



LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

ATASI KAKI BENGGAK SELAMA KEHAMILAN
DENGAN TERAPI RENDAMAN AIR HANGAT

Siti Rochimatul Lailiyah.,S.SiT.,M.Kes
Indri Novitasari (18153010073)
Jamila Rosa (18153010074)
Kairun Nisak (18153010075)

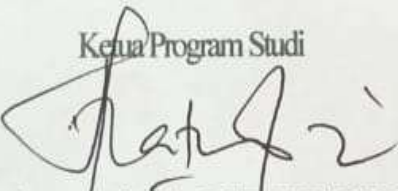
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NGUDIA HUSADA MADURA
PROGRAM STUDI D4 KEBIDANAN
2019**

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul : ATASI KAKI BENGGAK SELAMA KEHAMILAN DENGAN TERAPI RENDAMAN AIR HANGAT
2. Ketua Pelaksana :
 - a. Nama Lengkap : Siti Rochimatul Lailiyah.,S.SiT.,M.Kes
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIP/NIDN/NUPN : 0723118401
 - d. Pangkat/Golongan :
 - e. Program Studi : D-4 Kebidanan
 - f. Departemen :
 - g. Institusi : STIKes Ngudia Husada Madura
 - h. Email : siti-rochimatullailiyah@yahoo.co.id
 - i. HP : 085723118401
3. Anggota : Indri Novitasari, Jamila Rosa, Khoirun Nisak
4. Waktu Pelaksanaan :
(Bulan dan Tahun Mulai) Januari 2019-22 Juni 2019
5. Lama Pelaksanaan : 3 Bulan
6. Lokasi : RSUD AMM
7. Sumber Dana : RSUD AMM
8. Jumlah Biaya : 3.600.000

Bangkalan, 22 Juni 2019

Ketua Program Studi

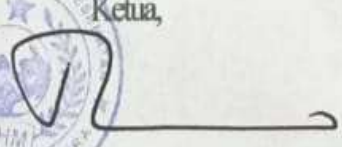

Hamimatus Zainiyah, S.SiT., M.Pd., M.Keb

Ketua Tim Pelaksana


Siti Rochimatul Lailiyah, S.SiT., M.Kes

STIKes Ngudia Husada Madura

Ketua,


Dr. M. Hasinuddin, S.Kep., Ns., M.
NIDN. 0723058002

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Ketua,


M. Suhron, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN : 0718018501

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. IDENTITAS KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

A. JUDUL

PENAKIB- ASUPAN NUTRISI BAGI IBU HAMIL, KURANGI RISIKO BBL

B. RUMPUN ILMU, TOPIK, DAN LAMA KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Rumpun	Topik/Departemen	Lama Penelitian
Kesehatan	Kebidanan	3 bulan

2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran	Perguruan Tinggi/ Institusi	Program Studi/ Bagian	ID Sinta	H-Index
Siti Rochimatul Lailiyah.,S.SiT.,M.Kes Ketua Pengusul	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura	Kebidanan	[]	1

3. MITRA KERJASAMA PENELITIAN (JIKA ADA)

Mitra	Nama Mitra
RSU AMM	Qurrato Aini.,S.ST

4. RINGKASAN PENELITIAN

Ringkasan usulan maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan target luaran yang akan dicapai sesuai dengan masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat dan singkat rencana kegiatan yang diusulkan dan ditulis dengan jarak satu spasi.

Pada perempuan yang hamil, kaki bengkak memang sering menjadi muncul pada akhir trimester kedua atau awal trimester tiga. Sekitar 75% perempuan hamil mengalami keluhan ini, dari tingkat yang ringan hingga berat.

Sebagai upaya antisipasi jika terjadi kondisi patologi dapat dilakukan pencegahan dengan baik.

Banyak faktor yang mempengaruhi pembengkakan kaki dan pergelangan kaki saat hamil. Tubuh memproduksi dan menahan cairan dalam tubuh lebih banyak

saat kehamilan. Selain itu, rahim yang bertambah besar menekan pembuluh darah sehingga mengganggu aliran darah balik ke jantung

Hal ini dapat menyebabkan pembengkakan pada tungkai, pergelangan kaki, dan kaki. Perubahan hormon juga dapat berperan dalam penyebab kaki bengkak saat hamil

Penyebab kaki bengkak saat hamil atau edema terjadi ketika cairan tubuh meningkat, baik peningkatan volume darah maupun cairan antar sel.

Hal ini dipengaruhi oleh meningkatnya aliran darah dan tekanan rahim yang tumbuh di pembuluh darah pelvis dan vena cava.

Pembengkakan ringan yang hanya terjadi di kaki dapat membaik dengan istirahat, tidak perlu Anda khawatirkan. Gejala ini masih dapat dianggap normal

Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan perendaman pada air hangat.

5. PENDAHULUAN

Bagian pendahuluan maksimum 2000 kata yang berisi uraian analisis situasi dan permasalahan.

Pada perempuan yang hamil, kaki bengkak memang sering menjadi muncul pada akhir trimester kedua atau awal trimester tiga. Sekitar 75% perempuan hamil mengalami keluhan ini, dari tingkat yang ringan hingga berat.

Sebagai upaya antisipasi jika terjadi kondisi patologi dapat dilakukan pencegahan dengan baik.

Banyak faktor yang mempengaruhi pembengkakan kaki dan pergelangan kaki saat hamil. Tubuh memproduksi dan menahan cairan dalam tubuh lebih banyak saat kehamilan. Selain itu, rahim yang bertambah besar menekan pembuluh darah sehingga mengganggu aliran darah balik ke jantung

Hal ini dapat menyebabkan pembengkakan pada tungkai, pergelangan kaki, dan kaki. Perubahan hormon juga dapat berperan dalam penyebab kaki bengkak saat hamil

Penyebab kaki bengkak saat hamil atau edema terjadi ketika cairan tubuh meningkat, baik peningkatan volume darah maupun cairan antar sel.

Hal ini dipengaruhi oleh meningkatnya aliran darah dan tekanan rahim yang tumbuh di pembuluh darah pelvis dan vena cava.

Pembengkakan ringan yang hanya terjadi di kaki dapat membaik dengan istirahat, tidak perlu Anda khawatirkan. Gejala ini masih dapat dianggap normal

Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan perendaman pada air hangat).

6. SOLUSI PERMASALAHAN

Bagian ini maksimum terdiri atas 1500 kata yang berisi uraian semua solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi secara sistematis. Deskripsi lengkap bagian solusi permasalahan untuk masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat diuraikan pada Simlitabmas

Berdasarkan data yang ada, permasalahan kaki bengkak terjadi pada 75% ibu hamil. Dan dari kajian kami hal ini banyak menimbulkan kecemasan bagi ibu hamil. Berdasarkan hasil kajian kami dari hasil penelitian dan referensi, salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi bengkak adalah dengan merendam kaki dengan air hangat. Air hangat akan membantu memperlancar peredaran darah. Sehingga system elektrolit pada saluran peredaran darah dan sel akan berjalan dengan baik. Ketidak seimbangan system elektrolit tubuh akan mengakibatkan terjadinya bengkak pada kaki..

7. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan maksimal terdiri atas 2000 kata yang menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra. Deskripsi lengkap bagian metode pelaksanaan untuk masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat diuraikan pada Simlitabmas. Pada bagian ini wajib mengisi uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim pengabdian kepada masyarakat.

Metode pelaksanaan diantaranya :

1. Dengan melakukan sosialisasi kepada manajemen rumah sakit
2. Melakukan sosialisasi program kepada bidan pemberi pelayanan
3. Memberikan pelatihan kepada mereka
4. Mengimplementasikan penyuluhan kepada ibu hamil yang berkunjung di RS AMM
5. Tahap pelaksanaan
6. Tahap evaluasi

8. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Pada bagian ini, pengusul wajib mengisi luaran wajib dan tambahan, tahun capaian, dan status pencapaiannya. Sama halnya seperti pada luaran penelitian, luaran publikasi pengabdian kepada masyarakat yang berupa artikel diwajibkan menyebutkan nama jurnal yang dituju dan untuk luaran berupa buku harus mencantumkan nama penerbit yang dituju.

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
2019	BOOKLET		

9. RENCANA ANGGARAN BELANJA PENELITIAN

No.	Jenis Pembelanjaan	Item	Satuan	Vol.	Biaya Satuan	Total
1	Bahan	ATK	Paket	1	Rp300,000	Rp300,000
2	Pengumpulan Data	FGD Persiapan Penelitian	Paket	1	Rp1000,000	Rp1000,000
5	Pengumpulan Data	HR Pembantu Lapangan	orang	6	Rp25,000	Rp150,000
7	Pengumpulan Data	Transport	orang	6	Rp100,000	Rp600,000
9	Pengumpulan Data	Biaya konsumsi	orang	6	Rp25,000	Rp150,000
11	Pengumpulan data	rewardklien	Orang	6	Rp 50.000	Rp 300.000
12	Pengumpulan Data	Booklet	Paket	6	Rp 300.000	Rp 400.000
13	Pelaporan, Luaran Wajib, dan Luaran Tambahan	Biaya Publikasi artikel di Jurnal Nasional	Paket	1	Rp400,000	Rp400,000
14	Pelaporan, Luaran Wajib, dan Luaran Tambahan	Biaya IPTEK lainnya	Paket	1	Rp 200,000	Rp400,000
17	Total RAB					Rp3.600,000

10. JADWALKEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Jadwal penelitian disusun dengan mengisi langsung tabel berikut dengan memperbolehkan penambahan baris sesuai banyaknya kegiatan.

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Perizinan									X			
2	Persamaan persepsi										X		
3	Persiapan instrument & tempat/ruangan											X	
4	Pelaksanaan Kegiatan												
5	Follow Up Kegiatan												
6	Penyuusunan laporan												
7	Penyusunan luaran									X	X		

12. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN MASYARKAT

Selama proses kegiatan penerapan pijat punggung untuk kelancaran asi ibu post partum kegiatan berjalan lancar. Klien bersdia untuk dilakukan pijat punggung



13. DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan penelitian yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

[Dewi, dkk. 2011. *Asuhan kebidanann* untuk kehamilann. Jakarta: Salemba medika
Fatimah dan Nuryaningsih, 2017. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
Wiknjosastro H, Saifudin AB, Rachimhadhi T. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Sarwono Prawirohardjo.]

14. PERSETUJUAN MITRA

Persetujuan atau pernyataan mitra dengan format bebas yang telah disahkan oleh mitra dengan tanda tangan pimpinan mitra dan cap di atas meterai Rp. 6000 kemudian disimpan dan disisipkan dalam bentuk file PDF dengan ukuran tidak lebih dari 1MB.

15. GAMBARAN IPTEK

Bagian ini berisi uraian maksimal 500 kata menjelaskan gambaran iptek yang akan dilaksanakan pada mitra.

IPTEK yang diterapkan dengan pada mitra adalah berupa program pendidikan pada idan peaksanaan pelayanan KIA di RS AMM tentang aplikasi pemberian remdam air hangat untuk mengurangi manifestasi bengkang pada kaki ibu hamil.