Lampiran 1

Susunan Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat

No	Nama	NIDN/NUPN	Asal Program Studi	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (jam/minggu)	Uraian Tugas
1	Raden Maria V, SST, M. Keb	0705027401	Dosen Prodi Kebidanan	Kebidanan	10 Jam/minggu	- Mengkoordinir setiap kegiatan dalam pengabdian - Mendistribusikan tugas kepada anggota pengabdian - Mempersiapkan acara dan publikasi - Melaksanakan pengabdian
2	Rani Safitri, SST., M.Keb	0726077901	Dosen Prodi Kebidanan	Kebidanan	6 jam/ minggu	- Mengurus perijinan - mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan - Membantu pelaksanaan kegiatan
3.	Pinky P	16.2.083	Mahasiswa Prodi Kebidanan	Kebidanan	4 jam/ minggu	- mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan - Membantu pelaksanaan kegiatan
4.	Nofi Safitri	16.2.078	Mahasiswa Prodi Kebidanan	Kebidanan	4 jam/ minggu	- mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan - Membantu pelaksanaan kegiatan

Lampiran 2

Jadwal Pelaksanaan Program Pengabdian Internal

No	Kegiatan	Bulanke: TA. 2018/2019												
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Pengumpulan proposal			X	X									
2	Masa review proposal					X								
3	Penerbitan sprint direktur						X							
4	Pencairan dana tahap I (70%)							X						
5	Pelaksanaanpengabdian								X	X	X			
6	Monitoring danevaluasi											X	X	
7	Penyerahanlaporanakhirpengabdian													X
8	Pencairan dana tahap II (30%)													X

Lampiran 3

Biodata Tim Pengusul

A. Ketua Tim Pelaksana

1. IDENTITAS PRIBADI

a. Nama : R. Maria Veronika W, S.ST.,M.Keb
b. NIP : 119740205032009018
c. Tempat/ Tgl. Lahir : Bandung, 5 Februari 1974
d. Pangkat/ Golongan : IIIb
e. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
f. Program Studi : Kebidanan
g. Universitas : Poltekkes RS dr.Soepraoen
h. Bidang Keahlian : Magister Kebidanan
i. Alamat Rumah : Darsono Barat No. 18 Kel Ngaglik Kota Batu
j. Telp Kantor : 0341-351275
k. E-mail : mariawidia74@gmail.com

2. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	JenjangPendidikan	LembagaPendidikan	Lulus	Spesialisasi
1	DIII Kebidanan	Poltekkes Kemenkes Malang	2008	Kebidanan
2	DIV Bidan Pendidik	Poltekkes Kemenkes Malang	2012	Kebidanan
3	S2 Kebidanan	Universitas Brawijaya	2016	Kebidanan

3. DAFTAR KARYA ILMIAH

1. Hubungan Stress Dengan Kesulitan Belajar dalam Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa D-III Kebidanan Semester II di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang
2. Pengaruh Pemberian Ektrak Daun Turi Merah terhadap Jumlah Koloni Bakteri, TGF-B dan IL-10 pada Mencit Model Infeksi Nifas

4. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, dan Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2016	Perbedaan Antara Peningkatan Suhu Tubuh Dan Lama Panas Pasca Imunisasi Dpt Pada Bayi Usia 2-6 Bulan Di Posyandu Cempaka Lesanpuro Rw 03 Kecamatan Kedungkandang Kota Malang	Internal	2,5

2	2017	Pengaruh Jus Wortel Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Preeklampsia Ringan Di Puskesmas Turen Kabupaten Malang	Internal	2,5

A. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2016	Deteksi Dini Cancer Cerviks dan Cancer Mammae dengan IVA Test dan SADARI	Mandiri	2
2	2017	Pelatihan Pengolahan dan Pemanfaatan bengkoang (Pachyrhizus Erosus) Pada Kader Posyandu Lansia	Internal	4

B. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian

1. IDENTITAS PRIBADI

a. Nama : Rani Safitri, SST, M.Keb
b. NIP : 0726077901
c. Tempat/ Tgl. Lahir : Malang, 26 Juli 2079
d. Pangkat/ Golongan : IIIb
e. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
f. Program Studi : Kebidanan
g. Universitas : Poltekkes RS dr.Soepraoen
h. Bidang Keahlian : Kesehatan Ibu dan Anak
i. Alamat Rumah : Jl. Kelapa sawit I No. 10 Kota Malang
j. Telp Kantor : 0341-351275
k. E-mail : inayah_sudoso@yahoo.co.id

2. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Jenjang Pendidikan	Lembaga Pendidikan	Lulus	Spesialisasi
1	DIII Kebidanan	Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang	2006	Kebidanan
2	DIV Bidan Pendidik	Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang	2009	Kebidanan
3	S2	Universitas Brawijaya malang	2014	Kebidanan

3. DAFTAR KARYA ILMIAH

1. Hubungan Ilmu Pengetahuan dengan ISPA terhadap Anak Balita di PKM Singosari
2. Pengaruh Pembelajaran Berbasis Kompetensi pada IMD di BPM Soemidjah Ipung Blimbing Malang

3. Efek Lactobacillus Casei Strain Shirota terhadap Imunoglobulin A Sekretorik (SIgA) dan Kadar keasaman Vagina (Ph) Vagina pada *Ratus Norvegicus Strain Wistar* Post *variectomy*.

4. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, dan Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2014	Teknik *Counterpressure* terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif persalinan normal di BPM "O" Bantur	Internal	4
2	2016	Pengaruh Pemberian Bubuk Kayu Manis (*Cinnamomun Burmannie Blume*) untuk Menurunkan Disminore Primer pada	Internal	4

5. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2016	Deteksi dini kanker serviks dengan IVA test	Internal	2
2	2016	Revitalisasi Posyandu Balita	Internal	2
3	2017	Pijat Oksitoksin untuk memperlancar ASI	Internal	2

Lampiran 4

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Pembahasan : Senam Yoga Prenatal
Sub Pokok Pembahasan : Sosialisasi Senam Yoga Prenatal
Topik : Senam Yoga Prenatal
Waktu/ Tanggal
Sasaran : Ibu Hamil Trimester 3
Tempat : Desa Wiyurejo dan Pandesari Pujon Kabupaten Malang

I. Tujuan

a. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan tentang 10-15 menit diharapkan ibu hamil di desa Wiyurejo dan Pandesari Pujon mengerti pentingnya senam yoga prenatal.

b. Tujuan Khusus

Setelah diadakan penyuluhan dan pelatihan senam yoga prenatal di desa Wiyurejo dan Pandesari Pujon Kab Malang, mampu :

1. Menjelaskan pengertian senam yoga prenatal
2. Menyebutkan manfaat senam yoga prenatal
3. Menyebutkan sasaran senam yoga prenatal
4. Mampu melakukan senam yoga prenatal

II. Materi

a. Pengertian senam yoga prenatal
b. Tujuan senam yoga prenatal
c. Manfaat senam yoga prenatal
d. Sasaran senam yoga prenatal
e. Pelaksanaan senam yoga prenatal

III. Kegiatan

a. Langkah-langkah

Kegiatan / Waktu	Kegiatan	Audiens
Pembukaan 1 x 5 menit	➢ Memberikan salam, ➢ Memperkenalkan diri ➢ Menanyakan pada para peserta (ibu hamil) apakah sudah tahu tentang senam yoga prenatal ➢ Menjelaskan topik Senam yoga prenatal ➢ Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus senam yoga prenatal ➢ Kontarak waktu	➢ Mendengarkan ➢ Memperhatikan ➢ Menjawab pertanyaan
Penyajian 1 x 15 menit	➢ Menjelaskan materi ➢ Menanyakan pada peserta tentang pokok materi yang diberikan ➢ Menuliskan jawaban peserta ➢ Memberikan kesempatan peserta untuk bertanya ➢ Memberikan kesempatan peserta lain untuk memberikan pertanyaan ➢ Memberikan penilaian dan kesimpulan jawaban ➢ Melakukan senam yoga prenatal bersama-sama	➢ Mendengarkan dan memperhatikan ➢ Mengajukan pertanyaan jika ada yang kurang dimengerti ➢ Melakuakn senam yoga prenatal bersama
Penutup 1 x 5 menit	➢ Bersama para peserta (ibu hamil) menyimpulkan materi senam yoga prenatal ➢ Evaluasi ➢ Memberikan salam penutup	➢ Bersama menyimpulkan seluruh materi ➢ Mengulang kembali materi yang disampaikan ➢ Menjawab salam

IV. Metode

- Ceramah
- Tanya jawab

V. Evaluasi

Prosedur:

Memberi pertanyaan selama dan setelah acara penyuluhan dan setelah senam yoga prenatal dalam bentuk lisan

VI. Lampiran

Materi

VII. Alat bantu

Leaflet, video senam dan matras

MATERI

SENAM YOGA PRENATAL

A. Pengertian

Yoga merupakan bentuk olah raga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Dengan melakukan olahraga yoga dapat melenturkan semua otot, dapat memperlancar peredaran darah tubuh dan dapat menambah kesadaran klien sehingga dapat dengan mudah merespon terjadinya stress pada ibu, karena dengan melakukan pose-pose yoga aliran darah yang lancar dapat merangsang otak untuk mengeluarkan hormon endorphin secara fisiologi.

B. Tujuan

Berlatih yoga hamil secara teratur akan menjaga kesehatan calon ibu dan menciptakan lingkungan yang terbaik bagi janin.

C. Manfaat

Ada banyak manfaat untuk yoga pralahir termasuk:

- Peningkatan tidur
- Mengurangi stres
- Meningkatnya kekuatan, fleksibilitas dan daya tahan tubuh
- Turunkan nyeri punggung bagian bawah

- Penurunan mual
- Sindroma carpal tunnel yang menurun
- Berkurangnya sakit kepala
- Mengurangi risiko persalinan prematur
- Menurunkan risiko pembatasan pertumbuhan intrauterine (kondisi yang memperlambat pertumbuhan bayi)

D. Sasaran

a. sasaran langsung :Ibu hamil trimester 3 yang ada di desa Wiyurejo dan Pandesari Pujon Kab Malang

b. sasaran tidak langsung : semua ibu hamil dimanapun berada

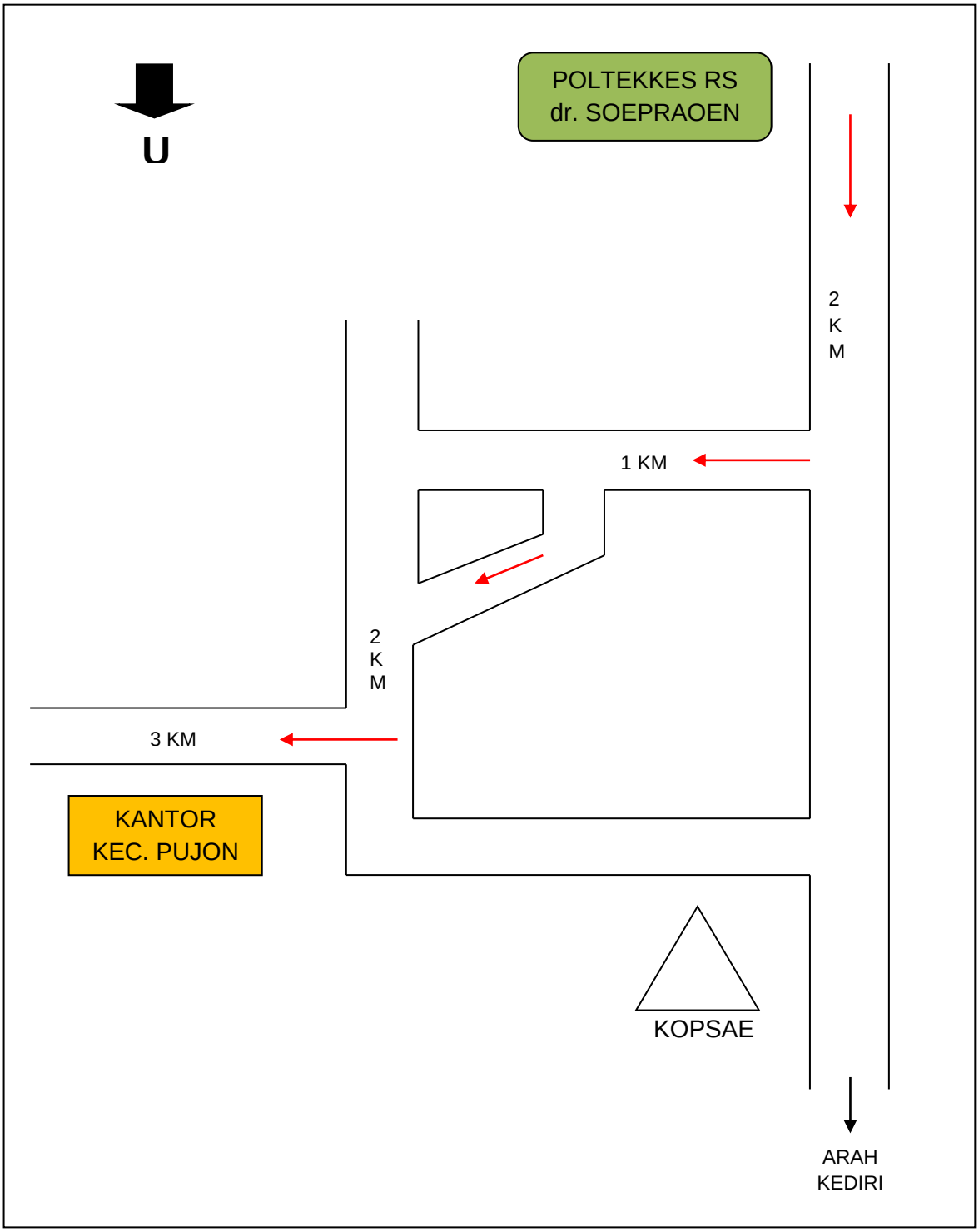
E. Kegiatan

Bentuk kegiatan dalam senam yoga prenatal adalah berlatih senam yoga prenatal bersama-sama. Yang dialkukan secara rutin seminggu 3 kali.

Lampiran 5 : Dokumentasi Senam Yoga Prenatal

Kegiatan Senam Yoga Prenatal di Desa Pandesari Pujon

Kegiatan Senam Yoga Prenatal di Desa Wiyurejo Pujon

Lampiran 6

Peta Lokasi Wilayah Mitra