

**LAPORAN AKHIR  
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)**



**PELATIHAN OLAH NAFAS BUMIL SEHAT SEBAGAI UPAYA  
MENGHADAPI PERSALINAN**

**OLEH**

Ketua	: Tut Rayani A. W S.ST, M.Keb	0720038804
Anggota	: Ismiatun, S.ST, M. M	0715105801
	Rizha Fauziah	162036
	Novianti	162079
	Shofiatul Khoiriyah	172051

Dilaksanakan Berdasarkan Surat Tugas Direktur Poltekkes RS dr.  
Soepraoen Nomor: Sgas / 93 / III/ 2019

**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG  
2019**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. **Judul Pengabdian** : Pelatihan Olah Nafas Bumil sehat Sebagai Upaya Menghadapi Persalinan
2. **Mitra Program PKM (1)** : Ibu Hamil
3. **Ketua Tim Pengusul**
  - a. Nama Lengkap : Tut Rayani Aksohini Wijayanti, SST, M. Keb
  - b. NIDN/NUPN : 0720038801
  - c. Jabatan/Gol : IIIb
  - d. Program Studi : Kebidanan
  - e. Perguruan Tinggi : Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang
  - f. Bidang Keahlian : Kebidanan
  - g. Alamat Kantor : Jl. Sudanco Supriyadi No. 22 Malang
4. **Anggota Tim Pengusul**
  - a. Jumlah Anggota : Satu Orang
  - b. Nama Anggota/bidang keahlian : Ismiatun, SST, M. M/ Kebidanan
5. **Lokasi Kegiatan Mitra (1)**
  - a. Wilayah mitra (Desa/Kec) : Desa Permanu Kecamatan Pakisaji
  - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Malang
  - c. Provinsi : Jawa Timur
  - d. Lama Pengabmas Keseluruhan : 8 bulan
6. **Jarak PT ke Lokasi Mitra (km)** : 10 km
7. **Luaran yang dihasilkan** : Modul Pelatihan
8. **Jangka Waktu Pelaksanaan** : Delapan (8) Bulan
9. **Biaya Total** : Rp 3.000.000,-
  - a. Internal : Rp 3.000.000,-
  - b. Sumber Lain : -

Malang, Februari 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Kebidanan



Rani Safitri, SST., M.Keb  
NIDN. 0726077901

Ketua

Tut Rayani A.W, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0720038804

Menyetujui

Kepala Badan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Tien Aminah, S.Kep., Ners, M.Kep  
NUPN. 9907013458

## IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Program Kemitraan Masyarakat : Pelatihan Olah Nafas Bumil sehat Sebagai Upaya Menghadapi Persalinan
2. Tim Peneliti :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1	Tut Rayani A. W S.ST, M.Keb	Ketua	Kebidanan	Poltekkes RS dr. Soepraoen Kesdam V	4
2	Ismiatun, S.ST, M.M	Anggota	Kebidanan	Poltekkes RS dr. Soepraoen Kesdam V	3
3	Rizha Fauziah	Anggota	Kebidanan	Poltekkes RS dr. Soepraoen Kesdam V	2
4	Novianti	Anggota	Kebidanan	Poltekkes RS dr. Soepraoen Kesdam V	2
5	Shofiatul Khoiriyah	Anggota	Kebidanan	Poltekkes RS dr. Soepraoen Kesdam V	2

3. Objek Pengabdian kepada masyarakat : Ibu Hamil Desa Permanu
4. Masa Pelaksanaan :  
 Mulai : bulan Maret Tahun : 2019  
 Berakhir : bulan Desember Tahun : 2019
5. Usulan Biaya DRPM Ditjen Penguatan Risbang :
  - Tahun ke-1 : Rp. 3.000.000,-
6. Lokasi Pengabdian Masyarakat :  
 Desa Permanu Kecamatan Pakisaji
7. Mitra yang terlibat :  
 Bidan Desa Permanu Wilayah Puskesmas Pakisaji Kab Malang
8. Permasalahan yang ditemui dan solusi yang ditawarkan :  
 Kurangnya pengetahuan tentang cara menghadapi proses persalinan sehingga tidak menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang ditimbulkan karena adanya rasa takut dan cemas.
9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran (uraikan tidak lebih dari 50 kata, tekankan pada gagasan fundamental dan orisinal yang akan mendukung pengembangan iptek)  
 Masih banyaknya wanita yang takut dan cemas saat menghadapi proses persalinan sehingga dapat mengakibatkan proses persalinan berjalan lama. Dengan adanya latihan olah nafas diharapkan wanita dapat memusatkan pikiran sehingga dapat digunakan sebagai media self help yang akan

membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan serta dapat menginduksi rasa nyaman dan rileks sepanjang kehamilan dan melahirkan.

10. Rencana luaran berupa jasa, sistem, produk/barang, paten, atau luaran lainnya yang ditargetkan:

Luaran berupa Modul Pelatihan Olah Nafas Ibu Hamil

## **RINGKASAN**

Latihan pernapasan sangat bermanfaat bagi ibu hamil selain untuk mendapatkan oksigen yang maksimal, dengan berlatih tehnik pernafasan seorang ibu dapat semakin siap untuk menghadapi proses persalinan. Nafas juga merupakan sarana yang paling sederhana agar seorang ibu bisa masuk dalam kondisi relaksasi. Tujuan program PKM ini adalah memberikan penyuluhan tentang latihan nafas untuk meningkatkan produksi oksigen. Pelatihan ini akan diberikan kepada ibu hamil dan ilmu ini akan ditransfer ke masyarakat, terutama untuk keluarga yang memiliki ibu hamil, pendidikan kesehatan tentang bagaimana manfaat dari olah nafas dan memberikan demonstrasi tentang olah nafas untuk meningkatkan produksi oksigen dengan dukungan dana dari Poltekkes RS dr. Soepraoen. Solusi yang ditawarkan adalah dengan pelatihan Pelatihan Olah Nafas Bumil sehat Sebagai Upaya Menghadapi Persalinan. Hasil yang diharapkan dari sasaran luaran pada program IbM meliputi modul pelatihan tentang latihan olah nafas yang bermanfaat bagi masyarakat.

Kata kunci : Olah Nafas, Pelatihan, Persiapan Melahirkan

## DAFTAR ISI

JUDUL.....	1
HALAMAN PENGESAHAN.....	2
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	3
RINGKASAN.....	4
BAB 1 PENDAHULUAN.....	7
1.1 Analisis Situasi.....	7
1.2 Permasalahan Mitra.....	9
BAB 2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	10
2.1 Solusi.....	10
2.2 Target Luaran.....	10
BAB 3 TAHAPAN DAN METODE.....	12
3.1 Tahapan Awal.....	12
3.2 Metode Pendekatan.....	12
3.3 Evaluasi dan Keberlanjutan Program.....	13
BAB 4 KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI.....	14
4.1 Kinerja Lembaga Pengabdian Masyarakat.....	14
4.2 Kualitas Pengusul.....	14
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	15
5.1 Hasil Pelaksanaan Kegiatan.....	15
5.2 Pembahasan.....	21
BAB 6 BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN.....	22
6.1 Biaya.....	22
6.2 Jadwal Kegiatan.....	21
REFERENSI .....	24
LAMPIRAN .....	25