

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**PKM PENGGUNAAN REGULASI EMOSI UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL DALAM
MENGHADAPI PERSALINAN DI DESA PULAU RAMBAI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPA**

TIM PENGUSUL:

KETUA : Ns. ALINI, M. Kep (1030088002)
ANGGOTA : Ns. BRI NOVRIKA, M. Kep (1015118303)
FADILA ISLAMI
BELLA TANIA

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI RIAU
SEPTEMBER 2023**

LEMBAR PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul Pengabdian :

PKM PENGGUNAAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI DESA PULAU RAMBAI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPA

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 371/Keperawatan

Ketua Tim Pengusul

- a. Nama Lengkap : Ns. Alini, M. Kep
- b. NIDN/NIP : 1030088002/096.542.079
- c. Jabatan/Golongan : Lektor/IIIId
- d. Program Studi : Ilmu Keperawatan
- e. No HP : 085265591056, 08117501056
- f. Email : alini_09@yahoo.com, alinikhayla@gmail.com

Anggota Tim Pengusul (1)

- a. Nama Lengkap : Ns. Bri Novrika, M. Kep
- b. NIDN/NIP : 1015118303
- c. Program Studi : Ilmu Keperawatan

Anggota (2) : Fadila Islami

Anggota (3) : Bella Tania

Mitra PkM : Ibu Hamil Desa Pulau Rambai

Jarak PT ke lokasi PkM : 50 KM

Biaya Pengabdian : Rp. 6.000.000

Mengetahui,
Dekan fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



DEWI ANGGRIANI H, M. Keb
NIP-TT 096 542 089

Bangkinang, September 2023
Ketua Pengabdi



Ns. ALINI, M. Kep
NIP-TT 096 542 079

Menyetujui,
Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



Dr. Musnar Indra Daulay, M. Pd
NIP-TT 096 542 108

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian :

PkM Penggunaan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa

2. Tim Pengabdian :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Ns. Alini, M. Kep	Dosen	Keperawatan	Ilmu Keperawatan
2.	Ns. Bri Novrika, M. Kep	Dosen	Keperawatan	Ilmu Keperawatan

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

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan Maret tahun 2023

Berakhir : bulan Agustus tahun 2023

5. Lokasi Pengabdian (lab/lapangan) : Desa Pulau Rambai

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

8. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan : Penerapan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa

9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran : Jurnal nasional terakreditasi, akan dipublikasikan tahun 2023

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, kami dapat menyelesaikan laporan kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “PkM Penggunaan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa”. Penulisan laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh dosen sebagai bagian dari kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Kami menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak selama penyusunan laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini, sangatlah sulit bagi kami untuk menyelesaikan laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. DR. H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
3. Bapak Dr. Musnar Indra Daulay, M. Pd selaku Ketua LP2M Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
4. Kepala Puskesmas Kampa
5. Kepala Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa
6. Seluruh ibu hamil di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa
7. Seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu

Akhir kata, kami berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penyusunan laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Bangkinang, September 2023

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halaman Pengesahan	ii
Identitas dan Uraian Umum	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	vi
Ringkasan	vii
 I. PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi	1
B. Permasalahan Mitra	5
 II. SOLUSI DAN TARGET LUARAN	
6	
 III. METODE PELAKSANAAN	
8	
 IV. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	
A. Kinerja LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.....	9
B. Jenis Kepakaran Yang Diperlukan Untuk Menyelesaikan Persoalan..	10
C. Tim Pengusul dan Kepakaran	10
 V. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	
A. Anggaran Biaya	12
B. Jadwal Kegiatan	12
 VI. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil yang Dicapai.....	13
B. Pembahasan	16
 VII. PENUTUP	
A. Simpulan	19
B. Saran	19
 DAFTAR PUSTAKA	
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Solusi dan Target Luaran	6
Tabel 2.2	Rencana Target Capaian Luaran	7
Tabel 5.1	Ringkasan Anggaran Biaya	12
Tabel 5.2	Jadwal Pelaksanaan Kegiatan PkM	12

RINGKASAN

Kehamilan merupakan sesuatu yang akan terjadi pada wanita yang produktif, tetapi ketidaktahuan mereka akan perilaku-perilaku, informasi-informasi yang berkaitan dengan organ reproduksi akan menimbulkan kekhawatiran tersendiri pada saat kehamilan. Ibu yang pertama kali hamil akan lebih sering kekhawatiran dan rasa cemas terhadap cerita yang diperolehnya pada saat hamil. Pada trimester ketiga, rasa khawatir menjelang persalinan ibu akan muncul karena pada trimester ini jika ibu memiliki rasa khawatir yang terlalu tinggi dapat menyebabkan resiko yang akan dialami oleh ibu seperti kelahiran bayi premature. Pertanyaan dan bayangan menghadapi proses persalinan, apalagi seringkali ibu mendengar cerita dan pengalaman orang sekitar mengenai proses persalinan yang melelahkan dan menyakitkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berbentuk latihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai berhasil memberikan dampak berupa meningkatnya pengetahuan, kesadaran dan pemahaman SDM mitra dalam hal ini ibu hamil di Desa Pulau Rambai tentang kecemasan yang dialami dalam menghadapi proses persalinan dan mampu menggunakan tehnik regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Kata kunci: Ibu Hamil, Kecemasan, :Persalinan, Regulasi Emosi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Kehamilan merupakan sesuatu yang akan terjadi pada wanita yang produktif, tetapi ketidaktahuan mereka akan perilaku-perilaku, informasi-informasi yang berkaitan dengan organ reproduksi akan menimbulkan kekhawatiran tersendiri pada saat kehamilan. Ibu yang pertama kali hamil akan lebih sering kekhawatiran dan rasa cemas terhadap cerita yang diperolehnya pada saat hamil. Pada trimester ketiga, rasa khawatir menjelang persalinan ibu akan muncul karena pada trimester ini jika ibu memiliki rasa khawatir yang terlalu tinggi dapat menyebabkan resiko yang akan dialami oleh ibu seperti kelahiran bayi premature. Oleh karena itu, pada ibu hamil diharapkan tidak mengalami kekhawatiran yang berlebih terhadap kehamilannya (Amalia, 2015).

Janiwarty (2013) menjelaskan bahwa masa kehamilan ibu akan mengalami beberapa perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis yang cukup spesifik sebagai reaksi dari apa yang ia rasakan pada masa kehamilan. Sehingga tidak menutup kemungkinan bagi seorang ibu hamil trimester III (UK 29 - 40 minggu) yang akan menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan. Perubahan psikis pada trimester pertama, biasanya seorang ibu mudah mengalami depresi, timbul rasa kecewa, cemas, penolakan terhadap kehamilannya, dan rasa sedih atas perubahan- perubahan yang dialami selama masa kehamilan. Pada trimester ke dua keadaan psikologi ibu nampak lebih tenang dan mulai dapat beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang menyertainya pada masa kehamilan. Pada trimester ketiga, perubahan psikologi ibu tampak lebih kompleks dan meningkat kembali dibanding keadaan psikologi pada trimester sebelumnya, hal ini dikarenakan ibu semakin menyadari adanya janin dalam rahimnya yang semakin lama semakin membesar dan sejumlah ketakutan mulai bertambah, ibu semakin merasa cemas dengan kehidupan bayi dan keadaan bayi serta keadaan ibu sendiri.

Ketidaknyamanan fisik sudah sejak awal dirasakan selama kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana bayinya kelak setelah lahir. Nyeri pinggang saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang, terutama didaerah pinggang yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan(Wulandari & Wantini, 2021). Selama proses kehamilan itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut (Nurhayati et al., 2019). Wanita selama kehamilannya memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil. Perubahan pada ukuran tubuh, bentuk payudara, pigmentasi kulit, serta pembesaran abdomen secara keseluruhan membuat tubuh ibu hamil tersebut tampak jelek dan tidak percaya diri. Kekhawatiran dan ketakutan ini sebenarnya tidak berdasar, untuk itu ibu hamil memerlukan nasihat dan saran khususnya dari tenaga kesehatan yang dapat menjelaskan perubahan yang terjadi selama kehamilan sehingga ibu tidak khawatir dengan perubahan yang dialaminya (Rahmawati et al., 2016).

Rasa cemas sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan ibu hamil maupun janin yang di dalam kandungan. Rasa cemas yang rendah pada ibu hamil dapat mengurangi gejala-gejala yang akan ditimbulkan pada saat hamil sehingga secara tidak langsung dapat mengurangi AKI dan AKB di Indonesia, sedangkan rasa cemas yang tinggi pada ibu dapat memperberat komplikasi yang terjadi dan meningkatkan AKI dan AKB Tidak semua ibu menyadari bahwa aspek fisiologis dan psikologis adalah dua hal yang terkait saling mempengaruhi. Rasa cemas merupakan suatu keadaan normal yang mungkin di rasakan oleh setiap ibu yang mengalami tekanan atau perasaan yang sangat dalam sehingga dapat

menyebabkan masalah psikologis ibu pada saat kehamilan. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa setiap ibu hamil yang mengalami cemas yang tinggi dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi tidak cukup bulan bahkan ada yang mengalami keguguran. Jika hal tersebut dibiarkan terjadi, maka AKI dan AKB akan semakin meningkat (Shodiqoh & Syahrul, 2014)

Tenaga kesehatan dalam hal ini perawat juga berperan penting dalam proses persalinan, sehingga sangat penting bagi seorang perawat untuk bisa mengetahui rasa cemas yang dialami oleh ibu dan bidan juga harus mengetahui cara terbaik untuk mengatasi cemas pada saat persalinan. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Individu yang merasa cemas akan tidak nyaman atau takut, namun tidak mengetahui alasan kondisi tersebut terjadi. Kecemasan ini tidak memiliki stimulus yang jelas yang dapat diidentifikasi (Trisiani & Hikmawati, 2016).

Kecemasan atau ansietas adalah respon terhadap ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, dan samar-samar. Ansietas merupakan keadaan emosi dan pengalaman subyektif individu. Keduanya adalah energi dan tidak dapat diamati secara langsung. Seorang perawat menilai pasien ansietas berdasarkan perilaku tertentu. Penting untuk diingat bahwa ansietas adalah bagian dari kehidupan sehari-hari. Ansietas adalah dasarkondisi manusia dan memberikan peringatan berharga. Bahkan, kapasitas untuk menjadi ansietas diperlukan untuk bertahan hidup. Selain itu, seseorang dapat tumbuh dari ansietas jika seseorang berhasil berhadapan, berkaitan dengan, dan belajar dari menciptakan pengalaman ansietas (Stuart, 2016). Faktor yang berhubungan dengan kecemasan yaitu pengetahuan, psikologi, ekonomi, pengalaman, dukungan keluarga serta dukungan suami. Ibu hamil dengan usia hamil yang beresiko dapat mengalami kelainan atau gangguan pada janin, sehingga dapat menimbulkan rasa khawatir pada saat menjelang persalinan.

Berdasarkan pengukuran kondisi kesehatan mental ibu hamil di Desa Pulau Rambai sebelum diberikan PkM penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil berpengetahuan rendah tentang kesehatan mental ibu hamil (75%), sebagian besar mengalami kecemasan (70%) dan sebagian ibu hamil depresi (66.7%).

Regulasi emosi berperan penting dalam perkembangan dan pemeliharaan angguan kecemasan karena dengan kemampuan yang dimiliki ibu dalam meregulasi emosi maka emosi-emosi negatif akan lebih mudah untuk dikenali dan dirubah menjadi emosi positif. Hal ini mengingat tekanan emosi yang berlangsung lama dan tidak ditangani oleh ibu akan menimbulkan dampak negatif bagi ibu dan bayi (Hurlock, 1980).

Pertanyaan dan bayangan menghadapi proses persalinan, apalagi seringkali ibu mendengar cerita dan pengalaman orang sekitar mengenai proses persalinan yang melelahkan dan menyakitkan (Riksani, 2013). Maka diperlukan suatu implementasi untuk mengatasi ansietas atau kecemasan. Dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, diharapkan ibu-ibu hamil khususnya yang sudah masuk Trimester II dan II di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa dapat mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan.

B. Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan mitra, terdapat beberapa masalah yang perlu segera diatasi antara lain:

1. Sebagian besar ibu hamil berpengetahuan rendah tentang kesehatan mental ibu hamil (75%), sebagian besar mengalami kecemasan (70%) dan sebagian ibu hamil depresi (66.7%).
2. Ibu hamil di Desa Pulau Rambai belum pernah diberikan PkM penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan
3. Ibu hamil di Desa Pulau Rambai sangat memerlukan program PkM penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka melalui program ipteks bagi masyarakat ini, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa meliputi :

1. Penggunaan IPTEKS dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan
2. Pemberian terapi regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan
3. Melakukan pendampingan bagi ibu hamil untuk dapat berbagi beban dan keluhan ibu hamil selama menjalani kehamilannya serta memberikan solusi terkait kesehatan mental pada ibu hamil

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra dan upaya yang telah direncanakan untuk mengatasi permasalahan mitra, maka luaran dari rencana tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 2.1 Solusi dan Target Luaran

No	Solusi	Target Luaran
1.	Penggunaan IPTEKS dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil di Desa Pulau Rambai dalam menghadapi persalinan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan program PkM regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa 2. Meningkatkan ketahanan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil Desa Pulau Rambai
2.	Pemberian terapi regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil di Desa Pulau Rambai dalam menghadapi persalinan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatasi kecemasan melalui program PkM regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa
3.	Melakukan pendampingan bagi ibu hamil untuk dapat berbagi beban dan keluhan ibu hamil selama menjalani kehamilannya serta memberikan solusi terkait kesehatan mental pada ibu hamil	<ol style="list-style-type: none"> 1. SDM mitra mampu mengatasi kecemasan mengahdapi persalinan dengan cara menggunakan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa
4.	Menyediakan media sebagai panduan terapi regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil di Desa Pulau Rambai dalam menghadapi persalinan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modul dapat digunakan oleh SDM mitra sebagai panduan untuk magatasi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil di Desa Pulau Rambai 2. Kuesioner DASS-21 (<i>Depression Anxiety and Stress Scale</i>) digunakan untuk menilai dan mengevaluasi kondisi kesehatan mental ibu hamil di Desa Pulau Rambai

Tabel 2.2 Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1.	Publikasi Ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding	Belum
2.	Publikasi pada media masa cetak/online/repository PT	Belum
3.	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah, jasa, diversifikasi produk, atau sumber daya lainnya)	Tidak ada
4.	Peningkatan penerapan IPTEK di masyarakat (mekanisme, IT, dan manajemen)	Belum
5.	Perbaikan tata nilai masyarakat (sni budaya, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Belum
Luaran Tambahan		
1.	Publikasi di jurnal internasional	Tidak ada
2.	Jasa, rekayasa sosial, metode atau system, produk/barang	Belum
3.	Inovasi TTG	Tidak ada
4.	Hak kekayaan intelektual (paten, paten sederhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industry, perlindungan varietas tanaman, perlindungan desain topografi sirkuit terpadu)	Tidak ada
5.	Buku ber ISBN	Tidak ada

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Pertanyaan dan bayangan menghadapi proses persalinan, apalagi seringkali ibu mendengar cerita dan pengalaman orang sekitar mengenai proses persalinan yang melelahkan dan menyakitkan, maka diperlukan suatu implementasi untuk mengatasi ansietas atau kecemasan. Dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, diharapkan ibu-ibu hamil khususnya yang sudah masuk Trimester II dan III di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa dapat mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Adapun solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah penggunaan c sebagai berikut:

1. Langkah Pertama, adalah melakukan assesment menggunakan kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety and Stress Scale*) untuk menilai dan mengevaluasi kondisi kecemasan dan depresi ibu hamil di Desa Pulau Rambai
2. Langkah Kedua, SDM mitra diberikan terapi regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan
3. Langkah Ketiga, SDM mitra diberikan pelatihan dan pendampingan penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan

BAB IV

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

A. Kinerja LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai telah dilakukan sejak Tahun 2010. Pada Tahun 2013 arah pengabdian kepada masyarakat lebih diarahkan kepada pemberdayaan masyarakat yang ada di lingkungan Universitas dengan memanfaatkan, serta menggali potensi yang ada di setiap daerah sesuai dengan keahlian peneliti.

Lembaga pengabdian kepada masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau sebagai lembaga tingkat institusi bertugas melaksanakan kegiatan edukatif dibidang pengabdian masyarakat. Sejak awal berdirinya, lembaga ini telah melaksanakan berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat baik yang dilakukan oleh dosen ataupun oleh mahasiswa. Pola program kegiatan masyarakat terdiri atas pelayanan masyarakat, pendidikan dan pelatihan untuk masyarakat, serta forum kajian atau lokakarya.

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau, telah menghasilkan beberapa karya baik dalam penelitian dan pengabdian masyarakat. Selama ini kegiatan Pengabdian Masyarakat di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dilakukan dengan dana mandiri dosen serta dana dari Yayasan Pahlawan Tuanku Tambusai Riau. Selama beberapa tahun terakhir, LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai telah berhasil melaksanakan berbagai kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberdayakan potensi dosen dan stakeholder. Berdasarkan data tahun 2016, terdapat 45 kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah berhasil dilaksanakan dengan pendanaan dari DIPA Yayasan dengan besaran dana Rp. 1.500.000,- sampai dengan Rp. 10.000.000,-. Hal ini menunjukkan kinerja yang cukup membanggakan.

B. Jenis Kepekaran Yang Diperlukan Untuk Menyelesaikan Persolan

Kepakaran yang dibutuhkan dalam kegiatan ini adalah keahlian dibidang kesehatan khususnya keperawatan jiwa, psikologi, dan komunikasi.

C. Tim Pegusul dan Kepekaran

No	Tim Pengusul	Kepekaran
1.	Ns. Alini, S. Kep, M. Kep	Ketua tim adalah ketua Program Studi dari Program Studi S1 Keperawatan yang memiliki semangat tinggi dalam penelitian dan pengabdian masyarakat. Terlihat dari banyaknya penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan seperti melakukan pelatihan kesehatan baik di lingkungan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai maupun masyarakat luar. Sebagai ketua tim pelaksana yang memiliki keahlian di bidang keperawatan, khususnya keperawatan jiwa, ketua tim pelaksana juga bertugas sebagai terapis penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa dalam menghadapi persalinan
2.	Ns. Bri Novrika, M. Kep	Anggota tim dari program studi S1 Keperawatan dengan konsentrasi kesehatan jiwa. Memiliki semangat yang besar dalam berbagai penelitian dan pengabdian masyarakat, luaran penelitian dan pengabdian masyarakat yang telah di lakukan. Berada pada skala lokal, nasional dan skala international. Untuk pengabdian masyarakat ada pada lingkungan Universitas dan lingkungan kelompok masyarakat umum. Sebagai anggota tim peneliti mengampu mata kuliah komunikasi dalam keperawatan dan keperawatan kesehatan jiwa. Berdasarkan hal mendasar diatas selaku anggota tim memiliki kemampuan dalam membantu memberikan terapi regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan

		<p>ibu hamil dalam menghadapi persalinan, Sebagai anggota tim berkoordinasi dengan ketua tim berikut dengan mitra, mendampingi ketua pelaksana dalam pelaksanaan kegiatan penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan,</p>
--	--	---

BAB V
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

A. Anggaran Biaya

Total biaya yang diusulkan adalah sebesar Rp. **6.000.000,-** (Enam Juta Rupiah). Adapun ringkasan anggaran biaya dalam kegiatan ini dijelaskan pada table 5.1 berikut ini:

Tabel 5.1 Ringkasan Anggaran Biaya

No	Jenis Pengeluaran	Biaya yang diusulkan (Rp)
1	Honorarium	700.000,-
2	Bahan habis pakai dan peralatan	1.045.000,-
3	Perjalanan	2.200.000,-
4	Lain-lain(Publikasi, Seminar, Laporan)	2.055.000,-
Jumlah		6.000.000

B. Jadwal Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 6 bulan, mulai dari bulan Maret 2023 sampai dengan bulan Agustus 2023. Jadwal kegiatan penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini:

Tabel 4.2 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

No	Kegiatan	Tahun 2023					
		Mrt	Apr	Mai	Jun	Jul	Agt
1	Penyusunan proposal						
2	Administrasi kegiatan						
3	Pelaksanaan pengabmas						
4	Pengolahan hasil pengabmas						
5	Penyusunan laporan pengabmas						
6	Publikasi hasil pengabmas						

BAB VI

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Yang Dicapai

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat tentang penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan ini dilaksanakan pada tanggal 29 Juni 2023 di Posyandu Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa. Kegiatan dimulai pukul 09.30 – 11.30 WIB dengan jumlah ibu hamil yang berpartisipasi sebanyak 30 orang.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode ceramah yang digunakan sebagai pengantar untuk memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang kecemasan yang dirasakan menjelang persalinan dan cara mengatasinya. Metode kedua yang digunakan adalah metode diskusi dan tanya jawab. Metode ini digunakan setelah dilakukan penjelasan tentang cara mengatasi kecemasan menghadapi persalinan dan dilanjutkan dengan role play atau praktek Diskusi dan role paly penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Hasil yang dicapai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan koordinasi sekaligus survey tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. kegiatan ini merupakan koordinasi awal dengan bidan Desa Pulau Rambai dan Koordinator Program Kesehatan Jiwa Masyarakat Puskesmas Kampa. Setelah mendapatkan persetujuan dan kesepakatan dengan kepala desa, Desa Pulau Rambai dan Koordinator Program Kesehatan Jiwa Masyarakat Puskesmas Kampa, maka selanjutnya dilakukan koordinasi untuk dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Penyiapan materi pelatihan, modul dan buku evaluasi pelaksanaan kegiatan penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai.
3. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi:

- a. Langkah Pertama, adalah melakukan assesment menggunakan kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety and Stress Scale*) untuk menilai dan mengevaluasi kondisi kecemasan dan depresi ibu hamil di Desa Pulau Rambai
- b. Langkah Kedua, SDM mitra diberikan latihan penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai
- c. Langkah Ketiga, SDM mitra diberikan pelatihan dan pendampingan penggunaan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan

Berdasarkan pengukuran kondisi kesehatan mental ibu hamil di Desa Pulau Rambai sebelum diberikan latihan tehnik regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai, terdapat dua ketogori pengetahuan mental ibu hamil yaitu baik dan kurang. Sedangkan untuk pengukuran kesehatan mental ibu hamil dibagi dua yaitu kecemasan dan depresi. Hasil pengukuran kcemasan meliputi cemas dan tidak cemas, sedangkan hasil pengukuran depresi meliputi depresi dan tidak depresi. Hasil pengukuran pengetahuan dan kondisi kesehatan mental ibu hamil di Desa Pulau Rambai sebelum dilakukan latihan tehnik regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 6.1 : Distribusi Pengetahuan tentang Kesehatan Mental, Kesemasan dan Depresi Ibu hamil Di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Sebelum dilakukan Program Dukungan Kesehatan Mental Ibu Hamil

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan		
a. Baik	5	25
b. Kurang	25	75
Kecemasan		
a. Ya	21	70
b. Tidak	9	30
Depresi		
a. Ya	10	33.3
b. Tidak	20	66.7
Total	30	100

Berdasarkan table 6. 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil berpengetahuan rendah tentang kesehatan mental ibu hamil (75%), sebagian besar mengalami kecemasan (70%) dan sebagian ibu hamil depresi (66.7%).

Tabel 6.1 : Distribusi Pengetahuan tentang Kesehatan Mental, Kesemasan dan Depresi Ibu hamil Di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Setelah dilakukan Program Dukungan Kesehatan Mental Ibu Hamil

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan		
c. Baik	22	73
d. Kurang	8	27
Kecemasan		
c. Ya	12	40
d. Tidak	18	60
Depresi		
c. Ya	5	25
d. Tidak	25	75
Total	30	100

Berdasarkan table 6. 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil berpengetahuan baik tentang kesehatan mental ibu hamil (73%), sebagian besar tidak mengalami kecemasan (60%) dan sebagian ibu hamil tidak mengalami depresi (75%).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil. Diketahui bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada ibu hamil sebelum mengikuti pelatihan regulasi emosi dan setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Proses pembelajaran dalam pelatihan regulasi emosi dan relaksasi mampu menurunkan ketegangan baik secara fisik maupun psikologis yang dialami oleh ibu hamil. Selain itu, ibu hamil juga merasa lebih tenang dan nyaman dalam menjalani proses kehamilan, serta memiliki perilaku dan emosi yang lebih positif (Setiana, 2016).

Pasca mengikuti pelatihan, ibu hamil merasa lebih berani menghadapi proses persalinan dan lebih menikmati masa kehamilannya. Sesuai dengan penelitian Cisler dan Olatunji (2012) bahwa regulasi emosi mampu menurunkan rasa takut. Pada pelatihan regulasi emosi, ibu hamil mempelajari keterampilan mengenal emosi, mengekspresikan emosi, mengelola emosi, mengubah emosi negatif menjadi emosi positif, dan menenangkan diri dengan teknik relaksasi pernafasan. Hal ini mengingat bahwa individu yang mengalami kecemasan sering kali mengalami kesulitan dalam memahami, bereaksi, serta kesulitan untuk menenangkan diri (Douglas S. Mennin et al., 2005).

Pelatihan dilakukan sesuai dengan prosedur pada modul pelatihan regulasi emosi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Modul yang digunakan adalah modul yang telah dibuat oleh tim berdasarkan turunan indikator-indikator regulasi emosi yang dikemukakan oleh Greenberg (2002). Tahap awal pelatihan regulasi emosi adalah memberikan edukasi kepada para peserta terkait berbagai macam emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam mengidentifikasi, mengenali dan menjelaskan emosi yang dirasakan. Selain itu, tahapan edukasi dilakukan dengan cara penyampaian informasi, diskusi, dan studi kasus dengan berbagi pengalaman langsung dari masing-masing peserta sehingga para peserta dapat lebih mudah

memahami informasi yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Munandar (2011) yakni dengan kemampuan mengidentifikasi emosi individu lebih mudah mengatur emosinya.

Tahap kedua pelatihan regulasi emosi adalah keterampilan mengekspresikan emosi. Pada tahap ini para peserta mengekspresikan emosi dengan cara lisan maupun tulisan. Ibu hamil diminta untuk menceritakan dan menuliskan pengalaman yang berkaitan dengan emosi yang pernah dialami. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiana (2016) bahwa proses mengekspresikan emosi mampu mengurangi emosi negatif yang dirasakan sehingga setiap pengalaman emosional lebih dapat terkontrol dan dimunculkan dalam kesadaran.

Tahap ketiga adalah keterampilan mengelola emosi. Pada tahap ini para peserta diminta untuk berlatih mengendalikan emosi, dan mampu mengekspresikan emosi dengan tepat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gorgen, Hiller, dan Witthoft (2013) bahwa pengendalian emosi yang baik dapat mengurangi gejala kecemasan.

Tahap ke empat adalah keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Pada tahap ini para peserta belajar mengubah emosi negatif menjadi emosi positif sehingga peserta mampu mengubah pola pikir dan perilaku negatif menjadi lebih adaptif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiana (2012) bahwa kemampuan mengubah emosi mampu menjadikan individu menjadi lebih positif dalam berpikir dan bertindak.

Tahap kelima dalam pelatihan ini adalah relaksasi atau menenangkan diri. Ibu hamil menjadi lebih mampu menyadari emosi yang dirasakan dan akan muncul saat sesuatu terjadi dan menoleransi kehadirannya. Hal terjadi mengingat kemampuan menenangkan diri secara fisiologis mengaktifkan sistem saraf parasimpatis guna mengatur detak jantung, pernafasan, dan fungsi simpatik lainnya

yang mampu menurunkan stress, sehingga ibu menjadi lebih tenang dalam bertindak dan berpikir Greenberg (2004). Selain itu, riwayat kehamilan yang tidak diinginkan dapat meningkatkan potensi Ibu hamil mengalami kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Biaggi et al., 2016) yang mengungkapkan bahwa riwayat kehamilan yang tidak diinginkan lebih beresiko meningkatkan kecemasan pada ibu hamil.

Faktor penting lain yang mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah kemampuan ibu hamil untuk menghadapi emosi yang dialami. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan (Wirtz, Hofmann, Riper, & Berking 2014) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan yang baik dalam menerima dan menoleransi emosi yang dirasakan, akan lebih mampu memproses emosi sehingga lebih mudah juga menurunkan gejala kecemasan yang dirasakan.

BAB VII

PENUTUP

A. Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berbentuk latihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai berhasil memberikan dampak berupa meningkatnya pengetahuan, kesadaran dan pemahaman SDM mitra dalam hal ini ibu hamil di Desa Pulau Rambai tentang kecemasan yang dialami dalam menghadapi proses persalinan dan mampu menggunakan tehnik regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

B. Saran

Kegiatan ini diharapkan tidak berakhir pada kegiatan pengabdian saja, tetapi bisa dibentuk kerjasama dalam penyebaran informasi tentang bagaimana mengelola kecemasan ibu hamil dan mengatasinya melalui penerapan tehnik regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bedaso, A., Adams, J., Peng, W., & Sibbritt, D. (2021). The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Reproductive Health*, 18(1), 1–23. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01209-5>
- Berkman, L. F. (2000). Social support, social networks, social cohesion and health. *Social Work in Health Care*, 31(2), 3–14.
- Fadli, Rizal. (2022). Kata Psikolog: Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental saat Hamil. <https://www.halodoc.com/artikel/kata-psikolog-pentingnya-menjaga-kesehatan-mental-saat-hamil>
- Kementrian Kesehatan. (2022). Kesehatan Mental pada Ibu Hamil dan Pasca Melahirkan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1022/kesehatan-mental-pada-ibu-hamil-dan-pasca-melahirkan
- Patabendige, M., Athulathmudali, S. R., & Chandrasinghe, S. K. (2020). Mental Health Problems during Pregnancy and the Postpartum Period: A Multicenter Knowledge Assessment Survey among Healthcare Providers. *Journal of Pregnancy*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/4926702>
- Reproductive, B. C., & Health, M. (2014). Best Practice Guidelines for Mental Health Disorders in the Perinatal Period (Issue March).
- Schetter, C. D. (2011). Psychological science on pregnancy: stress processes, biopsychosocial models, and emerging research issues. *Annu Rev Psychol*, 62(1), 531–558.
- Videbeck, Sheila. L.(2008). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Alih Bahasa : Renata Komalasari, Afrina Hany, Jakarta : EGC
- World Health Organization, (2009). *Improving health systems and services for mental health (Mental health policy and service guidance package)*, Geneva 27, Switzerland : WHO Press
- WHO. (2019). *Improving Maternal Mental Health: Millennium Development Goal 5*. https://www.who.int/mental_health/maternalchild/maternal_mental_health/en/

LAMPIRAN

Lampiran 1

Rincian Anggaran Biaya Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
1.	Honorarium				
	Honorarium Koordinator Pengabdian/Perekayasa	OB	1	Rp. 300.000	Rp. 300.000
	Pembantu Pengabdian/Perekayasa	OB	1	Rp. 250.000	Rp. 250.000
	Honorarium Petugas Survei	OR	1	Rp. 150.000	Rp. 150.000
Subtotal Honorarium					Rp. 700.000
2	Bahan Habis Pakai				
	Kertas A4	Rim	2	Rp. 50.000	Rp.100.000
	Cartridge hitam	Pcs	1	Rp. 70.000	Rp. 70.000
	Pena	Kotak	1	Rp. 50.000	Rp. 50.000
	Map	Lusin	1	Rp. 50.000	Rp. 50.000
	Modul	Pcs	35	Rp. 10.000	Rp. 350.000
	Kuesioner	Pcs	35	Rp. 5.000	Rp. 175.000
	Spanduk	Pcs	1	Rp. 150.000	Rp. 150.000
	Leaflet	Pcs	100	Rp. 1.000	Rp. 100.000
Subtotal Bahan Habis Pakai					Rp. 1.045.000
3.	Perjalanan				
	Transport dari ke tempat pengabdian	Ok	6	Rp.200.000	Rp. 1.200.000
	Biaya Konsumsi	Ok	40	Rp. 25.000	Rp. 1.000.000
Subtotal Perjalanan					Rp. 2.200.000
4.	Pelaporan Luaran Penelitian				
	Foto copy proposal dan laporan	Pcs	4	Rp. 250.000	Rp. 1.000.000
	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi	OK	1	Rp. 1.055.000 (Con)	Rp. 1.055.000
Subtotal biaya Laporan dan Luaran Penelitian					Rp. 2.055.000
GrandTotal					Rp. 6.000.000

Keterangan :

1. OB = Orang/Bulan
2. OK = Orang/Kegiatan
3. Ok = Orang/kali
4. OR = Orang/Responden
5. Con (Conditional) = Disesuaikan dengan biaya yang ditetapkan oleh penerbit

Lampiran 2

Biodata Diri, Riwayat Penelitian, PkM dan Publikasi Ketua Tim PkM

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Ns. Alini, M. Kep
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan fungsional	Lektor/ III d
4.	Jabatan Struktural	Ketua Prodi S1 Keperawatan
5.	NIY	096 542 079
6.	NIDN	1030088002
7.	Tempat Tanggal Lahir	Kuok / 30 Agustus 1980
8.	e-mail	alini_09@yahoo.com
9.	No Telepon/ HP	085265591056
10.	Alamat kantor	Jln. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kab. Kampar Prop. Riau
11.	No Telepon/ Faks	(0762) 21677
12.	Lulusan Yang Telah Dihasilkan	S1 = - orang, S2 = - orang
13.	Mata Kuliah Yang Diampu	1. Komunikasi dalam keperawatan 2. Psikososial dan budaya dalam keperawatan 3. Keperawatan kesehatan jiwa

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	STIKes Dharma Husada Bandung	Universitas Indonesia	-
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan	-
Tahun Masuk-Lulus	2003 - 2008	2010 – 2012	-
Judul Skripsi/ Tesis/ Disertasi	Pengetahuan Siswa Kelas V dan VI Tentang Bahan Tambahan Makanan Berbahaya Pada Makanan Jajanan di SDN Cibeunying 3 Kecamatan Cimencyan Kabupaten Bandung	Pengaruh Terapi <i>Assertiveness Training</i> dan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> terhadap Gejala dan Kemampuan Klien Dengan Perilaku Kekerasan di RS dr. H Marzoeke Mahdi Bogor	-
Nama Pembimbing/Promotor	1. Dra. Iryanti, S.Kp., M.Kes 2. Drs. Asep Ahmad Munawar, SKM	1. Prof. Budi Anna Keliat., S.Kp., M.App, Sc 2. Ns. Ice Yulia Wardani., M.Kep., Sp. Kep.J	

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

Tahun	Judul Penelitian	Satuan Hasil	Keterangan/ Bukti Fisik
2011	Pengaruh terapi <i>Assertiveness Training</i> dan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Gejala dan Kemampuan Klien dengan Perilaku Kekerasan Yang Dirawat Di Ruang Rawat Inap RS Dr. H. Marzoeiki Mahdi Bogor.	Jurnal	Proceeding Konferensi Nasional XI Keperawatan Kesehatan Jiwa <i>ISSN 9 772406 889008</i> Oktober 2014
2012	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Penanganan Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Murai I dan II RSUD Arifin Achmad Pekanbaru	Jurnal	Jurnal Keperawata STIKes Tuanku Tambusai, Vol. II, <i>ISSN 2088 0030</i> Oktober 2012
2013	Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Kelurahan Air Tiris Tahun 2013	Jurnal	Jurnal Keperawatan STIKes Tuanku Tambusai, Vol. IV, <i>ISSN 2088 0030</i> Januari 2014
2014	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Keluarga Membawa Pulang Penderita Skizofrenia Pasca Dirawat di Rumah Sakit Jiwa Tampian Provinsi Riau	Jurnal	Jurnal Keperawatan STIKes Tuanku Tambusai ,Vol. V, <i>ISSN 2088 0030</i> Oktober 2014
2014	Hubungan Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Yang Digunakan Siswa SMUN 1 Kuok Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Tahun 2014	Jurnal	Proceeding 214 Riau International Nursing Conference, Vol. I, <i>ISSN 2406 9175</i> , November 2014
2014	Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Motivasi Perawat Rumah Sakit Umum Daerah Rokan Hulu Melanjutkan Pendidikan Ke Jenjang Sarjana Tahun 2014	Jurnal	Jurnal Keperawatan STIKes Tuanku Tambusai, vol.6 Nomor 1, <i>ISSN 2088 0057</i> Januari 2015
2014	Hubungan Mutu Pelayanan Kesehatan Dengan Kepuasan Pasien di Poli Umum RSUD Arifin Achmad Pekanbaru Tahun 2014	Jurnal	Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 2, Nomor 1, <i>ISSN 97724DB915DD4</i> Januari 2015
2015	Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Beban Keluarga Dalam Merawat Klien Dengan Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Tampian Provinsi Riau	Jurnal	Proceeding 2015 Riau International Nursing Conference, <i>ISSN 2461 1069</i> Oktober 2015
2015	Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Lansia dengan Hipertensi Sedang di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul	Jurnal	Jurnal Keperawatan, Volume 6, Nomor 2, <i>ISSN 2088 0030</i> Oktober 2015

	Khotimah Pekanbaru		
2016	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Gastritis Di Desa Sibiruang Wilayah Kerja Puskesmas Koto Kampar Hulu Tahun 2015	Jurnal	Jurnal Keperawatan, Volume 07, April 2016, ISSN 2088 0030
2016	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Jake Wilayah Kerja UPTD Kesehatan Kari Kabupaten Kuantan Singingi Tahun 2016	Jurnal	Jurnal Ners, Volume 1 Nomor 1, April 2017, ISSN 2580 2194
2017	Pengaruh Terapi Bermain Plastisin (<i>Playdought</i>) Terhadap Kecemasan Anak Usia Prasekolah (3-6 tahun) Yang Mengalami Hospitalisasi Di Ruang Perawatan Anak RSUD Bangkinang Tahun 2017	Jurnal	Jurnal Ners, Volume 1 Nomor 2, October 2017, ISSN 2580 2194
2018	Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kejadian <i>Fibroadenoma Mammae</i> (FAM) Pada Pasien Wanita yang Berkunjung Di Poliklinik Spesialis Bedah Umum RSUD Bengkalis	Jurnal	Jurnal Ners, Volume 2 Nomor 1, Mei 2018, ISSN 2580 2194
2018	Efektifitas Promosi Kesehatan Melalui Audio visual Dan Laeflet Tentang SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang SADARI di SMAN 1 Kampar	Jurnal	Jurnal Ners, Volume 2 Nomor 2, October 2018, ISSN 2580 2194

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (RP)
1.	2012	Memberi Penyuluhan Bidang Kesehatan Kepada Masyarakat Di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Barat Dengan Materi Kesehatan Jiwa	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-
2.	2013	Memberi Penyuluhan Bidang Kesehatan Kepada Masyarakat Di Desa Merangin Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Barat Dengan Materi Tumbuh Kembang Anak	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-
3.	2014	Melaksanakan pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis kepada masyarakat	Dana hibah DIPA Stikes	1.500.000,-

		di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Barat	Tuanku Tambusai Riau	
4.	2014	Melaksanakan pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis kepada masyarakat di Desa Koto Prambahan Kecamatan Kampar Timur	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-
5.	2015	Melaksanakan pemeriksaan kesehatan gratis di SMAN 1 Kuok	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-
6.	2016	Melaksanakan senam lansia, pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis kepada masyarakat di Desa Empat Balai Kecamatan Kuok	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-
7.	2017	Melaksanakan penyuluhan kesehatan dan senam lansia di Desa Penyasawan Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar	Dana hibah Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	1.500.000,-
8.	2018	Melaksanakan kegiatan pengobatan gratis dan sunatan massal di desa Batu Belah Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar	Dana hibah Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	1.500.000,-
9.	2018	IbM media promosi audio visual untuk Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) di SMAN 1 Kampar	Dana hibah Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	1.500.000,-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Bangkinang, November 2021

Pengusul



(Ns. Alini, M. Kep)
NIDN. 1030088002

Biodata Diri, Riwayat Penelitian, PKM dan Publikasi Anggota Tim Penelitian

A. Identitas

1.	Nama Lengkap	Ns. Bri Novrika, M.Kep
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4.	NIP	-
5.	NIDN	1015118303
6.	Tempat Tanggal Lahir	Pekanbaru, 15 Nopember 1983
7.	E-mail	brinovrika.83@gmail.com
8.	No. Telepon/Hp	085366448828
9.	Alamat Kantor	Jl. TuankuTambusai No. 23 Bangkinang Kampar Riau
10.	No. 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. Keperawatan Kesehatan Jiwa II 2. Komunikasi Terapeutik Keperawatan 3. Konsep Dasar Keperawatan 4. Psikososial Dan Budaya Dalam Keperawatan

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Prima Indonesia Medan	Universitas Andalas	
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan	
TahunMasuk-Lulus	2005-2007	2014-2016	
JudulSkripsi / Tesis / Disertasi	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Terhadap Diare Pada Balita Di Puskesmas Pematang Siantar Johor Labuhan Deli Medan Tahun 2006	Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pasangan Infertil Yang Sedang Menjalani Pengobatan Infertilitas Di Rumah Sakit Kota Jambi Dan Padang Tahun 2016	
NamaPembimbing	1. Ns. Amril Purba, S.Kep 2. Ns. Elseria Saragih, S.Kep	3. Herni Susanti, S.Kp, M.N., Ph.D 4. Ns. Dewi Eka Putri, M.Kep, Sp.Kep.J.	

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

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (JutaRp)
1.	2018	Pengaruh Pemberian Air Perasan Buah Mengkudu (<i>Morinda Citrifolia</i>) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Dana mandiri	Rp. 3.000.000
2.	2018	Hubungan Budaya Masyarakat Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasangan Infertil Di Rsia Annisa Jambi Tahun 2015	Dana mandiri	Rp. 3.000.000
3.	2020	The Effect Of Cryotherapy On The Reduction Of Pain Levels In Gout Arthritis Patients In Jambi City	Dana hibah penelitian Kemenristekdikti tahun 2020	Rp19.250.000,-
4.	2021	Pengaruh Pursed Lip Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19	Dana hibah penelitian Kemenristekdikti tahun 2021	Rp19.750.000,-
5.	2021	Pengaruh Ambulasi Dini Terhadap Ketidaknyamanan Akibat Nyeri Pasien Post Kateterisasi Jantung Di Ruang Rawat Inap Instalasi Pusat Jantung Di Kotapadang	Dana hibah penelitian Kemenristekdikti tahun 2021	Rp19.900.000,-
6.	2022	Efektifitas Penggunaan E-Comic (Digital Story Maker) Terhadap Pengetahuan, Dan Tindakan Tentang Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Anak Kelas IV & V	Dana mandiri	Rp. 3.000.000

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (JutaRp)
1	2022	Edukasi Cara Mengatasi Kecemasan Pasangan Infertil Yang Menjalani Pengobatan Infertilitas Di Rsud H. Abdul Manap Kota Jambi	Dana Mandiri	Rp. 3.000.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor /Tahun
1.	2019	Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pasangan Infertil Yang Sedang Menjalani Pengobatan Infertilitas Di Rumah Sakit Kota Jambi Dan Padang	Jurnal Kesehatan Medika Saintika SINTA 4	10/ 1/ 2019
2.	2020	The Effect Of Cryotherapy On The Reduction Of Pain Levels In Gout Arthritis Patients In Jambi City	Proceeding International Conference Syedza Saintika	1/ 1/ 2020
3.	2021	Pengaruh Pursed Lip Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19	Jurnal Kesehatan Medika Saintika	12/ 2/ 2021
4.	2021	Pengaruh Ambulasi Dini Terhadap Ketidaknyamanan Akibat Nyeri Pasien Postkateterisasi Jantung Di Ruang Rawat Inap Instalasi Pusat Jantung Di Kotapadang	Jurnal Kesehatan Medika Saintika SINTA 4	12/ 2/ 2021
5.	2022	Efektifitas Penggunaan E-Comic (Digital Story Maker) Terhadap Pengetahuan, Dan Tindakan Tentang Kesehatan Gigi Dan	Jurnal Kesehatan Medika Saintika SINTA 4	13/ 1/ 2022

		Mulut Pada Anak Kelas Iv & V		
6.	2022	Edukasi Cara Mengatasi Kecemasan Pasangan Infertil Yang Menjalani Pengobatan Infertilitas Di Rsud H. Abdul Manap Kota Jambi	Jurnal Abdimas Saintika	4/ 2/ 2022

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

No	Nama Temu Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel	Waktu dan Tempat
1			
2			

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1				
2				

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/ Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1				
2				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				
2				

J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari Pemerintah, Asosiasi, Atau Institusi Lainnya)

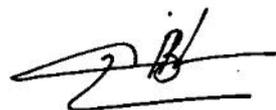
No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			
2			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan laporan kegiatan pengabdian masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Bangkinang, Januari 2023

Anggota Tim Pengusul



(Ns. Bri Novrika, M.Kep)

Lampiran 3. Gambaran IPTEKS Yang Akan Ditransfer Kepada Mitra

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka melalui program ipteks bagi masyarakat ini, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa meliputi :

1. Penggunaan IPTEKS dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan
2. Pemberian terapi regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan
3. Melakukan pendampingan bagi ibu hamil untuk dapat berbagi beban dan keluhan ibu hamil selama menjalani kehamilannya serta memberikan solusi terkait kesehatan mental pada ibu hamil



KERANGKA SOLUSI

Penggunaan IPTEKS dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil di Desa Pulau Rambai dalam menghadapi persalinan	Pemberian terapi regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil di Desa Pulau Rambai dalam menghadapi persalinan	Melakukan pendampingan bagi ibu hamil untuk dapat berbagi beban dan keluhan ibu hamil selama menjalani kehamilannya serta memberikan solusi terkait kesehatan mental pada ibu hamil	Menyediakan media sebagai panduan terapi regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil di Desa Pulau Rambai dalam menghadapi persalinan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan program PkM regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa 2. Meningkatkan ketahanan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental pada ibu hamil Desa Pulau Rambai 	<p>Mengatasi kecemasan melalui program PkM regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa</p>	<p>SDM mitra mampu mengatasi kecemasan mengahdapi persalinan dengan cara menggunakan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modul dapat digunakan oleh SDM mitra sebagai panduan untuk magatasi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil di Desa Pulau Rambai 2. Kuesioner DASS-21 (<i>Depression Anxiety and Stress Scale</i>) digunakan untuk menilai dan mengevaluasi kondisi kesehatan mental ibu hamil di Desa Pulau Rambai

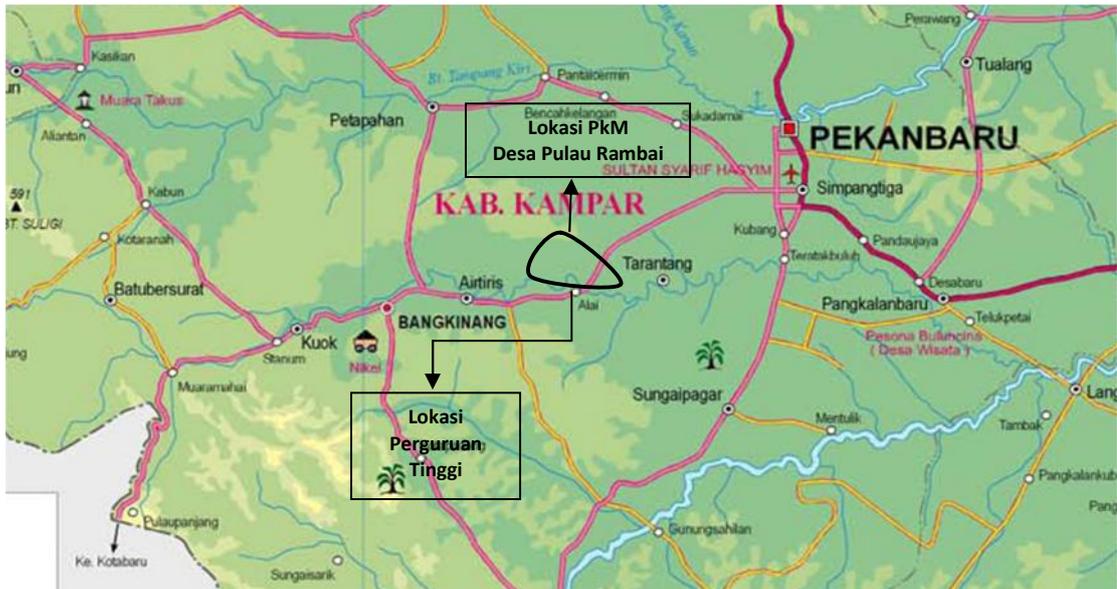


Luaran kegiatan PkM secara umum :

1. Penerapan program regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan
2. Meningkatnya ketahanan kesehatan metal ibu hamil di Desa Pulau Rambai

Lampiran 4

Peta Lokasi Wilayah Kedua Mitra



Ket: Jarak institusi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan lokasi PkM di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa \pm 50 KM.

KUESIONER KESEHATAN MENTAL IBU HAMIL
DASS – 21 (Depression Anxiety and Stress Scale)

Petunjuk Pengisian:

Terdapat sebanyak **21 pertanyaan mengenai kondisi kecemasan dan depresi.**

Jawablah secara jujur dan pilihlah jawaban yang benar-benar menggambarkan diri Anda

DASS 21	NAMA:					TANGGAL:					
Tolong baca setiap kalimat dan lingkari angka 0, 1, 2, 3 yang mengindikasikan pernyataan yang sesuai dengan anda selama 1 minggu terakhir. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jangan menghabiskan waktu terlalu lama pada suatu pernyataan					Keterangan skala peringkat adalah: 0 - Tidak Pernah (TP) 1 - Kadang-Kadang (KK) 2 – Sering (S) 3 - Hampir Selalu (HS)						
Selama 1 Minggu Terakhir:					TP	KK	S	HS	D	A	S
1. Saya sulit untuk menenangkan diri											
2. Saya menyadari mulut saya kering											
3. Saya tidak pernah mengalami perasaan positif sama sekali											
4. Saya mengalami kesulitan bernafas (contoh: bernafas cepat dan berat, sulit bernafas saat tidak ada aktivitas fisik)											
5. Saya kesulitan untuk berinisiatif melakukan sesuatu											
6. Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi											
7. Saya mengalami gemetar (contoh: di tangan)											
8. Saya merasa bahwa saya menggunakan banyak energi untuk gelisah											
9. Saya mengkhawatirkan tentang situasi yang dapat mengakibatkan saya panik dan membuat diri saya tampak bodoh											
10. Saya merasa bahwa tidak ada hal baik yang saya tunggu di masa depan											
11. Saya mendapati diri saya merasa gelisah											
12. Saya sulit untuk tenang / relaks											
13. Saya merasa rendah diri dan sedih											

14. Saya tidak toleran terhadap apapun yang mengganggu saya dari mengerjakan sesuatu yang sedang saya kerjakan								
15. Saya merasa saya mudah untuk panik								
16. Saya tidak bisa antusias terhadap apapun								
17. Saya merasa saya tidak berharga sebagai seseorang								
18. Saya merasa saya agak mudah tersinggung								
19. Saya menyadari reaksi jantung saya saat tidak ada aktivitas fisik (cth: merasakan peningkatan denyut jantung, jantung tidak berdetak 1 kali)								
20. Saya merasa takut								
21. Saya merasa bahwa hidup itu tidak berarti								
TOTAL								



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

e-mail : lppm.tambusai@yahoo.co.id

Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang-Kampar-Riau

Kode Pos. 28412

Telp. (0762)21677, 085278005611, 085211804568

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor : 080a/LPPM/UPTT/VI/2023

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai,
dengan ini menugaskan kepada:

Nama : Ns. Alini, M. Kep 1030088002
Ns. Bri Nofrika, M. Kep
Fadila Islami
Bella Tania
Jabatan : Dosen Prodi S1 Keperawatan
Mahasiswa dan Dose Prodi S1 Keperawatan

Melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa dengan kegiatan “PKM Penggunaan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa” pada Juni Tahun 2023. Dengan dikeluarkannya surat tugas ini, maka yang bersangkutan wajib melaksanakan tugas dengan sebenarnya dan bertanggungjawab kepada Ketua LPPM Tuanku Tambusai Riau.

Demikian surat tugas ini dibuat, untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 29 Juni 2023
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Ketua,

Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd

NIP – TT 096.542.108

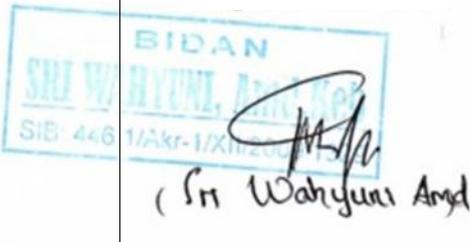
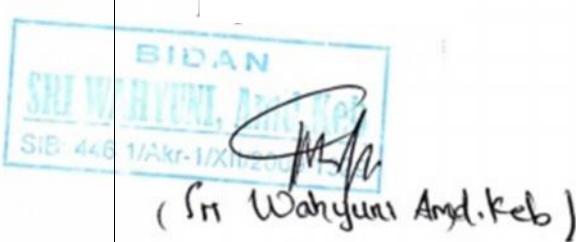
Tembusan:

Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

KETERANGAN
DARI PEJABAT YANG MEMBERI TUGAS

Tempat Kedudukan Pegawai Yang Memberi Tugas	Berangkat	Tiba kembali
	Tanggal, tanda tangan	Tanggal, tanda tangan
	<p align="center">..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua,</p>  <p align="center">Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd NIP – TT 096.542.108</p>	<p align="center">..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua,</p>  <p align="center">Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd NIP – TT 096.542.108</p>

DARI PEJABAT DI TEMPAT YANG DIKUNJUNGI

Tempat Kedudukan Pegawai Yang Dikunjungi	Tiba	Berangkat
	Tanggal, tanda tangan	Tanggal, tanda tangan
	 <p align="center">(Sri Wahyuni Amd)</p>	 <p align="center">(Sri Wahyuni Amd.Keb)</p>

BERITA ACARA PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada hari ini, Kamis Tanggal Dua Puluh Sembilan Bulan Juni Tahun Dua Ribu Dua Puluh Tiga telah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Pulau Rambai dengan Tema “PkM Penggunaan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa” oleh :

1. Ns. Alini, M. Kep

1.....

2. Ns. Bri Nofrika, M. Kep

2.....

3. Fadila Islami

3.....

4. Bella Tania

4.....

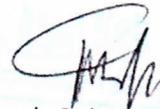
Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Koordinator

Kepala Desa/Bidan



(NS. ALINI, (M.KEP))



(Sri Wahyuni Amd. Keb)

Mengetahui
Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



Dr. Musnar Indra Daulay, M. Pd

**ABSENSI PESERTA
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI RIAU**

**“PKM PENGGUNAAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI DESA PULAU RAMBAI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPA”**

No	Nama	TTD
1	Pusa Pebriani	<i>Hand</i>
2	SRI AMADYANI	<i>S hand.</i>
3	Nurjamsi	<i>N. J.</i>
4	Maida Astuti	<i>Maida</i>
5	Eja Pramesti	<i>Eja</i>
6	Regita Cahyani	<i>Regita</i>
7	Helma Yunita	<i>Helma</i>
8	Tuli Harni	<i>Tuli</i>
9	SRI YANTI	<i>Sri Yanti</i>
10	Rizka Putri	<i>Rizka</i>
11	Reza Nelvi	<i>Reza Nelvi</i>
12	Delfi	<i>Delfi</i>
13	Desi Margulianti	<i>Desi</i>
14	Danya	<i>Danya</i>
15	SRI HAMIDA	<i>Sri Hamida</i>
16	Tuli Harni Pratomo	<i>Tuli Harni Pratomo</i>
17	Nurhidayati	<i>Nurhidayati</i>
18	Helma Putri	<i>Helma Putri</i>
19	M. M.	<i>M. M.</i>
20	Rostiana	<i>Rostiana</i>

No	Nama	TTD
1	SUSILAWATI	Susilawati
2	NUR IRAWATI	Nurf.
3	HALIMAH	<u>Halim.</u>
4	ZAMRA	Zamf
5	JURKIYA	Jurkiya
6	MARLITENA	<u>Marlita</u>
7	INDRAWATI	Indrawati
8	RENANG KUSUMATI	<u>Renang</u>
9	LISMAWATI	Lisma
10	WURNASANDI	<u>Wurnasandi</u>
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

LAPORAN PENGGUNAAN ANGGARAN



**PKM PENGGUNAAN REGULASI EMOSI UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL DALAM
MENGHADAPI PERSALINAN DI DESA PULAU RAMBAI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPA**

TIM PENGUSUL:

KETUA : Ns. ALINI, M. Kep (1030088002)
ANGGOTA : Ns. BRI NOVRIKA, M. Kep (1015118303)
FADILA ISLAMI
BELLA TANIA

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI RIAU
SEPTEMBER 2023**

Rincian Anggaran Biaya Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
1.	Honorarium				
	Honorarium Koordinator Pengabdian/Perekayasa	OB	1	Rp. 300.000	Rp. 300.000
	Pembantu Pengabdian/Perekayasa	OB	1	Rp. 250.000	Rp. 250.000
	Honorarium Petugas Survei	OR	1	Rp. 150.000	Rp. 150.000
Subtotal Honorarium					Rp. 700.000
2	Bahan Habis Pakai				
	Kertas A4	Rim	2	Rp. 50.000	Rp.100.000
	Cartridge hitam	Pcs	1	Rp. 70.000	Rp. 70.000
	Pena	Kotak	1	Rp. 50.000	Rp. 50.000
	Map	Lusin	1	Rp. 50.000	Rp. 50.000
	Modul	Pcs	35	Rp. 10.000	Rp. 350.000
	Kuesioner	Pcs	35	Rp. 5.000	Rp. 175.000
	Spanduk	Pcs	1	Rp. 150.000	Rp. 150.000
	Leaflet	Pcs	100	Rp. 1.000	Rp. 100.000
Subtotal Bahan Habis Pakai					Rp. 1.045.000
3.	Perjalanan				
	Transport dari ke tempat pengabdian	Ok	6	Rp.200.000	Rp. 1.200.000
	Biaya Konsumsi	Ok	40	Rp. 25.000	Rp. 1.000.000
Subtotal Perjalanan					Rp. 2.200.000
4.	Pelaporan Luaran Penelitian				
	Foto copy proposal dan laporan	Pcs	4	Rp. 250.000	Rp. 1.000.000
	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi	OK	1	Rp. 1.055.000 (Con)	Rp. 1.055.000
Subtotal biaya Laporan dan Luaran Penelitian					Rp. 2.055.000
GrandTotal					Rp. 6.000.000

Keterangan :

1. OB = Orang/Bulan
2. OK = Orang/Kegiatan
3. Ok = Orang/kali
4. OR = Orang/Responden
5. Con (Conditional) = Disesuaikan dengan biaya yang ditetapkan oleh penerbit

RUMAH MAKAN
"SAMPODE TAPA 2"
 Jl. Sempu Raya (Dusun Baru), Sempu Raya
 MP. 0853 0575 7067

MENERIMA PESANAN:
 NASI BUNGIUS DAN NASI KOTAK
 Untuk Kegiatan Peres. Usung Tahun Acara Kantor LB
 Monev Sosial / Cabang Sampo Tapa Bantul

Banyaknya	KETERANGAN	Harga	Jumlah
2	Nasi kotak	2.500	50.000
2	Jus	10.000	20.000
1	1/2 Kerupuk payah kecil	5000	5000

Jumlah Total
 Sampo Tapa Pasa
 Yang Terima

JUMILAH Rp 75.000



Modori bakery and cake

Mr. Tapa _____
 Tanggal Pesanan _____
 No. _____

No.	Pesanan	Jumlah	Harga
2	SNACK KOTAK	1000	20.000
2	TEH KOTAK	2000	5000
			75.000

Deposit: _____
 Permisian Busana: _____
 Tanggal dan waktu pengembalian: _____
 Tanda Tangan: _____

RUMAH MAKAN
"SAMPODE TAPA 2"
 Jl. Jangganegara (Dusun Baru), Kecamatan
 HP. 0853 6575 7067

Kepala
 Kepala

NOMOR

MENERIMA PESANAN
 NASI BUNGKUS DAN NASI KOTAK
 Untuk keperluan pesta, ulang tahun, acara keluarga, dll
 Menu Special / Customing Sesuai Request

Banyaknya	KETERANGAN	Harga	Jumlah
2	Nasi Kotak	25.000	50.000
2	Jus	10.000	20.000
1	Keripik Ulay Baw	5.000	5.000
			7

Total Total
 Sampai Atas Pula
 Yang Terima

JUMLAH Rp 75.000



STASIUN REVISI BAHAN BAKAR
 UNJUN, SPB 14, Jln. 196A
 JL. M. YARDIN SH. KM. 8.5 DAN 9.000000

BON KONTAN

LITER	JENIS BBM	HARGA	JUMLAH
30,76	PREMIUM	RP. 200.000	
	SOLAR	RP.	
		RP.	
		RP. 200.000	



TERIMA KASIH
 SELAMAT DATANG
 HORMAT KAMI
 Z.



TOKO, PERCETAKAN & PHOTO COPY

"ARIES"

Pusat : Jl. Tambora (Dip. STikes Tunjung Tambora) Banglamanung HP 0802 7412 7282
Cabang : Jl. Pasar Inpres (Samping Hotel Buana Indah 2 Sjarung) HP 0811 7278 2854

Banglamanung, 20.....
Kepada Yth. :

BON PESANAN

No.	NAMA BARANG & JENIS PESANAN	Banyaknya	Harga @	Jumlah Harga
1	Kertas A4	5	30.000	150.000
2	Kertas F4	3	50.000	150.000
3	Tinta Hitam (3 bh)	3	50.000	150.000
4	Tinta warna	2	30.000	60.000
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
			TOTAL Rp.	600.000,-
			BAYAR Rp.	
			SISA Rp.	

Customer's privacy and personal details
are taken to have the utmost security
using the latest technology available

Penerima,



TOKO, PERCETAKAN & PHOTO COPY

"ARIES"

Bangkinang,
Kepada Yth. :

..... 20...



Pusat : J. T. Tambusi (Dpn STikes Tuanku Tambusai Bangkinang) HP. 0852 7417783
Cabang : J. A. Bahman Saleh (Dpn STIE Bangkinang) HP. 0852 7839 3842
Jl. Lingkar (Dpn Knt. Kejaksaan Bangkinang) HP. 0823 8716 1214

BON PESANAN

No.	NAMA BARANG & JENIS PESANAN	Banyaknya	Harga @	Jumlah Harga
1	Kertas A4 80gr	1 rim	50.000,-	50.000,-
2	Tinta Hitam	4 bh	12.500,-	50.000,-
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
			TOTAL Rp.	100.000,-
			BAYAR Rp.	
			SISA Rp.	

Summa Tumbak

Cetakan/Fotocopy dan percetakan lainnya
tidak akan bertanggung jawab atas kesalahan
penyediaan barang/regenda kami

Pengantar,
Toko Percetakan & Photo Copy
"ARIES"
Hormat Kami,
IFEN

No. _____

Telah terima dari ALIWI

Uang Sejumlah

SAPU JUTA LIMA RATUS RIBU RUPIAH

Untuk Pembayaran

HONORARIUM KETUA PEMBUNTI

Terbilang Rp. 1.500.000,-

af.

MS. ALIWI, M.KEP



TOKO, PERCEKAKAN & PHOTO COPY

"ARIES"

Pusat : Jl. T. Tambora (Dgn STIKesTuaru: Tambora Bangkinang) HP. 0852 74137383
Cabang : Jl. A. Rahman Saah (Dgn STIE Bangkinang) HP. 0852 7836 3842
Jl. Lingkar (Dgn Kmr. Kojasaan Bangkinang) HP. 0823 8718 1214

Bangkinang, 20.....
Kepada Yth. :

BON PESANAN

No.	NAMA BARANG & JENIS PESANAN	Banyaknya	Harga @	Jumlah Harga
1	PHOTO COPY LAPORAN AKHIR	5 Lembar	30.000,-	150.000,-
2	ULIS Laporan Akhir	5 Lembar	15.000,-	75.000,-
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

TOTAL Rp.	225.000,-
BAYAR Rp.	
SISA Rp.	

Calon/pekerja dan penerima semua pesanan (jasa dan barang) haruslah yang dapat bertanggung jawab!

Pemesan,
TITIK PERSEKUTUAN & PERUSAHAAN
ARIES
Horngi Kani,
Ifer



**TOKO, PERCETAKAN & PHOTO COPY
 "ARIES"**

Jl. T. Tambusai (Dpn STIKesTuanku Tambusai Bangkinang)
HP: 0852 74137383

Bangkinang:
Kepada Yth:

BON PESANAN

No.	NAMA BARANG & JENIS PESANAN	Banyaknya	Harga @	Jumlah Harga
1	Foto Copy Laporan Keuangan	5 rangkai	40.000	200.000
2	Sida Laporan Keuangan	5 rangkai	20.000	100.000
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

TOTAL Rp.	300.000,-
BAYAR Rp.	
SISA Rp.	

Cetakan, Fotojilid dan jasa lain.
jika dalam 1 order maka akan dikenakan
biaya dan pengiriman kami

Pemesan,



Hormat Kami,

