

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**YOGA PRANATAL PADA IBU HAMIL DI POSYANDU MEKAR
DI DUSUN I DESA BUKIT KEMUNING WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TAPUNG HULU KECAMATAN TAPUNG**

Oleh :

| | | |
|----------------|--------------------------------|--------------------------|
| Ketua | : Endang Mayasari | NIDN : 1018098502 |
| Anggota | : 1. Erma Kasumayanti | NIDN : |
| | 2. Febi Aulia Febrianti | NIM : |

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Kemuning Wilayah Kerja Puskesmas Tapung Hulu I

2. Kode>Nama Rumpun : 372/Kebidanan Ilmu
3. Peneliti :
- a. Nama lengkap : Endang Mayasari, SST, M.Kes
 - b. NIDN/NIP : 1018098502/096.542.072
 - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - d. Program Studi : S1 Kebidanan
 - e. No Hp : 082169538518
 - f. email : Endangmayasari85@gmail.com
4. Anggota Peneliti (1) :
- a. Nama lengkap : Umi Mustikasari
 - b. NIDN/NIP : 1001049002
 - c. Program Studi : DIII Kebidanan
5. Anggota Peneliti (2) :
- a. Nama lengkap : Feby Aulia Febriani
 - b. NIDN/NIP : 1915401002
 - c. Program Studi : DIII Kebidanan
6. Anggota Peneliti (3) :
- a. Nama lengkap : Reza Nursyafitri
 - b. NIDN/NIP : 1915401007
 - c. Program Studi : DIII kebidanan
7. Lokasi Mitra :
- a. Wilayah Mitra : Desa Bukit Kemuning
 - b. Kabupaten/ Kota : Kampar
 - c. Propinsi : Riau
 - d. Jarak PT ke lokasi : 25 KM
8. Biaya Penelitian : Rp. 2.475.000,-

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



Dewi Anggriani Harahap, M.Keb
NIP-TT 096.542.089

Bangkinang, 5 Agustus 2021
Ketua Peneliti



Endang Mayasari, SST, M.Kes
NIP-TT 096.542.072

Menyetujui,
Ketua Lembaga Penelitian Universitas Palawan Tuanku Tambusai



Nurizza, S.Kep, M.Kep
NIP-TT 096.542.024

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| HALAMANSAMPUL..... | i |
| HALAMANPENGESAHAN..... | ii |
| IDENTITAS DAN URAIAN UMUM..... | iii |
| RINGKASAN..... | iv |
| DAFTARISI..... | v |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 AnalisaSituasi..... | 1 |
| 1.2 Permasalahan Mitra..... | 3 |
| BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN | |
| 2.1 Solusi..... | 4 |
| 2.2 TargetdanLuaran | 5 |
| BAB III METODE PELAKSANAAN | |
| 3.1. Solusi yang ditawarkan | 6 |
| 3.2. Partisipasi Mitra..... | 7 |
| BAB IV BIAYA DANRENCANA KEGIATAN | |
| 4.1. AnggranBiaya | 9 |
| 4.2. Jadwal Kegiatan..... | 11 |
| DAFTARPUSTAKA LAMPIRAN | |

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian : Edukasi Tanda bahasa dalam kehamilan pada ibu hamil di
Desa Pulau Jambu Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar

2. Tim Pengabdian :

| No | Nama | Jabatan | Bidang Keahlian | Program Studi |
|----|-----------------------|--------------|-----------------|---------------|
| 1. | Endang Mayasari | Asisten Ahli | Kebidanan | Kebidanan |
| 2. | Erma Kasumayanti | Lektor 300 | Kebidanan | Kebidanan |
| 3. | Feby Auliyah Febriani | Mahasiswa | Kebidanan | Kebidanan |

3. Objek Pengabdian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi pengabdian):

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan Juni tahun 2021

Berakhir : bulan Juni tahun 2021

5. Lokasi Pengabdian (lab/lapangan): Posyandu Mekar Dusun I Tapung Hulu

7. Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya): Puskesmas
Tapung Hulu I

8. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan: ada

9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi): Jurnal PKM Universitas Pahlawan

BAB I.

PENDAHULUAN

1.1. Analisis situasi

Kehamilan adalah suatu peristiwa terbentuk dan berkembangnya individu baru dalam alat reproduksi wanita akibat adanya pertemuan dua senyawa yaitu sperma dan ovum. adalah suatu peristiwa terbentuk dan berkembangnya individu baru dalam alat reproduksi wanita akibat adanya pertemuan dua senyawa yaitu sperma dan ovum.

Selama masa kehamilan, agar tubuh tetap bugar ibu Hamil dapat melakukan olahraga. Salah satunya adalah prenatal yoga, yaitu jenis latihan yoga yang dirancang khusus untuk wanita hamil. Selain dapat menjaga kesehatan, olahraga ini juga membuat ibu hamil merasa rileks dan tenang. kenaikan berat badan pasti akan terjadi selama masa kehamilan, namun kenaikan berat badan yang berlebihan tentunya akan membuat sulit saat proses persalinan nantinya. Latihan prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk menjaga kenaikan berat badan sebelum melahirkan.. Yoga ibu hamil dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh. Gerakan-gerakan yoga pada ibu hamil menjadikan olahraga pada ibu hamil ini sebagai salah satu latihan yang baik untuk melatih pernapasan serta membantu proses persalinan menjadi lebih tenang, mudah, dan lancar..

Yoga merupakan salah satu olahraga yang paling tepat untuk ibu hamil karena yoga merupakan penggabungan antara olahraga fisik dengan pelatihan pernapasan yang sangat baik untuk kehamilan dan persiapan persalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka yang rutin melakukan yoga, memiliki risiko yang lebih rendah dalam hal kelahiran prematur. Rata-rata, para ibu yang rajin melakukan yoga memiliki tekanan darah lebih rendah dan perkembangan janin lebih sehat. Prenatal yoga

merupakan bentuk latihan yoga dan meditasi yang dirancang khusus untuk ibu hamil, di mana napas dan posisi tertentu digunakan untuk menenangkan pikiran dan tubuh.

1.2 Permasalahan mitra

Desa Bukit kemuning merupakan salah satu desa yang ada di kecamatan Tapung. Berdasarkan data yang di dapat, terdapat beberapa kendala yang dihadapi oleh ibu hamil yang ada didesa Tapung I dalam mengikuti kegiatan Yoga Pranatal

Saat ini banyak ibu hamil dalam menjani kehamilannya belum sepenuhnya mengetahui tentang Yoga yang bisa dilakukan selama kehamilan. Terkadang mereka terkesantakut melakuka yoga selama kehamilannya. Masih adanya ibu hamil yang hamil tidak mengetahui tentang yoga, gerakan yoga dan manfaat dari melakukan Yoga Pranatal dalam masa kehamilan.

Pihak desa menjelaskan masih banyak ibu hamil yang mengalami komplikasi dalam kehamilannya dan berefek pada persalinannya. Beberapa dari mereka ada yang di rujuk untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

BAB II. SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1. Solusi yang ditawarkan

Dalam hal ini pihak Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau Bangkinang menawarkan desa untuk segera meningkatkan upaya pelaksanaan penyuluhan tanda bahaya dalam Hal yang ditawarkan melalui:

2.1.1 Penyuluhan tentang Kehamilan dan Olah raga yang bisa dilakukan pada masa kehamilan

Penyuluhan tentang yoga prenatal dengan cara menjelaskan apa itu Yoga Prenatal, manfaat yoga prenatal, usia kehamilan yang bisa melakukan yoga prenatal.

2.1.2. Pemeriksaan Yoga Prenatal

Pelaksanaan Yoga Prenatal dilakukan untuk melatih otot panggul, latihan pernafasan, dan keseimbangan berat badan dengan usia kehamilan

2.1.3. Pemberian obat- obatan dan vitamin

Pelaksanaan penyuluhan juga memberikan vitamin tambahan kepada ibu hamil seperti Fe dan Tabel Kalk untuk kebutuhan kalsium pada ibu hamil.

2.2.Target luaran

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan desa lebih mampu dan mandiri dalam melakukan yoga Prenatal dalam kehamilan dan pengawasan serta menumbuhkan kesadaran ibu hamil sehingga terjadi peningkatan pengetahuan, sikap terhadap olah raga dalam kehamilan.

Nantinya dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil dan meningkatkan kesehatan dan kualitas kehamilan yang dijalani.

BAB III. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

3.1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah:

- a. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
- b. Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat
- c. Persiapan materi edukasi dan promosi tanda – tanda bahaya dalam kehamilan.

3.2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan akan dilakukan di Desa Bukit Kemuning Kecamatan Tapung Hulu I Kabupaten Kampar. Dalam pelaksanaannya sasaran dijelaskan tentang apa itu Yoga Prnatal yang benar, manfaat, cara – cara dalam melakukan Yoga Prnatal. Selanjutnya menjelaskan kapan ibu hamil untuk segera memeriksakan kehamilannya jika merasakan keluhan pada kehamilannya.

3.3. Pembuatan Artikel Pengabdian

Artikel pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian ini benar-benar tercapai.

3.4 Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan.

Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan ibu hamil menerapkan cara melakukan Yoga dalam kehamilan.

3.5 Tahap Pembuatan Laporan

Pembuatan laporan disesuaikan dengan hasil yang telah dicapai selama melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

BAB IV. BIAYA DAN RENCANA KEGIATAN

4.1 Anggran Biaya

Total biaya yang diusulkan adaah sebesar Rp.2.525.000,- (Dua Juta Lima Ratus Ribu Rupiah). Adapun ringkasan anggaran biaya dalam kegiatan ini dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1
Ringkasan Anggaran Biaya

| No. | Jenis Pengeluaran | Biaya yang Diusulkan (Rp) |
|---------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1 | Bahan habis pakai dan Peralatan | |
| Jumlah | | 2.475.000 |

Rincian Anggaran Biaya Pengabdian Masyarakat di Desa Pulau Jambu

| 1. Bahan Habis Pakai dan Peralatan | | | | |
|---|----------------------|-------------|---------|---------------|
| | | | | |
| Kertas A4 | Operasional kegiatan | 2 Rim | 40.000 | 80.000 |
| Tinti Print hitam | Operasional kegiatan | 2 Tabung | 45.000 | 90.000 |
| Pena | Alat tulis peserta | 2 kotak | 25.000 | 50.000 |
| Foto copy | Bahan materi acara | 30 Exemplar | 10.000 | 300.000 |
| | | | | 50.000 |
| Aqua, 1 x pertemuan | Peserta dan Pemateri | 2 kotak | 25.000 | |
| Spanduk | Operasional kegiatan | 2 buah | 200.000 | 350.000 |
| | | | | |
| SUB TOTAL (Rp) | | | | 995000 |
| | | | | |
| 3. Peralatan | | | | |

| | | | | |
|--|-----------------------|-----------|--------|--------------------------------|
| Kegiatan | | | | |
| Poster | | | | 100.000 |
| Matras Yoga | | | | 600.000 |
| GymBall | | | | 400.000 |
| SUB TOTAL (Rp) | | | | 1100.000 |
| Perjalanan | | | | |
| Material | Justifikasi Pemakaian | Kuantitas | Harga | Harga Peralatan Penunjang (Rp) |
| Konsumsi | | | | |
| Konsumsi | | 30s kotak | 10.000 | 300.000 |
| Minyak Mobil | | | | 130.000 |
| SUB TOTAL (Rp) | | | | 430.000 |
| TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN (Rp) | | | | |
| | | | | 2.475000 |

BAB V

HASIL

A. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan sebagai berikut :

1. Koordinasi dengan pihak Puskesmas dan Kepala Desa

Koordinasi dengan pihak Puskesmas dan Kepala Desa. Pihak Puskesmas dan Kepala Desa menerima dan mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Tim Pengabdian masyarakat dalam rangkapelatihan Yoga Pranatal

2. Penetapan waktu pengabdian masyarakat

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berdasarkan kesepakatan dengan pihak Puskesmas dan Kepala Desa yang dilakukan pada tanggal 5 Mei S/d 15 Juli 2021.

3. Penentuan sasaran dan target peserta pelatihan

Dari koordinasi dengan Pihak Puskesmas dan Kepala Desa maka sasaran pengabdian masyarakat adalahibu hamil didesa Bukit Kemuning sebanyak 30 orang

4. Perencanaan materi pengabdian masyarakat

Materi pengabdian masyarakat yang telah direncanakan oleh tim pengabdian masyarakat meliputi Pelatihan Yoga Pranatal

.

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan bahwa:

1. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang terapi wudhu dilaksanakan pada tanggal 5 Mei S/d 15 Juli 2021, di Desa Bukit Kemuning
2. Kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri oleh 30 orang peserta yang berdasarkan arahan kepala desa dan pihak puskesmas
3. Ibu hamil senang mengikuti kegiatan karena melakukan olah raga berupa Yoga Pranatal.
4. Pada sesi tanya jawab ada ibu hamil yang bertanya, bagaimana cara melakukan gerakan Yoga Pranatal yang benar.
5. Dalam kegiatan langkah pengabdian masyarakat beberapa ibu diminta untuk mengulang kembali beberapa materi yang sudah dijelaskan.

B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Hasil pelaksanaan kegiatan PPM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pengabdian masyarakat

Keberhasilan target jumlah peserta pengabdian masyarakat dapat dikatakan sangat baik, karena lansia ikut sebanyak 15 orang dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat

Ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat dapat dikatakan baik (80%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang Yoga Pranatal

3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan

Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (90%). Semua materi pengabdian masyarakat dapat disampaikan oleh tim dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan adalah bagaimana cara melakukan Yoga Pranatal

4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (95%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat.

Secara keseluruhan kegiatan pelatihan “ Yoga Pranatal” dapat dikatakan baik dan berhasil, yang dapat diukur dari keempat komponen di atas.

BAB VII
RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

Rencana selanjutnya :

- a. Memasukkan kedalam jurnal pengabdian masyarakat
- b. Mensosialisasikan manfaat pelatihan Yog Pranatal di desa Bukit KemuningDesa Tapung Hulu. I

BAB VIII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang tanda-tanda kehamilandapat melakukan Yoga Pranatal
2. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode Demonstrasi.

7.2 Saran

Program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat ditindaklanjuti di tempat lain pada kegiatan berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suananda Y, 2018 Pranatal, post natal Yoga. Jakarta : Buku Kompas.
2. Anggriyana widianti. 2015, Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
3. Pratignyo T, 2018. Yoga ibu Hamil, Jakarta : kuntum
4. Fauziah, Lestari. (2016). Efektivitas Latihan Yoga Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. Bandung: Universitas Padjajaran.
5. Hamilton. (2010). Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC
Anggraeni Dyah. (2012). Melahirkan Tanpa Rasa Sakit. Yogyakarta
6. Larsen EC, Wilken-Jensen C, Hansen A, Jensen DV, Johansen S, et al. (2013). Symptom-giving pelvic gridle relaxtion in pregnancy: invisible factors acta obstet agynecol Scand (diakses 29 Agustus 2018)
7. Ayu Sekar. (2017). Kursus Kilat Senam Hamil. Yogyakarta: Araska.
8. Aprillia, Y dan Ritchmond, B. (2011). Gentle Birth: Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
9. Varney, H. (2011). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC.
10. Varney, H. (2011). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC.

Lampiran 1

A. Identitas Diri

1. Ketua Tim Pengusul

| | | |
|----|-------------------------------|---|
| 1 | Nama Lengkap (dengan gelar) | Endang Mayasari, SST, M.Kes |
| 2 | Jenis Kelamin | Perempuan |
| 3 | Jabatan Fungsional | Asisten Ahli |
| 4 | NIP/ NIK/ Identitas lainnya | 1471095809850061 |
| 5 | NIDN | 1018098502 |
| 6 | Tempat dan Tanggal Lahir | Pekanbaru, 18September 1985 |
| 7 | E-mail | Endang mayasari@gmail.com |
| 8 | Nomor Telepon/ HP | 082169538518 |
| 9 | Alamat Kantor | Jl. Tuanku Tambusai No.23 Bangkinang |
| 10 | Nomor Telepon/ Faks | (0762) 21677, Fax (0762) 21677 |
| 11 | Lulusan yang Telah Dihasilkan | S-1 = - orang, S-2 = - orang, S-3 = - orang |

| | | |
|----|-------------------------|-------------------------|
| 12 | Mata Kuliah yang Diampu | 1. Askeb Persalinan |
| | | 2. Mutu dalam Pelayanan |
| | | 3. Kespro Lansia |
| | | 4. KKPK |

B. Riwayat Pendidikan

| | S | S-2 | S-3 |
|-----------------------------------|---|--|-----|
| Nama Perguruan Tinggi | Poltekkes Depkes Pekanbaru | Pascasarjana Kesmas STIKes Hangtuh Pekanbaru | |
| Bidang Ilmu | Bidan Pendidik | Kesehatan Reproduksi | |
| Tahun Masuk-Lulus | 2007-2008 | 2011-2014 | |
| Judul Skripsi / Tesis / Disertasi | Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap menstruasi remaja di panti asuhan muhammadiyah Bandung Tahun 2007 | Status gizi balita di kecamatan tenayan raya dan kecamatan Rumbai tahun 2014 | |
| Nama Pembimbing | 1. Prof Dr. Undang Santosa, M.Pd 2. Prof, Dr, Herman SpOG | 1. Prof, dr, Dedi Afandi, SpF. 2. Hetti Ismainar, M.Kes | |

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir (Bukan Skripsi, Tesis, dan Disertasi)

| No | Tahun | Judul Penelitian | Pendanaan | |
|----|-------|--|-----------|---------------|
| | | | Sumber* | Jml (Juta Rp) |
| 1 | 2017 | Studi fenomenologi pengalaman keluarga dalam merawat kesehatan lansia dengan hipertensi di desa empat balai kecamatan kuok | yayasan | 6.000.000 |

| | | | | |
|---|------|--|---------|-----------|
| 2 | 2018 | Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di desa pulau jambu UPTD kuok | Yayasan | 6.000.000 |
| 3 | 2019 | Hubungan Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) keluarga dengan kejadian diare balita didesa tambang UPTD kabupaten kampar. | Yayasan | 6.000.000 |
| 4 | 2020 | Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) di Desa Pulau Empat Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2019”. | Yayasan | 6.000.000 |
| | | | | |

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

| No | Tahun | Judul Pengabdian Kepada Masyarakat | Pendanaan | |
|----|-------|---|-----------|---------------|
| | | | Sumber* | Jml (Juta Rp) |
| 1 | 2017 | MP- ASI di Pustu Kumantan Kecamatan Bangkinang Kampar | Yayasan | 6.000.000 |
| 2 | 2018 | Promosi asi eksklusif di desa tanjung berulak | yayasan | 6.000.000 |
| 3 | 2018 | senam lansia di desa batu belah kecamatan kampar kabupaten kampar | Yayasan | 6.000.000 |
| 4 | 2019 | Pemeriksaan Tumbuh kembang Balita di TPA Tambusai | Yayasan | 6.000.000 |
| 5 | 2019 | Kebersihan Gigi dan Mulut di PAUD /TK Zait bin Tsabit | yayasan | 6.000.000 |
| 6 | 2020 | Lansia aktif, produktif dan mandiri di era new normal di | Yayasan | 6.000.000 |

| | | | | |
|---|------|--|---------|-----------|
| | | desa Pulau jambu | | |
| 7 | 2020 | Pencegahan Covid di era New Normal di desa Pulau Jambu | Yayasan | 6.000.000 |

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

| No | Tahun | Judul Artikel Ilmiah | Nama Jurnal | Volume/Nomor /Tahun |
|----|-------|--|---------------|-----------------------|
| 1 | 2017 | Studi fenomenologi pengalaman keluarga dalam merawat kesehatan lansia dengan hipertensi di desa empat balai kecamatan kuok | Jurnal Dopler | Vol 1 No 2 tahun 2017 |
| 2 | 2018 | Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di desa pulau jambu UPTD kuok | Jurnal Dopler | Vol 2 no 2 Tahun 2018 |
| 3 | 2019 | Hubungan Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) keluarga dengan kejadian diare balita didesa tambang UPTD kabupaten kampar | Jurnal Dopler | Vol 3 No 1 Tahun 2019 |
| 4 | 2020 | Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) di Desa Pulau Empat Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Ta | Jurnal Dopler | Vol 4 No 1 tahun 2020 |

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Persentation*) dalam 5 Tahun

| No | Nama Temu Ilmiah/ Seminar | Judul Artikel | Waktu dan Tempat |
|----|---------------------------|---------------|------------------|
| 1 | | | |

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

| No | Judul Buku | Tahun | Jumlah Halaman | Penerbit |
|----|------------|-------|----------------|----------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan proposal pengabdian masyarakat.

Pengusul,

Endang Mayasari, SST, M.Kes