

SEHAT DAN CANTIK SELAMA HAMIL DAN MENYUSUI, TUMBUH KEMBANG BAYI OPTIMAL

dr. Lucia Pudyastuti Retnaningtyas, SpA^{1*}

dr. Dwi Pangarsa Wisnumurti, SpOG(K)¹

dr. Fransiska Rismauli Natallya, SpKK¹

¹Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya, Jl. Raya Kalirungkut, Surabaya

Email: luciaretnaningtyas@staff.ubaya.ac.id

Abstrak

Sehat dan cantik selama hamil dan menyusui menjadi idaman setiap wanita. Begitu juga tumbuh kembang bayinya diharapkan bisa optimal dengan mendapatkan nutrisi terbaik yaitu ASI eksklusif. Namun tidak sedikit yg mengalami permasalahan selama hamil dan menyusui. Webinar ini bertujuan memberi pemahaman kepada peserta tentang masalah sekaligus solusi selama hamil dan menyusui, dan strategi mewujudkan tumbuh kembang bayi yang optimal dengan ASI eksklusif. Webinar diikuti oleh 55 peserta dari berbagai latar belakang pekerjaan dan institusi, dengan mayoritas berjenis kelamin wanita (87%). Dua materi pertama membahas tentang permasalahan kesehatan dan kecantikan tubuh wanita selama hamil dan menyusui. Materi ketiga membahas masalah yang sering terjadi di awal-awal menyusui yang sering mengurangi keberhasilan pelaksanaan ASI eksklusif, serta cara memonitor tumbuh kembang bayi agar terwujud tumbuh kembang yang optimal dengan ASI eksklusif. Dalam sesi tanya jawab, banyak pertanyaan yang diajukan seputar masalah kehamilan dan menyusui yang selama ini masih menjadi kontroversi, serta hal-hal terkait kiat menerapkan ASI eksklusif di tengah keseimbangan kecukupan ASI. Pemantauan tumbuh kembang secara mandiri melalui baik secara manual di buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) maupun menggunakan aplikasi PrimaKu yang diulas dalam webinar ini juga mendapat tanggapan sangat positif.

***Kata Kunci:** sehat dan cantik, hamil dan menyusui, tumbuh kembang bayi*

Pendahuluan

Kehamilan merupakan momen bahagia yang ditunggu-tunggu setiap perempuan di dalam kehidupan pernikahannya. Harapannya selama proses kehamilan, calon ibu tetap sehat. Demikian juga paska persalinan (menyusui), diharapkan sang ibu tetap sehat dan dapat memberikan ASI eksklusif dengan baik. Selama kehamilan dan menyusui, ada banyak sekali perubahan dalam tubuh ibu, antara lain perubahan dalam hal fisik, hormonal, dan emosional. Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan antara lain: kenaikan berat badan (tubuh menjadi gemuk), muncul flek-flek kehitaman pada beberapa area tubuh, munculnya striae gravidarum (pada perut, payudara, paha), munculnya gatal dan lesi kulit. Perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan terutama trimester pertama membuat sang ibu menderita mual-mual bahkan muntah, dan tidak bisa makan. Pertambahan berat badan setiap bulannya, membuat sang ibu susah bernafas, susah duduk, susah berdiri, tidak kuat berdiri atau berjalan lama, mudah lelah, susah tidur. Perubahan fisik dan hormonal di atas pada akhirnya berdampak pada perubahan emosional (Adil et al., 2016; Bozzo et al., 2011; Fox, 2018)

Setelah melahirkan, sang ibu juga akan menghadapi beberapa masalah antara lain air susu yang tidak keluar, merasa kurang percaya diri apakah ASI nya cukup untuk bayinya, merasa kurang percaya diri terhadap bentuk tubuh dan guratan-guratan terutama pada perut yang belum kembali semula seperti sebelum hamil. Dalam memantau tumbuh kembang bayi, sang ibu juga harus banyak belajar supaya mengetahui apakah status gizi & tumbuh kembang sesuai kurva normal atau tidak (Ebrahim, 2007; Mustafa, 2020)

Webinar ini bertujuan memberi wawasan kepada calon ibu tentang permasalahan yang mungkin akan dihadapi selama hamil dan menyusui, serta memberi solusi dan kiat menghadapinya, sehingga dapat menjalani masa kehamilan dan menyusui dengan tetap sehat dan cantik. Webinar ini juga bertujuan memberi pemahaman kepada peserta tentang kiat mewujudkan tumbuh kembang bayi yang optimal dengan ASI eksklusif dan monitoring tumbuh kembang yang baik.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan webinar ini diawali dengan diskusi para calon narasumber yang selama ini berkecimpung di bidang kehamilan dan menyusui. Dari diskusi ditemukan berbagai masalah yang masih banyak belum diketahui solusinya oleh orang awam terutama wanita calon ibu.

Berdasarkan latar belakang masalah ini, diselenggarakanlah pengabdian pada masyarakat yang bertujuan memberi wawasan dan solusi terkait permasalahan selama hamil dan menyusui, termasuk kiat mewujudkan tumbuh kembang bayi yang optimal dengan ASI eksklusif dan monitoringnya.

Tabel 1. Rincian Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan	Peserta	Alat dan Bahan
Webinar dengan judul “Sehat dan Cantik Selama Hamil dan Menyusui” dengan 3 (tiga) subjudul yaitu: 1. Sehat Selama Hamil dan Menyusui oleh dr. Dwi Pangarsa Wisnumurti, Sp.OG(K). 2. Cantik Selama Hamil dan Menyusui oleh dr. Fransiska Rismauli Natallya, Sp.KK 3. Tumbuh Kembang Bayi Optimal dengan ASI Eksklusif oleh dr. Lucia Pudyastuti Retnaningtyas, Sp,A	55 orang dari beragam profesi dan institusi dengan distribusi peserta berdasarkan institusi adalah: - Institusi Kesehatan (55%) - Institusi Pendidikan (33%) - Umum (12%) Berdasarkan sex, mayoritas wanita (87%)	- Publikasi kegiatan menggunakan media poster elektronik yang disiarkan secara pribadi kepada kontak maupun kepada grup media sosial yang menjadi sasaran kegiatan. - Pendaftaran peserta menggunakan sarana <i>google form</i> yang dikonfirmasi dengan surel pribadi peserta. - Peralatan yang digunakan saat kegiatan adalah media <i>zoom meeting</i> melalui komputer dengan akun <i>zoom meeting</i> dari host/penyelenggara difasilitasi oleh LPPM Universitas Surabaya.

Berikut adalah rundown acara webinar:

Tabel 2. Rundown Acara

No.	Pukul	Acara
1	12.30 - 13.00	Zoom dibuka dan peserta masuk
2	13.00 - 13.05	Pembukaan Seri Edukasi
3	13.05 - 13.10	Pembacaan Tata Tertib dan Run Down
4	13.10 - 13.15	Pembacaan CV Pembicara 1
5	13.15 - 13.40	Pemaparan Pembicara 1
6	13.40 - 14.00	Q & A Pembicara 1
7	14.00 - 14.05	Pembacaan CV Pembicara 2
8	14.05 - 14.30	Pemaparan Pembicara 2
9	14.30 - 14.50	Q & A Pembicara 2
10	14.50 - 14.55	Pembacaan CV Pembicara 3
11	14.55 - 15.20	Pemaparan Pembicara 3
12	15.20 - 15.40	Q & A Pembicara 3
13	15.40 - 15.50	Closing Statement Pembicara 1, 2, dan 3
14	15.50 - 15.55	Foto Bersama
15	15.55 - 16.00	Pengumuman dan Penutup

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan webinar dilaksanakan pada hari Hari Rabu, 9 Juni 2021 pukul 13.00-15.30 dengan 3 materi. Pada materi pertama tentang “Sehat Selama Hamil dan Menyusui”, dipaparkan tentang hal hal yang perlu dimengerti oleh ibu hamil atau berencana akan hamil. Hal hal yang mungkin simpel tapi

Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat

Peran Perguruan Tinggi dalam Pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) di Masa Normal Baru

seringkali membingungkan. Sebagai contoh cara pembacaan tes kehamilan. Seperti yang tertera pada kemasan, hasil test seharusnya dibaca pada menit pertama hingga menit ketiga, namun seringkali baru dibaca setelah 30 menit, sehingga yang terbaca *false positive*. Belum lagi mengenai perubahan mood yang sering terjadi pada ibu hamil yang harus disadari oleh sang ibu maupun pasangan dan orang sekitar. Hal tersebut dapat terjadi karena perubahan hormonal yang terjadi saat kehamilan. Tak hanya hormonal yang berubah, bentuk tubuh yang berubah karena kehamilan, serta proses yang menyebabkan perubahan postur serta keluhan yang terjadi saat kehamilan, seperti kram atau rasa panas dan penuh diulu hati juga dijelaskan supaya ibu dan pasangan bisa mengantisipasi bila hal tersebut terjadi (Fox, 2018).

Pada materi ini juga dipaparkan mengenai nutrisi yang dibutuhkan saat kehamilan. Nutrisi yang diperlukan untuk menunjang kehamilan yang sehat dan hal hal yang tidak diperkenankan dilakukan atau dikonsumsi saat kehamilan. Mitos mengenai *ngidam*, harus makan yang banyak selama kehamilan atau tidak diperbolehkan konsumsi es atau makanan pedas banyak dibahas tuntas berdasarkan *evidence based* (Fox, 2018).

Pada materi kedua tentang cantik selama hamil dan menyusui dipaparkan perubahan-perubahan yang sering terjadi selama kehamilan dan menyusui, yang dapat dikelompokkan perubahan kulit yang masih normal dan perubahan kulit yang merupakan tanda suatu penyakit dimana ibu harus segera datang berobat ke dokter. Perubahan-perubahan kulit normal yang sering terjadi selama kehamilan dan menyusui antara lain: gangguan pigmentasi (hiperpigmentasi), perubahan struktur kulit (stretch marks, selulit), pruritus (kelainan kulit dengan keluhan gatal), jerawat, dan rambut rontok. Perubahan-perubahan kulit normal di atas dipengaruhi perubahan endokrin, metabolic, dan imunologi selama masa kehamilan dan menyusui. Perubahan-perubahan kulit normal selama kehamilan dan menyusui ini, memerlukan perawatan yang tepat supaya tidak bertambah berat yang bisa membawa dampak psikologis kepada ibu. Ibu hamil dan menyusui perlu mengetahui perawatan kulit (skincare) apa saja yang aman untuk ibu hamil dan menyusui (Adil et al., 2016; Bozzo et al., 2011).

Dalam materi kedua juga dipaparkan perubahan-perubahan kulit yang merupakan tanda suatu penyakit, dimana ibu hamil harus segera datang berobat ke dokter. Penyakit-penyakit kulit yang sering terjadi selama kehamilan antara lain: pruritus pada ibu hamil, pemphigoid gestasionis, pustular psoriasis pada ibu hamil, pruritic urticarial papules dan plaques of pregnancy. Ibu hamil perlu mengetahui bahwa perubahan abnormal kulit di atas ada yang bisa berpengaruh terhadap kesejahteraan janin dalam kandungannya, sehingga diharapkan ibu hamil tidak terlambat untuk berobat ke dokter supaya dapat dipantau kesejahteraan janinnya (Adil et al., 2016; Bilgili et al., 2019)

Pada materi ketiga tentang tumbuh kembang optimal bayi dengan ASI eksklusif, dipaparkan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi yaitu faktor prenatal, perinatal dan postnatal. Faktor postnatal yang terutama dibahas dalam webinar ini adalah pemberian ASI eksklusif dan cara monitoring pertumbuhan dan perkembangan sesuai umur. Keinginan ibu untuk memberikan nutrisi terbaik pada bayinya dengan ASI eksklusif pada 6 bulan pertama kehidupan, seringkali kurang didukung oleh pemahaman yang memadai akan fisiologi menyusui dan tanda-tanda kecukupan ASI, sehingga mereka mudah untuk terburu-buru memberikan susu formula yang semestinya belum indikasi untuk diberikan pada bayi mereka. Di lain pihak, banyak juga ibu-ibu yang terlalu percaya diri dengan hanya memberikan ASI saja kepada bayinya tanpa memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan bayinya mengikuti standar atau tidak. Hal ini dapat mengganggu tercapainya tumbuh kembang bayi yang optimal. Sehingga diperlukan peningkatan pengetahuan bagi para calon ibu tentang bagaimana dapat memberikan nutrisi terbaik untuk bayinya dengan ASI eksklusif, namun tumbuh kembang bayinya pun juga optimal melalui serangkaian *monitoring* (Ebrahim, 2007; Mustafa, 2020).

Pencapaian tumbuh kembang bayi yang optimal ini dapat dilakukan dengan melakukan serangkaian pemantauan melalui pemeriksaan rutin parameter pertumbuhan yaitu berat badan, Panjang badan dan lingkaran kepala, serta monitoring perkembangan sesuai umur. Pemantauan ini dapat dilakukan di fasilitas Kesehatan seperti Posyandu atau Puskesmas atau Rumah Sakit, atau pada saat pandemi COVID-19 seperti sekarang ini, pemantauan dapat dilakukan juga secara mandiri oleh orang tua dengan memanfaatkan teknologi yaitu dengan [PrimaKu | Aplikasi Orang Tua](#) yang memuat fitur pertumbuhan, perkembangan, jadwal imunisasi dan artikel-artikel *parenting* (Ebrahim, 2007).

Pada sesi tanya jawab, banyak pertanyaan terkait mitos selama hamil dan menyusui yang ditanyakan oleh peserta, yang selama ini membuat bingung para peserta. Narasumber menjelaskan dengan logis dan praktis, sehingga dapat memuaskan para peserta webinar.

Pertanyaan seputar perubahan bentuk tubuh terutama menjadi perhatian peserta webinar, dan hal ini sudah dijelaskan oleh narasumber pertama bahwa masalah perubahan bentuk tubuh termasuk payudara, tidak dapat dihindari oleh wanita, begitu wanita tersebut memutuskan untuk hamil. Tetapi perubahan yang alami tersebut tidak perlu disikapi secara negatif, tetapi dapat disiasati dengan melakukan olahraga yang sesuai dan mengkonsumsi makanan yang sehat untuk mencegah terlalu berubahnya ukuran dan bentuk tubuh.

Terkait ASI eksklusif, hal yang banyak ditanyakan adalah tentang pembuktian kecukupan ASI yang ternyata belum diketahui oleh para peserta. Narasumber menjelaskan caranya yang sebenarnya sangat sederhana. Tiga hal yang harus dievaluasi sebelum menyimpulkan bahwa ASI kurang adalah mengevaluasi teknik menyusunya, menghitung frekuensi kencing bayi dan pemantauan berat badan bayi. Teknik menyusui harus dievaluasi apakah sudah benar atau belum. Teknik menyusui meliputi 2 hal yaitu posisi (ibu dan bayi) dan perlekatan. Dua hal tersebut harus dipastikan terlebih dahulu bahwa sudah benar dengan menilai ciri-ciri posisi dan perlekatan yang benar. Hal kedua adalah menghitung frekuensi kencing bayi berdasarkan usia, apakah sudah memenuhi target harian menurut umur atau belum. Jika sudah memenuhi, berarti kecukupan ASI aman. Hal ketiga yaitu hasil monitoring berat badan bayi, yang memang mengalami penurunan secara fisiologis pada 4 sampai 5 hari pertama, asalkan tidak lebih dari 10% dari berat lahir. Apabila ketiga hal ini terpenuhi, maka dapat disimpulkan bahwa kecukupan ASI terjamin, dan ibu tidak perlu khawatir lagi. Tips ini ternyata sangat diapresiasi oleh para peserta, karena dengan cara ini peserta menjadi lebih percaya diri untuk nantinya memberikan ASI eksklusif (Mustafa, 2020).

Terkait kepentingan memonitor tumbuh kembang bayi yang ideal juga banyak ditanyakan dalam sesi tanya jawab. Dan hal ini dijelaskan juga oleh narasumber, bahwa *monitoring* ini dapat mencegah terjadinya *Growth Faltering* yang merupakan awal dari *stunting* dan gangguan pertumbuhan dan perkembangan lainnya. Ditekankan dalam webinar ini akan pentingnya melakukan pengukuran parameter pertumbuhan yaitu berat badan, panjang badan dan lingkar kepala minimal setiap bulan, dan kemudian melakukan *plotting* pada grafik pertumbuhan di buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Setelah dilakukan *plotting*, hal yang tidak kalah pentingnya yaitu menganalisis hasil *plotting* tersebut dan mengkonsultasikan pada dokter apabila diperlukan. Aplikasi PrimaKu yang diperkenalkan dalam webinar ini juga sangat disambut baik oleh peserta webinar, karena mudah diterapkan dan membantu para orang tua untuk mendeteksi lebih dini secara mandiri akan kemungkinan terjadinya gangguan atau keterlambatan tumbuh kembang bayi.

Kesimpulan

Berbagai permasalahan selama hamil dan menyusui yang belum dipahami solusinya oleh para wanita, disampaikan dalam webinar ini oleh narasumber yang kompeten di bidangnya. Permasalahan ketidakpercayaan diri terkait kecukupan ASI, teknik menyusui yang benar, cara monitoring tumbuh kembang bayi terutama pada minggu-minggu pertama kehidupan banyak diulas dalam webinar ini.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih ditujukan kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengembangan kepada Masyarakat) Universitas Surabaya yang telah memfasilitasi dan mendukung baik dari segi waktu, biaya, maupun prasarana dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak Dekanat fakultas Kedokteran Universitas Surabaya yang memberikan ijin dan dukungan sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik.

Daftar Pustaka

- Adil, M., Arif, T., & Amin, S. S. (2016). A comprehensive review on the pregnancy dermatoses. *British Journal of Medical Practitioners*, 9(1).
- Bilgili, M. A., Bilvanisi, S. K., Bilgili, S. G., Okyay, A. G., Dursun, R., & Karadag, A. S. (2019). Specific and non-specific dermatoses of pregnancy in the emergency department. *Eastern Journal of Medicine*, 24(2), 176–181. <https://doi.org/10.5505/ejm.2019.94830>
- Bozzo, P., Chua-Gocheco, A., & Einarson, A. (2011). Safety of skin care products during pregnancy. *Canadian Family Physician Medecin de Famille Canadien*, 57(6), 665–667. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21673209>

Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat

Peran Perguruan Tinggi dalam Pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs)
di Masa Normal Baru

Ebrahim, G. J. (2007). WHO child growth standards: head circumference-for-age, arm circumference-for-age, triceps skin fold-for-age and sub scapular skin fold-for-age. *Journal of Tropical Pediatrics*, 54(3), 214–215. <https://doi.org/10.1093/tropej/fmn002>

Fox, N. S. (2018). Dos and Don'ts in Pregnancy. *Obstetrics & Gynecology*, 131(4), 713–721. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000002517>

Mustafa, T. (2020). Trainer ' s Guide BABY-FRIENDLY HOSPITAL INITIATIVE TRAINING COURSE.

<https://www.acog.org/Patients/FAQs/Car-Safety-for-Pregnant-Women-Babies-and-Children>

<https://primaku.com>



PROSIDING

SEMNAS ABDIMAS 2021

SEMINAR NASIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Peran Perguruan Tinggi dalam Pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) di Masa Normal Baru

Surabaya, 9 Agustus 2021



Editor

Prof. Suryanto, S.E., M.Ec.Dev., Ph.D.

Dr. Hazrul Iswadi, S.Si., M.Si.

<https://conference.ubaya.ac.id/semnas-abdimas2021>



Prosiding
SEMNAS ABDIMAS 2021
SEMINAR NASIONAL PENGABDIAN KEPADAMASYARAKAT

9 Agustus 2021
Tempat: Universitas Surabaya

**Peran Perguruan Tinggi
Dalam Pencapaian Sustainable
Development Goals (SDGs)
Di Masa Normal Baru**

Editor

Prof. Suyanto, S.E., M.Ec.Dev., Ph.D
Dr. Hazrul Iswadi, S.Si., M.Si.



Prosiding

SEMNAS ABDIMAS 2021

SEMINAR NASIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Peran Perguruan Tinggi Dalam Pencapaian
Sustainable Development Goals (SDGs)
Di Masa Normal Baru

Reviewer

1. Prof. Dr. Ir. I Ketut Widnyana, M.Si.
2. Dr. Ir. Adi Sutanto, MP
3. Dr. Hazrul Iswadi, S.Si., M.Si.

Editor

1. Prof. Suyanto, S.E., M.Ec.Dev., Ph.D
2. Dr. Hazrul Iswadi, S.Si., M.Si.

Steering Committee (SC)

Dr. Ir. Benny Lianto M.M.B.A.T.
Prof. Suyanto, S.E., M.Ec.Dev., Ph.D.

Organizing Committee (OC)

Ketua

Dr. Hazrul Iswadi, S.Si., M.Si.

Kesekretariatan

Kartika Erawati, S.E.

Tang Hamidy, A.Md.

Utomo, S.S.

Acara

Annisa Mustika Rachmawati, S.I.A.N.

Lisania Ayu Agustin, S.Kom.

Publikasi dan Dokumentasi

Agustinus Hariyono, S.Pd.

Hadi Krisbiyanto

ISBN: 978-623-6373-62-0

Penerbit (Anggota IKAPI & APPTI)

Direktorat Penerbitan dan Publikasi Ilmiah

Universitas Surabaya

Jl. Raya Kalirungkut Surabaya 60293

Telp. (62-31) 298-1344

E-mail: ppi@unit.ubaya.ac.id

Web: ppi.ubaya.ac.id

Hak cipta dilindungi Undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini
dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa izin tertulis dari penerbit

Kata Pengantar

Assalamu'alaikum wr. wb. Selamat pagi. Salam sejahtera untuk kita semua.

Yang terhormat Dirjen Dikti Kemendikbudristek bapak **Prof. Ir. Nizam M.Sc. DIC Ph.D. IPU Asean Eng.**

Yang terhormat Plt. Deputi Bidang Kewirausahaan Kemenkop dan UKM **Drs. Edhi Kusdiwaryoko Dwikoencono M.A.**

Yang terhormat Bupati Mojokerto **dr. Ikfina Fahmawati M.Si.**

Yang terhormat Rektor Universitas Surabaya bapak **Dr. Ir. Benny Lianto, M.M.B.A.T.**

Yang terhormat pimpinan Universitas Surabaya, narasumber, reviewer, pemakalah, dan peserta seminar ini.

Bapak/ibu sekalian, menyelenggarakan seminar nasional pengabdian kepada masyarakat pada kondisi pandemi sekarang ini dapat dikatakan gampang-gampang sulit. Dapat dikatakan gampang karena beberapa hal yang harus dilakukan pada saat seminar *offline*, tidak lagi dilakukan saat pelaksanaan *online*. Seperti beberapa kegiatan *hospitality* tidak lagi perlu dilakukan. Sedangkan sulitnya adalah berkurangnya jumlah pemakalah seminar pengabdian karena keterbatasan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Keadaan pandemi dan adanya pembatasan perjalanan membuat kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang selalu membutuhkan kegiatan *offline* dan mobilitas menjadi ditunda, dihilangkan, atau diganti dengan kegiatan *online*. Hal itu berakibat berkurangnya jumlah kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh sivitas akademika di masyarakat. Sehingga hal tersebut berdampak pada pasokan jumlah makalah untuk seminar pengabdian.

Tapi tentu kondisi sulit dikarenakan pandemi ini tidak membuat kita berpangku tangan dan menjadi tidak produktif. Peran tradisional perguruan tinggi sebagai lembaga yang selalu mencari solusi dari masalah di masyarakat harus tetap dijalankan. Salah satu cara untuk tetap menjalankan peran penting tersebut adalah dengan mengadakan kegiatan seminar *online* ini. Mudah-mudahan seminar ini dapat menjadi wadah untuk menegaskan peran perguruan tinggi untuk membantu menyelesaikan persoalan di masyarakat.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Surabaya, 9 Agustus 2021
Ketua Panitia SEMNAS ABDIMAS 2019

Dr. Hazrul Iswadi, S.Si., M.Si.

DAFTAR ISI

Kata Pengantar iii

Sambutan Rektor.....vii

Keynote Speaker

Prof. Ir. Nizam, M.Sc., DIC, Ph.D., IPU, Asean Eng.

Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi, Kemendikbud -Ristek

Drs. Edhi Kusdiyawoko Dwikencono, M.A..

PLT Deputy Bidang Kewirausahaan Kemenkop dan UKM

dr. Ikfina Fahmawati, M.Si.

Bupati Mojokerto

Artikel

PEMANFAATAN APLIKASI GOOGLE SHEETS UNTUK MENGELOLA KEUANGAN
KELUARGA

Susana Limanto..... 1

BELANJA ONLINE DI MASA PANDEMIK

Liliana..... 7

SEHAT DAN CANTIK SELAMA HAMIL DAN MENYUSUI TUMBUH KEMBANG BAYI
OPTIMAL

Lucia Pudyastuti Retnaningtyas, Dwi Pangarsa Wisnumurti, Fransiska Rismauli

Natallya,.....13

SOSIALISASI DAN PELATIHAN PIJAT OKSITOSIN DI ERA NEW NORMAL KEPADA KADER
POSYANDU DI TUBAN TAHUN 2020

Umu Qonitun, Mariyatul Qiftiyah..... 19

UPAYA PENANGGULANGAN IBU HAMIL KURANG ENERGI KRONIS (KEK) MELALUI
PENDIDIKAN KESEHATAN DAN SCREENING ANEMIA

Rini Hayu Lestari, Mamik Ratnawati..... 23

SENAM HAMIL, BEDAH BUKU KIA DAN TANYA JAWAB DI KELAS IBU HAMIL TERBATAS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLOTOK TUBANTAHUN 2020

Dwi Kurnia Purnama Sari, Aris Puji Utami.....27

PENYULUHAN TENTANG PREEKLAMSI PADA KADER DAN IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MERAURAK TAHUN 2021 Fedelita Aistania Putri, Prastiwi Novia Puspitasari, Nur Cholila, Erna Eka Wijayanti.....	31
PEMBERIAN KONSELING DAN LEAFLET TENTANG KONTRASEPSI KELUARGA BERENCANA UNTUK SUAMI DARI ISTRI AKSEPTOR KB DI DESA KARANGSARI TUBAN TAHUN 2021 Tri Yunita Fitria Damayanti, Nur Maziyah Hurin'in.....	37
PENTINGNYA PEMAHAMAN INFORMED CONSENT BERWAWASAN BUDAYA MELALUI OTONOMI RELASIONAL BAGI TENAGA KESEHATAN Ervin Dyah Ayu Masita Dewi, Astrid Pratidina Susilo, Aking Sandi Pribadi,.....	41
METODE MONITORING PENGGUNAAN GADGET PADA ANAK DI MASA PANDEMI Daniel Soesanto.....	47
PENGGUNAAN SUPLEMEN KESEHATAN DALAM PENJAGAAN FUNGSI TUBUH: Webinar Daring dalam Seri Edukasi Masyarakat Ike Dhiah Rochmawati.....	57
PROGRAM REMAJA SEHAT REMAJA KUAT DENGAN MENJAGA KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA SELAMA PANDEMI COVID 19 Kolifah ,Rini Hayu Lestari.....	63
PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PADA PESERTA PROLANIS DENGAN KEGIATAN SENAM PADA LANSIA DI PUSKESMAS KABUPATEN DENPASAR Ni Nyoman Wahyu Udayanl, Fitria Megawati.....	67
REBRANDING PRODUK DUP MELALUI PERANCANGAN LOGO Ni Wayan Rustiarini, Ni Putu Nita Anggrainl, I Ketut Sassu Budi Satwam.....	73
SHARING KNOWLEDGE: MENJAHIT DASAR UNTUK MEMBUAT PRODUK FASHION SIAP JUAL PADA MASYARAKAT DI MASA PANDEMI Siti Zahro.....	81
PENGEMBANGAN CREATIVE THINKING PADA PRODUK ASHITABA (SELEDRI JEPANG) DI MASA NORMAL BARU Prita Ayu Kusumawardhany, Hazrul Iswadi, Ardha Deasy Rosita Dewi, M.E. Lanny Kusuma Widjaja.....	91
EDUKASI MASYARAKAT HIDUP BAHAGIA DENGAN CITRA TUBUH YANG POSITIF Monique Elizabeth Sukamto.....	101
PENDAMPINGAN IBU-IBU PENENUN TERDAMPAK PANDEMI DI PENGGARON, MOJOWARNO JOMBANG Lintu Tulistyantoro.....	107

PROGRAM PENGEMBANGAN PEMBERDAYAAN DESA MELALUI PENINGKATAN POTENSI SENTRA BATIK DESA SURATAN, KRANGGAN KOTA MOJOKERTO Amanda Rahmah Maulida Firdaus, Muhammad Wahyudi, Tri Sagirani.....	115
PEMBINAAN TARI PUSPA ARUM BAGI PENARI KOLOK DI DESA BENGKALA, BULELENG, BALI Ida Ayu Trisnawati, Sulistyani, Gede Basuyoga Prabhawita.....	123
UMKM DAN PRODUK UNGGULAN ANEKA OLAHAN IKAN DAN KERAJINAN KERANG DI KABUPATEN PASURUAN Eko Nurmianto, Soehardjoepri, Arino Anzip.....	133
MANAJEMEN DAN TATA KELOLA UNIT OLEH-OLEH BUMDES SUMBER SEJAHTERA PUJON KIDUL, KABUPATEN MALANG Luqman Dzul Hilmi, Vina Salviana Darvina Soedarwo, Sri Hartiningsih.....	139
PENGEMBANGAN PRODUK DAUR ULANG PADA BANK SAMPAH DUYUNG ASRI, DESA DUYUNG Tuani Lidiawati Simangunsong, Erna AndajanI, Arum Soesanti.....	147
PENDAMPINGAN PENGURUSAN LEGALITAS USAHA MASYARAKAT BERBASIS PENGUATAN EKONOMI KELUARGA DI MASA PANDEMI COVID-19 Anies Marsudiati Purbadiri.....	153
KEBERLANGSUNGAN DAN PENGEMBANGAN DESA WISATA BEJIJONG KECAMATAN TROWULAN KABUPATEN MOJOKERTO Veny MegawatI, Hari Hananto, Njoto Benarkah, Ninik Juniati.....	163
UPAYA PENDAMPINGAN UNTUK PENINGKATAN PEMBERDAYAAN EKONOMIS DI SEKOLAH Emma Savitri, Natalia Suseno, Lanny Sapel, Devyani Dyah Wulansari, Tokok Adiarto.....	171
PENINGKATAN KOMPETENSI GURU MADRASAH MEMBUAT RUANG BELAJAR INTERAKTIF Hozairi, Syariful Alim, Rifki Fahrial Zainal, M. Mahaputra Hidayat.....	181
PENDAMPINGAN STRATEGI BRANDING INDUSTRI KERUPUK SKALA RAKYAT DESA TLASIH TULANGAN SIDOARJO Kristiningsih, Lestari, Gimanto Gunawan.....	189

Sambutan Rektor

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
Salam Sejahtera untuk kita semua,
Om Swastiastu,
Namo Buddhaya,
Salam Kebajikan,
Salam Multikultur dari Ubaya

Yang terhormat Dirjen Dikti Kemendikbudristek bapak **Prof. Ir. Nizam M.Sc. DIC Ph.D. IPU Asean Eng.**

Yang terhormat Plt. Deputi Bidang Kewirausahaan Kemenkop dan UKM **Drs. Edhi Kusdiwaryoko Dwikoencono M.A.**

Yang terhormat Bupati Mojokerto **dr. Ikfina Fahmawati M.Si.**

Yang terhormat pimpinan Universitas Surabaya, narasumber, reviewer, pemakalah, dan peserta seminar ini

Bapak/ibu yang terhormat, pandemi Covid-19 yang melanda negara kita ini sudah memasuki tahun kedua. Belum ada tanda-tanda pandemi ini akan usai, baik di Indonesia maupun di Dunia. Beberapa varian dari Covid-19 bermunculan dengan kemampuan penyebaran dan daya rusaknya semakin lama semakin cepat dan meningkat. Beberapa negara mencatat gelombang ketiga, keempat, atau kelima yang ditandai dengan peningkatan jumlah kasus setelah sempat surut beberapasaat.

Semua pihak sepakat bahwa mau tak mau kita harus berubah dan beradaptasi dengan kondisi pandemi yang kita lami sekarang ini. Perubahan dalam hal berinteraksi dan berkarya. Perubahan tersebut adalah perubahan permanen, terlepas dari apakah pandemi ini akan surut atau tidak. Penggunaan teleconference dan pembelajaran online adalah beberapa contoh perubahan dalam hal berinteraksi yang akan tetap dilakukan berikutnya baik pandemi surut ataupun tidak.

Walaupun demikian ada juga hal-hal yang tidak pernah berubah baik ada pandemi ataupun tidak yaitu peran perguruan tinggi untuk membantu menyelesaikan masalah di masyarakat. Perguruan tinggi selama ini dikenal sebagai agen perubahan dan penyelesaian masalah di masyarakat melalui penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh sivitas akademika. Bahkan peran tersebut semakin dibutuhkan masyarakat pada masa sulit sekarang ini.

Sehingga sangat tepat tema yang dipilih oleh panitia Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat (SEMDIMAS) 2021 yaitu Peran Perguruan Tinggi dalam Pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) di Masa Normal Baru, dimana insan perguruan tinggi harus selalu mengambil peran penting dalam usaha-usaha menjawab persoalan di masyarakat. Semoga seminar ini dapat menunjukkan dan semakin mendorong dilakukannya peran penting tersebut oleh insan perguruan tinggi.

Akhir kata, selamat berseminar, semoga tujuan seminar yang tadi sudah disebutkan dapat tercapai.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surabaya, 9 Agustus 2021
Rektor Universitas Surabaya

Dr. Ir. Benny Lianto, MMBAT.