digunakan untuk mengurangi ketegangan otot tubuh. Relaksasi telah menunjukkan efek untuk menangani beberapa masalah seperti

stres, nyeri dan dapat meningkatkan kesehatan. Terapi PMR ini adalah terapi yang menggunakan 10 langkah berturut-turut mulai dari organ tubuh bagian atas ke organ tubuh bagian bawah, yaitu mulai dari otot dahi, pipi, leher, bahu, tangan, paha dan kaki. Setelah selesai melakukan latihan, tarik nafas dalam dan hembuskan perlahan-lahan (Snyder & Lindquist, 2010).

2. Tujuan PMR

Tujuan PMR adalah untuk membantu individu mengenali saat otot dalam tegang atau kencang dan saat otot sedang lemas. Gerakan PMR yaitu gerakan yang melibatkan beberapa kelompok otot yang akan dibuat menegang secara sengaja dan ditahan untuk beberapa waktu tertentu kemudian dilemaskan kembali. Latihan ini tidak hanya menurunkan ketegangan otot, tetapi menyebabkan keadaan psikologis menjadi tenang dan menyebabkan relaksasi pada anggota fisik tubuh (Otis, 2007).

3. Manfaat PMR menurut Snyder & Lindquist (2010).

1. Merilekskan otot
2. menurunkan kecemasan
3. menurunkan nyeri
4. meningkatkan kenyamanan
5. meningkatkan tidur

4. Manfaat Kegiatan

1. Menambah wawasan ibu tentang tindakan yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah untuk meningkatkan kenyamanan
2. Menurunkan keluhan nyeri punggung yang dialami ibu hamil

5. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan dalam pengabdian ini adalah Ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Suwawa

6. Metode Kegiatan

Metode kegiatan yang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kepada Ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Suwawa

7. Keterkaitan

Lembaga pelaksana kegiatan ini adalah Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Khalayak sasaran Ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Suwawa

Kegiatan ini merupakan kesempatan bagi pihak Universitas Negeri Gorontalo dalam melaksanakan pengabdian masyarakat sebagai salah satu bentuk kegiatan tridharma perguruan tinggi. Bagi khalayak sasaran, pelaksanaan program ini akan sangat bermanfaat untuk Ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami selama kehamilan.

8. Rancangan Evaluasi

Evaluasi diberikan setelah dilakukan penyuluhan.

9. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Waktu pelaksanaan : Dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2020 selama 1 hari.

Tempat pelaksanaan : Puskesmas Suwawa.

10. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berupa Penyuluhan pada Ibu hamil di Puskesmas Suwawa oleh Ns. Ika Wulansari, M.Kep, Sp.Kep.Mat yang diikuti oleh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Suwawa yang datang melakukan pemeriksaan kehamilan bersama suami ke Puskesmas sebanyak 11 Orang

11. Anggaran Belanja

Anggaran biaya yang diajukan sebanyak Rp. 1.000.000 (satu juta rupiah), dengan rincian sebagai berikut :

1. Transportasi ke lokasi	: Rp. 500.000
2. Konsumsi peserta	: Rp. 300.000
3. ATK/ATK	: Rp. 100.000
4. <u>Biaya penyusunan, pengetikan, penggandaan, penjilidan</u>	<u>: Rp. 200.000</u>

Jumlah : Rp. 1.000.000,-

Terbilang (satu juta rupiah)

11. Pelaksana

Ketua Tim : Ns. Ika Wulansari. M.Kep., Sp. Kep. Mat

Identitas

1. Nama Lengkap dan Gelar : Ns. Ika Wulansari. M.Kep., Sp. Kep. Mat
2. Tempat/Tanggal Lahir : Kendari, 18 September 1987
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Pangkat/Golongan/NIP : Penata Muda Tkt I /III B/
198709182019032015
5. Jabatan Fungsional : Tenaga dosen
6. Fakultas/Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas
Olahraga dan Kesehatan

Gorontalo, Desember 2020



Ns. Ika Wulansari, M.Kep., Sp. Kep. Mat
NIP. 198709182019032015

DAFTAR PUSTAKA

- Akmese, Z. B., Oran, N. T. (2014). Effects of Progressive Muscle Relaxation Exercises Accompanied by Music on Low Back Pain and Quality of Life During Pregnancy. *Journal of Midwifery & Women's Health*. 59(5). DOI: 10.1111/jmwh.12176
- Ekasari, T., Natalia, M.S. (2019). Deteksi dini preeklamsi dengan antenatal care. Takalar, Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Mander, R. (1998). Nyeri persalinan. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Otis, J. D. (2007). *Managing chronic pain; a cognitive-behavioral therapy approach*. New York. Oxford publication press.
- Peraturan menteri kesehatan republik Indonesia. (2014). Pelayanan kesehatan masa sebelum hamil, masa hamil, persalinan dan masa sesudah melahirkan, penyelenggaraan pelayanan kontrasepsi, serta pelayanan kesehatan seksual.
- Pritasari, K. (2020). Arah kebijakan dan rencana program kesehatan masyarakat tahun 2020-2024. Direktur jendral kesehatan masyarakat masyarakat. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Midwifery Journal Of Galuh University*: 1:1
- Sadeghi, A.....Hajiamini, Z. (2015). The effect of progressive muscle relaxation on pregnant women's general health. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 20(6):655-660. doi: 10.4103/1735-9066.170005
- Snyder, M., Lindquist, R. (2010). *Complementary & alternative therapy in nursing*. Sixth edition. New York. Springer publishing company.
- Tyastuti. S., Wahyuningsih, H. P. (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Modul bahan ajar cetak kebidanan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Jln. Jenderal Sudirman No. 06 Kota Gorontalo-96128
Telp. (0435) 821125 Fax. (0435) 821752

KEPUTUSAN
KETUA LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
NOMOR : 53 /UN47.D1/HK.04/2020

TENTANG

DOSEN PELAKSANA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT ATAS BIAYA SENDIRI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
TAHUN 2020

KETUA LPPM UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

- Menimbang : a. bahwa sehubungan dengan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dibiayai atas dana sendiri oleh dosen Universitas Negeri Gorontalo tahun 2020, maka perlu menetapkan dosen pelaksana pengabdian kepada masyarakat atas biaya sendiri tahun 2020;
- b. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a, perlu menerbitkan Keputusan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo tentang Dosen Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat atas biaya sendiri Universitas Negeri Gorontalo Tahun 2020.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahkan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4301);
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 157, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4586);
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 158, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5336);
4. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2009 tentang Dosen (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 76, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5007);
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5500);
6. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Nomor 11 tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 605);

7. Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 82 Tahun 2017 tentang Statuta Universitas Negeri Gorontalo (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2017 Nomor 1919);
8. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2020 Nomor 47);
9. Keputusan Menteri Keuangan Republik Indonesia Nomor 131/KMK.05/2009 tentang Penetapan Universitas Negeri Gorontalo pada Departemen Pendidikan Nasional sebagai Instansi Pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum (PK-BLU);
10. Keputusan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 32029/M/KP/2019 tentang Pengangkatan Rektor Universitas Negeri Gorontalo Periode Tahun 2019-2023;

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :** KEPUTUSAN KETUA LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO TENTANG PENETAPAN DOSEN PELAKSANA PENGABDIAN MASYARAKAT ATAS BIAYA SENDIRI UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO TAHUN 2020
- Kesatu :** Menetapkan nama-nama Dosen Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat atas biaya sendiri Universitas Negeri Gorontalo Tahun 2020, sebagaimana tercantum dalam lampiran yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Keputusan Ketua LPPM ini.
- Kedua :** Biaya yang timbul sehubungan dengan kegiatan pengabdian ini sepenuhnya dibebankan pada dana pribadi masing-masing dosen pelaksana
- Ketiga :** Keputusan Ketua LPPM ini berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Gorontalo
Pada tanggal 28 Desember 2020
KETUA LEMBAGA PENELITIAN DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO,


ISHAK ISA
NIP 196105261987031005

LAMPIRAN
 KEPUTUSAN KETUA LPPM UNIVERSITAS NEGERI
 GORONTALO
 NOMOR 53 /UN47.D1/HK.04/2020
 TANGGAL 28 DESEMBER 2020
 TENTANG
 DOSEN PELAKSANA PENGABDIAN KEPADA
 MASYARAKAT ATAS BIAYA SENDIRI UNIVERSITAS
 NEGERI GORONTALO TAHUN 2020.

SUSUNAN DOSEN PELAKSANA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG
 DIBIYAI ATAS DANA SENDIRI UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
 TAHUN 2020

No	Nama Dosen Pelaksana	Jabatan	Judul	Program Studi
1.	LIA Amalia, SKM,M.KES	Lektor	Peningkatan Pengetahuan Tentang Pencegahan Penyakit ISPA Pada Masyarakat Desa Tilote	S1 Kesehatan Masyarakat
2.	dr. Elvie Febriani Dungga, M.Kes	Asisten Ahli	Dampak Bencana Banjir Terhadap Kesehatan Masyarakat Kelurahan Talumolo Kota Gorontalo	Kedokteran
3.	dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes	Lektor	PENGobatan GRATIS DAN PEMBAGIAN SEMBAKO PADA KORBAN BANJIR DI DESA DILONIYOHU KECAMATAN PAGUYAMAN KABUPATEN GORONTALO	Kedokteran
4.	Dr. dr. Vivien Novarina A. Kasim, M.kes	Lektor	Pelayanan Kesehatan dan Pemberian Bantuan Kepada Korban Banjir di Desa Panggulo dan Desa Tingkohuhu	Kedokteran
5.	Ns. Ika Wulansari, S.Kep., M.Kep., Sp.Mat	Tenaga Pengajar	LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESSIVE UNTUK NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS SUWAWA	Ilmu Keperawatan
6.	Ns. Yuniar Mansye Soeli, M.Kep.,Sp.Kep.J.	Lektor	Penyuluhan Kesehatan Management Stress Pada Ibu Hamil	Ilmu Keperawatan
7.	Dr. dr. Sri Manovita Pateda, M.KES	Lektor	Pemeriksaan Kesehatan Masyarakat Terkait Kontaminasi Logam Berat dari Aktivitas Pertambangan Emas Rakyat	Kedokteran
8.	Yuliana Bakari, S.P., M.P.	Lektor	Pelatihan Pengolahan Dodol Jagung Muda Sebagai Upaya Peningkatan Nilai Tambah Tataniaga Komoditas Unggulan Desa Talumelito Kecamatan Telaga Biru Kabupaten Gorontalo.	Agribisnis

9.	Nurdiana Djamiluddin, S.Kep. Ns, M.Kep	Tenaga Pengajar	Refreshing Kader Posyandu	Ilmu Keperawatan
10.	Mattonsi, S.Pd., S.E., M.Si Ph.D.	Lektor	EFEKTIVITAS PENGELOLAAN KEUANGAN USAHA MIKRO KECIL DAN MENENGAH DESA BILUANGO KECAMATAN KABILA BONE KABUPATEN BONEBOLANGO	SI Akuntansi
11.	Usman, S.Pd., M.Si	Lektor	SOSIALISASI PENGEMBANGAN USAHA MIKRO KECIL MENENGAH UNTUK MENINGKATKAN PERTUMBUHAN EKONOMI DI MASA PANDEMIK COVID - 19	SI Akuntansi
12.	Dr. Irwan Wunarian, S.T., M.Si	Lektor Kepala	Pelatihan Pemanfaatan Ruang Terbuka Hijau Di Desa Helumo Kecamatan Suwawa Kabupaten Bone Bolango	SI Teknik Industri
13.	Nilawaty Yusuf, SE., Ak., M.Si	Lektor	Pelatihan Pemanfaatan Buah Pepaya sebagai Selai dalam Rangka Peningkatan Pendapatan Masyarakat Desa Helumo di Kecamatan Suwawa Kabupaten Bone Bolango	SI Akuntansi
14.	Waode Eti Hardiyanti, S.Pd, M.Ed.	Tenaga Pengajar	PELATIHAN PEMBUATAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS BLENDED LEARNING	Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
15.	Na. Winda Y Dulahu, S.Kep., M.Kep	Lektor	Pendidikan Kesehatan Pencegahan Virus Covid-19	Ilmu Keperawatan
16.	Tonny Iskandar Mondong, S.S., MA	Lektor Kepala	Digitalisasi Arsip Sebagai Upaya Merawat Memori di Desa Bondawuna	Sejarah

KETUA LEMBAGA PENELITIAN DAN
 PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
 UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO,

 ISHAK ISA
 NIP 196105261987031005



DINAS KESEHATAN KABUPATEN BONE BOLANGO
PUSKESMAS SUWAWA

Jl. Nani Wartabone No. 122 Desa Boluawa Kode Pos 965562



SURAT KETERANGAN
No: 445/Pkm-Sw/335/XII/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rini Kasim, S.ST

Jabatan : Kepala Puskesmas Suwawa

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Ns. Ika Wulansari, M.Kep., Sp. Kep. Mat NIP. 198709182019032015

Unit kerja : Universitas Negeri Gorontalo

Telah melakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat di Puskesmas Suwawa kepada ibu hamil dengan judul "Latihan Relaksasi Otot Progressive Muscle Relaxation Untuk Nyeri Punggung Ibu Hamil" yang dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2020

Demikian surat keterampilan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Gorontalo, 18 Desember 2020

Kepala Puskesmas Suwawa

Rini Kasim, S.ST

NIP. 197902202006042022

Dokumentasi Kegiatan pengabdian di Puskesmas Suwawa



