

BAB VI
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

6.1 Biaya

Rencana biaya yang diperlukan

1	Honorarium untuk pelaksana, pengumpul data, pengolah data, penganalisis data, honor operator dan honor pembuat sistem	26 %	780.000
2	Pembelian bahan habis pakai untuk pembelian ATK, foto copy, surat menyurat, penyusunan laporan, cetak, penjilidan, publikasi, pulsa, internet, bahan laboratorium, langganan jurnal, bahan pembuatan alat/mesin bagi mitra	59 %	1.770.000
3	Perjalanan untuk survei/sampling data, sosialisasi/pelatihan/pendampingan/evaluasi, seminar/workshop DN-LN, akomodasi konsumsi, perdiem/lumpsum, transport	9%	270.000
4	Sewa untuk peralatan/mesin/ruang laboratorium, kendaraan, kebun percobaan, peralatan penunjang pengabdian lainnya	6%	540.000
Jumlah biaya yang dibutuhkan		100 %	3.000.000

6.2 Jadwal Kegiatan

NO	KEGIATAN	BULAN KE								INDIKATOR KEBERHASILAN
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Koordinasi dan Perijinan	√								Surat Ijin Kegiatan Pengabdian dari Bakesbang, Kecamatan Pakisaji dan Desa Permanu serta Dinas Kesehatan Kabupaten Malang
2	Identifikasi Pengetahuan ibu hamil tentang olah nafas		√							Data Pengetahuan ibu hamil
3	FGD untuk menilai kemauan dan kesanggupan pelatihan		√							Jumlah ibu hamil yang bersedia dilatih olah nafas untuk mendapatkan oksigen yang maksimal sehingga ibu semakin siap untuk menghadapi persalinan
5	Pelatihan olah			√	√	√				Ibu hamil dapat

	nafas untuk meningkatkan produksi oksigen									melakukan olah nafas pada saat ibu hamil maupun melahirkan secara mandiri selanjutnya dapat mentransfer kepada ibu hamil yang lainnya
6	Pemberian Pendidikan Kesehatan kepada seluruh masyarakat yang memiliki ibu hamil tentang manfaat olah nafas				√	√				Masyarakat paham tentang manfaat olah nafas sehingga tidak ada yang bernafas dengan tekik yang salah
7	Pembuatan video tentang olah nafas untuk meningkatkan produksi oksigen						√			Adanya CD yang berisi tata cara olah nafas untuk meningkatkan produksi oksigen
8	Evaluasi dan monitoring keberlanjutan kegiatan serta penyusunan laporan kemajuan kegiatan pengabdian						√	√	√	Penemuan kendala dan hambatan keberlanjutan kegiatan. Tersusunnya laporan kemajuan kegiatan Pengabdian Masyarakat
9	Penyusunan laporan Akhir							√	√	Tersusunnya laporan akhir

REFERENSI

- Beddoe, A. E., & Lee, K. A. 2008. Mind-body interventions during pregnancy. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 37(2), 165-175.
<http://jognn.awhonn.org>
- Beers, M.H., Fletcher, A.J., Jones, T.V., Porter, R. 2003. *The Merck Manual of Medical Information*. Simon & Schuster, Inc., New York, NY.
- Bijlani, R. 2008. Yoga: An Ancient Tool in Modern Medicine. *The National medical journal of India*.
- Chandler, K. 2001. The Emerging Field Of Yoga Therapy. *Hawaii Med. J.* 60, 286–287.
- Chuntharapat S, Petpichetchian W, Hatthakit U. 2010. Effect Of A Yoga Programme On Maternal Comfort During Pregnancy. *Songkla Med J.* Vol. 26 No. 2 Mar-Apr. Prince of Songkla University.
- _____. 2008. Yoga During Pregnancy: Effects On Maternal Comfort, Labor Pain And Birth Outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 14, 105–115.
- Herawati, B. 2006. Hubungan Kondisi Fisik Dan Upaya Perawatan Kehamilan dengan Kejadian Persalinan Lama di Kabupaten Bengkulu Selatan Tahun 2005. [Disertasi]. Semarang: Universitas Diponegoro.
<http://www.fkm.undip.ac.id>.
- Hsieh, T., Chen, S., Lo, L., Li, M., Yeh, Y., Hung, T. 2012. The Association Between Maternal Oxidative Stress At Mid- Gestation And Subsequent Pregnancy Complications. *Reprod. Sci.* 19, 505–512.
- Krisnadi, Sofie Rifayani. 2010. *Sinopsis Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia Dan Penuh Makna*. <http://www.bukukita.com>. Jakarta.
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. 2014. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47-53.
- Pratigny T. 2014. *Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. 2013. *Maternal child nursing care*. Elsevier Health Sciences.
- Romauli, S. 2011. *Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sindhu P. 2009. *Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna*. Seri bugar. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.