

PROPOSAL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



Optimalisasi Kesehatan Dasar Panggul Melalui *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT) Di RPTRA Mangga Dua Selatan

Ftr. Catherine Hermawan Salim, S.Ft, M.M

Astrid Komala Dewi, SST.Ft., M.M

Linauli Happy Christina Zega, M.Pd

Kristoforus Marselinus, S.Kep., M.K.M

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA
JAKARTA
2026

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, kami panjatkan puji dan terima kasih ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi teladan dalam berbakti kepada masyarakat. Makalah ini merupakan hasil dari kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang kami laksanakan dengan penuh semangat dan dedikasi. Dalam kesempatan ini, kami ingin menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam pelaksanaan kegiatan ini. Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak Sekolah Tinggi, yang telah memberikan dukungan dan kesempatan bagi kami untuk menjalankan program pengabdian masyarakat ini. Tanpa bantuan dan fasilitas yang diberikan, upaya kami dalam memberikan kontribusi bagi masyarakat tidak akan terwujud. Kami juga ingin menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada masyarakat yang telah menjadi subjek dan penerima manfaat dari kegiatan pengabdian ini. Partisipasi dan dukungan yang diberikan oleh masyarakat menjadi pendorong utama bagi kami untuk terus bergerak maju dalam mengimplementasikan program-program pengabdian. Terakhir, kami menyadari bahwa makalah ini tidak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan guna perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang.

Semoga makalah ini dapat memberikan manfaat dan menjadi inspirasi bagi upaya-upaya pengabdian masyarakat selanjutnya. Mari kita terus bersama-sama berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan mewujudkan perubahan yang positif bagi bangsa dan negara.

Terima kasih.

Jakarta, 12 Juli 2026

(Catherine Hermawan Salim)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

KATA PENGANTARi

DAFTAR ISIii

BAB I PENDAHULUAN 4

1.1 Latar Belakang 4

1.2 Analisis situasi 6

1.3 Identifikasi Masalah 7

1.4 Tujuan Pengabdian Masyarakat 8

1.5 Manfaat Pengabdian Masyarakat 8

BAB II GAMBARAN UMUM MITRA9

2.1 Profil Mitra 9

2.2 Analisis Situasi Mitra 10

2.3 Permasalahan 11

2.4 Potensi 11

2.5 Kerangka Pemecahan Masalah 12

BAB III METODE PELAKSANAAN KEGIATAN 13

3.1 Pelaksanaan Kegiatan 13

BAB IV BIAYA DAN JADWAL PELAKSANAAN 18

4.1 Anggaran Biaya 18

4.2 Jadwal Pelaksanaan 19

DAFTAR PUSTAKA 20

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan perempuan merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup sepanjang siklus kehidupan. Selain kesehatan reproduksi, perhatian terhadap kesehatan muskuloskeletal dan fungsi dasar panggul masih relatif rendah, padahal gangguan pada otot dasar panggul (pelvic floor muscles) dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup perempuan. Gangguan tersebut meliputi inkontinensia urin, inkontinensia fekal, prolaps organ panggul, disfungsi seksual, hingga nyeri panggul kronis yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, produktivitas, kesehatan psikologis, serta interaksi sosial.

Otot dasar panggul merupakan sekelompok otot, ligamen, dan jaringan ikat yang membentuk struktur penyangga organ-organ di dalam rongga panggul, termasuk kandung kemih, uterus, vagina, dan rektum. Selain berfungsi sebagai penyangga organ pelvis, otot dasar panggul juga berperan dalam mempertahankan kontinensia urin dan fekal, menjaga stabilitas lumbopelvik, mendukung fungsi seksual, serta berkontribusi terhadap kontrol tekanan intraabdomen. Penurunan kekuatan maupun koordinasi otot dasar panggul akan menyebabkan berbagai gangguan fungsional yang sering kali berkembang secara perlahan dan tidak disadari oleh masyarakat.

Gangguan dasar panggul merupakan masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat seiring bertambahnya usia, perubahan gaya hidup, meningkatnya angka obesitas, kehamilan dan persalinan, menopause, serta penyakit kronis yang meningkatkan tekanan intraabdomen. Banyak perempuan menganggap kebocoran urin ketika batuk, bersin, tertawa, atau mengangkat beban sebagai kondisi normal akibat proses penuaan maupun pascapersalinan. Padahal, kondisi tersebut bukan merupakan bagian normal dari proses penuaan dan dapat dicegah maupun diperbaiki melalui intervensi konservatif yang tepat.

Data epidemiologi menunjukkan bahwa sekitar 25–45% perempuan dewasa mengalami gangguan dasar panggul, sementara prevalensi inkontinensia urin pada perempuan dilaporkan berkisar 30–60%, terutama pada usia di atas 40 tahun. Risiko meningkat pada perempuan yang pernah melahirkan secara pervaginam, mengalami obesitas, memiliki riwayat konstipasi

kronis, sering mengangkat beban berat, maupun telah memasuki masa menopause. Meskipun prevalensinya tinggi, sebagian besar perempuan tidak mencari pertolongan karena merasa malu, menganggap kondisi tersebut wajar, atau kurang mengetahui adanya terapi konservatif yang efektif.

Dampak gangguan dasar panggul tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis, sosial, dan ekonomi. Perempuan yang mengalami inkontinensia urin sering kali membatasi aktivitas fisik, mengurangi partisipasi dalam kegiatan sosial, merasa kehilangan rasa percaya diri, mengalami kecemasan, bahkan depresi. Kondisi tersebut pada akhirnya akan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan serta meningkatkan beban pembiayaan kesehatan apabila tidak dilakukan upaya pencegahan sejak dini.

Salah satu intervensi konservatif yang telah direkomendasikan secara internasional sebagai terapi lini pertama untuk mencegah dan menangani gangguan dasar panggul adalah *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT). Latihan ini merupakan program latihan sistematis yang bertujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan kontrol neuromuskular otot dasar panggul melalui kontraksi yang dilakukan secara berulang dan terstruktur. Berbagai pedoman klinis dari organisasi profesi internasional, seperti *International Continence Society (ICS)* dan *National Institute for Health and Care Excellence (NICE)*, merekomendasikan PFMT sebagai intervensi utama untuk pencegahan maupun penanganan inkontinensia urin pada perempuan.

Hasil penelitian dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa PFMT mampu meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, mengurangi frekuensi inkontinensia urin, memperbaiki fungsi seksual, meningkatkan stabilitas postural, serta meningkatkan kualitas hidup perempuan secara signifikan. Selain efektif, PFMT merupakan intervensi yang aman, non-invasif, relatif murah, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah setelah peserta memperoleh edukasi dan pelatihan yang benar.

Meskipun manfaat PFMT telah didukung oleh bukti ilmiah yang kuat, implementasi latihan ini di tingkat komunitas masih sangat terbatas. Edukasi mengenai kesehatan dasar panggul belum menjadi bagian rutin dalam program promosi kesehatan masyarakat. Sebagian besar perempuan bahkan belum mengetahui lokasi otot dasar panggul maupun teknik kontraksi yang benar. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara bukti ilmiah dan praktik kesehatan masyarakat yang perlu dijumpai melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Mangga Dua Selatan merupakan salah satu pusat kegiatan masyarakat yang memiliki potensi besar sebagai lokasi penyelenggaraan program promotif dan preventif di bidang kesehatan. RPTRA tidak hanya menjadi tempat aktivitas anak-anak, tetapi juga menjadi wadah berkumpulnya ibu rumah tangga, perempuan usia produktif, kader kesehatan, serta kelompok masyarakat lainnya. Karakteristik tersebut menjadikan RPTRA sebagai lokasi yang strategis untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat melalui pendekatan edukasi berbasis komunitas.

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pengelola RPTRA, diperoleh gambaran bahwa kegiatan kesehatan yang rutin dilaksanakan masih didominasi oleh pemeriksaan kesehatan dasar, penyuluhan gizi, kesehatan ibu dan anak, serta aktivitas olahraga umum. Edukasi mengenai kesehatan dasar panggul, pencegahan inkontinensia urin, maupun pelatihan *Pelvic Floor Muscle Training* belum pernah dilaksanakan secara khusus. Akibatnya, sebagian besar perempuan belum memahami fungsi otot dasar panggul, faktor risiko terjadinya kelemahan otot dasar panggul, maupun teknik latihan yang benar untuk mempertahankan kekuatan otot tersebut.

Sebagai institusi pendidikan tinggi yang memiliki tanggung jawab dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pengabdian kepada masyarakat, Program Studi Fisioterapi memiliki peran strategis dalam mentransformasikan hasil penelitian menjadi intervensi nyata yang memberikan manfaat langsung kepada masyarakat. Melalui kegiatan "Optimalisasi Kesehatan Dasar Panggul Melalui *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT) di RPTRA Mangga Dua Selatan", diharapkan masyarakat, khususnya perempuan usia produktif dan pra-lansia, memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta motivasi untuk melakukan latihan PFMT secara mandiri dan berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga berkontribusi terhadap upaya pencegahan gangguan dasar panggul, peningkatan kualitas hidup, dan penguatan budaya hidup sehat di lingkungan masyarakat.

1.2 Analisis Situasi

RPTRA Mangga Dua Selatan merupakan salah satu ruang publik yang secara aktif menyelenggarakan berbagai kegiatan pemberdayaan masyarakat, termasuk kegiatan kesehatan, pendidikan, dan pembinaan keluarga. Keberadaan RPTRA memungkinkan pelaksanaan

program kesehatan berbasis komunitas karena didukung oleh partisipasi kader, pengurus, serta masyarakat sekitar.

Sebagian besar peserta kegiatan di RPTRA adalah perempuan usia produktif, ibu rumah tangga, ibu pascapersalinan, serta perempuan usia pra-lansia yang termasuk kelompok berisiko mengalami kelemahan otot dasar panggul. Namun demikian, edukasi mengenai kesehatan dasar panggul masih sangat terbatas sehingga pengetahuan masyarakat mengenai fungsi otot dasar panggul, faktor risiko gangguan dasar panggul, dan manfaat latihan PFMT masih rendah.

Belum adanya program edukasi maupun pelatihan PFMT menyebabkan masyarakat belum memiliki keterampilan dalam melakukan kontraksi otot dasar panggul secara benar. Apabila kondisi ini tidak ditangani melalui kegiatan promotif dan preventif, risiko terjadinya gangguan dasar panggul pada masa mendatang akan semakin meningkat.

1.3 Identifikasi Permasalahan

Permasalahan yang dihadapi mitra meliputi:

1. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai fungsi otot dasar panggul.
2. Belum adanya edukasi mengenai pencegahan gangguan dasar panggul.
3. Rendahnya keterampilan masyarakat dalam melakukan *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT) secara benar.
4. Belum tersedianya media edukasi mengenai kesehatan dasar panggul di RPTRA Mangga Dua Selatan.
5. Belum adanya kegiatan promotif dan preventif yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dasar panggul perempuan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Bagaimana meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan dasar panggul?
2. Bagaimana meningkatkan keterampilan masyarakat dalam melakukan *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT)?

3. Bagaimana meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan dasar panggul sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif?

1.5 Tujuan Kegiatan

Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan dasar panggul melalui edukasi dan *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT) di RPTRA Mangga Dua Selatan.

Tujuan Khusus

1. Memberikan edukasi mengenai anatomi dan fungsi otot dasar panggul.
2. Meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko gangguan dasar panggul.
3. Memberikan pelatihan teknik *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT) yang benar.
4. Meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan latihan PFMT secara mandiri.
5. Meningkatkan perilaku preventif masyarakat dalam menjaga kesehatan dasar panggul.

1.6 Manfaat Kegiatan

Bagi Masyarakat

- Meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan dasar panggul.
- Meningkatkan kemampuan melakukan PFMT secara mandiri.
- Mengurangi risiko terjadinya gangguan dasar panggul.
- Meningkatkan kualitas hidup perempuan.

Bagi Mitra (RPTRA Mangga Dua Selatan)

- Menambah variasi program promosi kesehatan.
- Meningkatkan kapasitas kader dalam edukasi kesehatan perempuan.
- Menjadi model program kesehatan berbasis komunitas.

Bagi Perguruan Tinggi

- Implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi.
- Penerapan hasil penelitian fisioterapi di masyarakat.
- Penguatan kerja sama dengan pemerintah daerah dan masyarakat.

Bagi Mahasiswa

- Meningkatkan pengalaman praktik fisioterapi komunitas.
- Mengembangkan kemampuan komunikasi, edukasi, dan pemberdayaan masyarakat.
- Meningkatkan kompetensi dalam promosi kesehatan berbasis bukti (*evidence-based practice*).

BAB II

GAMBARAN UMUM MITRA

2.1 Profil Mitra

Mitra dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Mangga Dua Selatan, yang berlokasi di Kelurahan Mangga Dua Selatan, Kecamatan Sawah Besar, Kota Administrasi Jakarta Pusat, Provinsi DKI Jakarta. RPTRA merupakan salah satu program Pemerintah Provinsi DKI Jakarta yang dikembangkan sebagai ruang publik multifungsi untuk mendukung pemberdayaan masyarakat, peningkatan kualitas hidup keluarga, serta pengembangan lingkungan yang sehat, aman, dan ramah anak.

Selain menyediakan sarana bermain dan belajar bagi anak, RPTRA juga menjadi pusat penyelenggaraan berbagai kegiatan sosial, pendidikan, kesehatan, olahraga, pemberdayaan perempuan, pembinaan keluarga, serta kegiatan kemasyarakatan lainnya. Berbagai kelompok masyarakat secara rutin memanfaatkan fasilitas RPTRA, antara lain kader PKK, kader Posyandu, ibu rumah tangga, lansia, remaja, serta organisasi kemasyarakatan di tingkat kelurahan. Kondisi tersebut menjadikan RPTRA sebagai lokasi yang strategis dalam pelaksanaan program promosi kesehatan berbasis komunitas karena memiliki aksesibilitas yang baik, partisipasi masyarakat yang tinggi, serta dukungan dari pengelola dan pemerintah setempat.

2.2 Analisis Situasi Mitra

Perempuan merupakan kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan fungsi dasar panggul akibat berbagai faktor fisiologis maupun patologis. Faktor-faktor tersebut meliputi kehamilan, persalinan normal, perubahan hormonal selama menopause, obesitas, konstipasi kronis, aktivitas mengangkat beban berat, batuk kronis, maupun proses penuaan.

Berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan pengelola RPTRA, diketahui bahwa sebagian besar peserta kegiatan kesehatan merupakan perempuan usia produktif hingga pra-lansia. Meskipun berbagai kegiatan kesehatan telah rutin dilaksanakan, materi mengenai kesehatan dasar panggul belum pernah diberikan secara khusus. Kondisi tersebut mengakibatkan sebagian besar masyarakat belum memahami:

- fungsi otot dasar panggul;
- faktor risiko kelemahan otot dasar panggul;
- tanda dan gejala gangguan dasar panggul;
- teknik kontraksi otot dasar panggul yang benar;
- manfaat latihan *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT).

Selain itu, masyarakat masih menganggap kebocoran urin ketika batuk, tertawa, atau bersin sebagai kondisi normal akibat bertambahnya usia atau setelah melahirkan sehingga tidak memerlukan penanganan. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi dan latihan PFMT secara terstruktur mampu meningkatkan kekuatan otot dasar panggul serta menurunkan risiko terjadinya inkontinensia urin maupun prolaps organ panggul.

2.3 Permasalahan

Berdasarkan hasil identifikasi lapangan, permasalahan yang dihadapi antara lain:

1. Rendahnya literasi kesehatan mengenai fungsi dasar panggul.
2. Belum adanya edukasi mengenai pencegahan gangguan dasar panggul.
3. Belum tersedia media edukasi yang mudah dipahami masyarakat.
4. Belum adanya pelatihan *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT).
5. Belum adanya monitoring latihan mandiri setelah kegiatan edukasi.
6. Belum terdapat kader kesehatan yang mampu menjadi pendamping latihan PFMT di lingkungan RPTRA.

2.4 Potensi

Meskipun menghadapi beberapa permasalahan tersebut, RPTRA Mangga Dua Selatan memiliki berbagai potensi yang mendukung keberhasilan program, yaitu:

- memiliki lokasi yang mudah dijangkau masyarakat;
- tersedia aula untuk pelaksanaan penyuluhan;
- terdapat kader PKK dan Posyandu yang aktif;
- memiliki kegiatan rutin masyarakat;
- didukung oleh pemerintah kelurahan;
- memiliki jejaring komunikasi masyarakat yang baik.

Potensi tersebut menjadi modal penting dalam implementasi program pemberdayaan kesehatan dasar panggul berbasis komunitas.

2.5 Kerangka Pemecahan Masalah

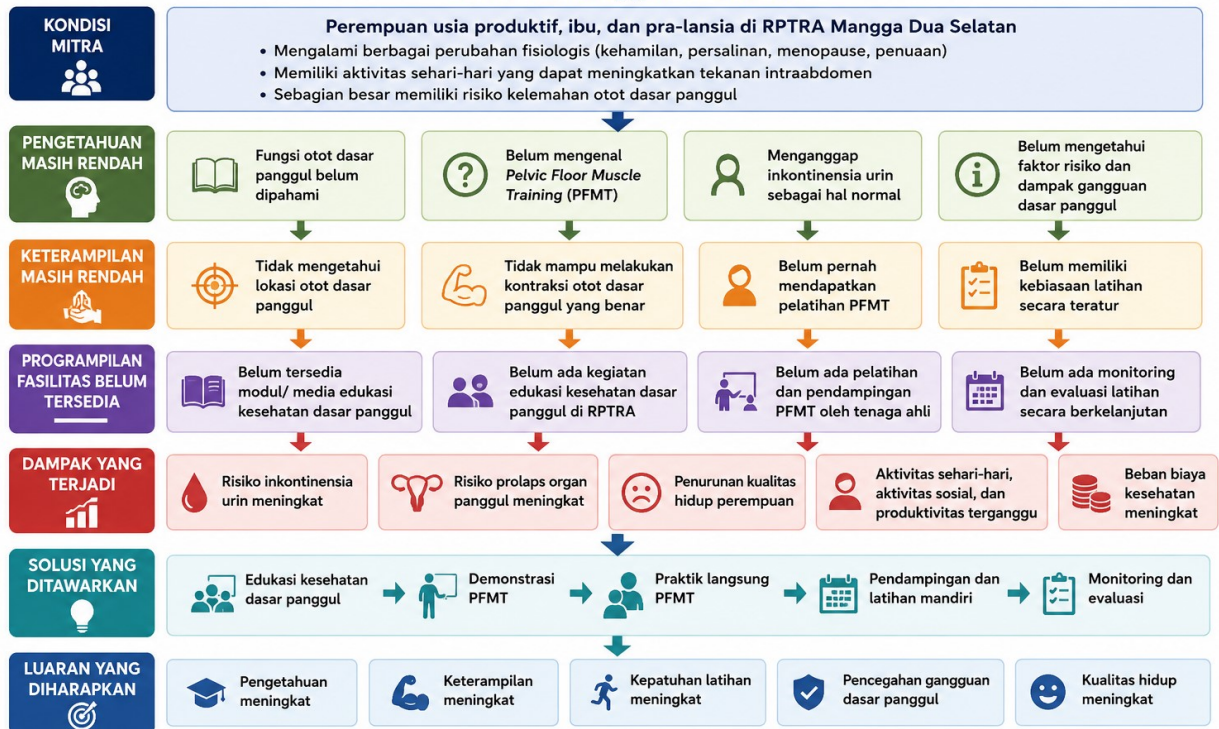
Kesehatan dasar panggul merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan perempuan yang sering kali kurang mendapatkan perhatian, terutama pada tingkat komunitas. Perempuan usia produktif hingga lanjut usia memiliki risiko mengalami gangguan fungsi dasar panggul akibat berbagai faktor, seperti kehamilan dan persalinan, perubahan hormonal pada masa menopause, obesitas, konstipasi kronis, aktivitas fisik dengan peningkatan tekanan intraabdomen, serta proses penuaan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kelemahan otot dasar panggul yang berujung pada inkontinensia urin, prolaps organ panggul, gangguan fungsi seksual, hingga penurunan kualitas hidup.

Di RPTRA Mangga Dua Selatan, belum terdapat program edukasi maupun pelatihan yang secara khusus membahas kesehatan dasar panggul. Sebagian besar perempuan belum mengetahui fungsi otot dasar panggul, belum mampu mengidentifikasi kontraksi otot yang benar, serta belum memahami bahwa Pelvic Floor Muscle Training (PFMT) merupakan intervensi konservatif yang efektif untuk mencegah gangguan dasar panggul. Rendahnya literasi kesehatan tersebut berpotensi menyebabkan keterlambatan pencegahan maupun penanganan gangguan dasar panggul.

Apabila kondisi tersebut tidak ditangani, masyarakat akan memiliki risiko lebih tinggi mengalami penurunan kualitas hidup akibat gangguan dasar panggul. Oleh karena itu, diperlukan suatu program pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan dan pelatihan PFMT yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat sehingga mampu melakukan latihan secara mandiri dan berkelanjutan. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkuat upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan dasar panggul di lingkungan masyarakat.

KERANGKA PERMASALAHAN

Optimalisasi Kesehatan Dasar Panggul Melalui *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT) di RPTRA Mangga Dua Selatan



Tabel 2.2 Kerangka berpikir kegiatan pengabdian masyarakat

BAB III

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

3.1 Pelaksanaan Kegiatan

Program pengabdian ini menggunakan pendekatan *community empowerment* melalui edukasi kesehatan, pelatihan keterampilan, pendampingan, monitoring, dan evaluasi. Pendekatan tersebut bertujuan agar masyarakat tidak hanya memperoleh informasi mengenai kesehatan dasar panggul, tetapi juga mampu menerapkan latihan PFMT secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif (*participatory approach*) yang menempatkan masyarakat sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran. Kegiatan dirancang dalam bentuk edukasi kesehatan, demonstrasi, praktik langsung (*hands-on training*), pendampingan, serta monitoring dan evaluasi secara berkelanjutan. Pendekatan ini dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai kesehatan dasar panggul, tetapi juga memiliki keterampilan dalam melakukan *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT) secara benar dan mampu menerapkannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap monitoring dan evaluasi, serta tahap pelaporan.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang bertujuan untuk memastikan seluruh kebutuhan kegiatan telah tersedia sebelum pelaksanaan di lapangan. Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pihak pengelola RPTRA Mangga Dua Selatan mengenai jadwal pelaksanaan, jumlah peserta, lokasi kegiatan, serta sarana dan prasarana yang akan digunakan. Selain itu, tim pengabdian menyusun surat tugas, surat izin kegiatan, serta melakukan pembagian tugas kepada seluruh anggota tim.

Selanjutnya dilakukan penyusunan materi edukasi mengenai kesehatan dasar panggul yang meliputi anatomi dan fisiologi dasar panggul, faktor risiko gangguan dasar panggul, inkontinensia urin, manfaat *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT), serta teknik latihan yang benar berdasarkan *evidence-based practice*. Tim juga menyiapkan media pembelajaran berupa modul edukasi, leaflet, presentasi *PowerPoint*, video demonstrasi untuk mempermudah pemahaman peserta.

Selain penyusunan materi, pada tahap ini juga disiapkan instrumen evaluasi berupa lembar *pre-test* dan *post-test* pengetahuan, kuesioner *International Consultation on Incontinence Questionnaire–Urinary Incontinence Short Form* (ICIQ-UI SF) bagi peserta yang memiliki keluhan inkontinensia urin, *checklist* observasi keterampilan melakukan PFMT, *logbook* latihan mandiri, daftar hadir peserta, serta kuesioner kepuasan peserta.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan registrasi peserta dan pembagian modul edukasi. Selanjutnya seluruh peserta diminta mengisi *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai kesehatan dasar panggul dan latihan PFMT. Hasil *pre-test* digunakan sebagai data dasar (*baseline*) untuk membandingkan perubahan pengetahuan setelah kegiatan selesai.

Kegiatan edukasi dilaksanakan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan anatomi dan fungsi otot dasar panggul, penyebab terjadinya kelemahan otot dasar panggul, faktor risiko gangguan dasar panggul, inkontinensia urin, prolaps organ panggul, manfaat *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT), serta pentingnya menjaga kesehatan dasar panggul sepanjang siklus kehidupan perempuan.

Setelah sesi edukasi, fisioterapis memberikan demonstrasi mengenai cara mengidentifikasi otot dasar panggul serta teknik kontraksi yang benar sesuai pedoman *International Continence Society* (ICS). Demonstrasi dilakukan secara bertahap sehingga peserta dapat memahami perbedaan kontraksi otot dasar panggul dengan kontraksi otot abdomen, gluteal, maupun paha.

Selanjutnya peserta melakukan praktik langsung (*hands-on practice*) dengan pendampingan fisioterapis. Setiap peserta memperoleh umpan balik (*feedback*) secara individual mengenai teknik kontraksi, durasi kontraksi, koordinasi pernapasan, dan posisi latihan yang benar. Pada akhir sesi dilakukan diskusi interaktif sehingga peserta dapat menyampaikan pengalaman, kendala, maupun pertanyaan terkait latihan yang telah dipraktikkan.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi program dilakukan melalui beberapa indikator, yaitu peningkatan pengetahuan peserta berdasarkan hasil pre-test dan post-test, peningkatan keterampilan melakukan PFMT berdasarkan checklist observasi fisioterapis, perubahan gejala inkontinensia urin menggunakan kuesioner ICIQ-UI SF (bagi peserta yang mengalami keluhan), serta tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk mengetahui efektivitas program serta menyusun rekomendasi pengembangan kegiatan pada masa mendatang.

d. Tahap Pelaporan

Tahap terakhir merupakan penyusunan laporan kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Seluruh data hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik peserta, tingkat pengetahuan, keterampilan melakukan PFMT, serta hasil evaluasi kegiatan. Dokumentasi kegiatan, daftar hadir peserta, hasil pre-test dan post-test, serta instrumen evaluasi dilampirkan sebagai bukti pelaksanaan program. Laporan akhir juga memuat capaian luaran kegiatan berupa tersusunnya modul edukasi, leaflet kesehatan dasar panggul, logbook latihan mandiri, serta rekomendasi implementasi program secara berkelanjutan di RPTRA Mangga Dua Selatan. Melalui kegiatan ini diharapkan tercipta kemitraan yang berkesinambungan antara perguruan tinggi dan masyarakat dalam upaya meningkatkan kesehatan dasar panggul perempuan melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis fisioterapi. Berikut merupakan tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan di **RPTRA Mangga Dua Selatan, Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat**:

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1. Persiapan				
a	Koordinasi dengan mitra	Penyusunan surat tugas, surat izin, koordinasi dengan pengelola RPTRA, penentuan jadwal kegiatan	Koordinasi, diskusi, administrasi	RPTRA Mangga Dua Selatan
b	Penyusunan materi edukasi	Penyusunan materi kesehatan dasar panggul latihan PFMT, PPT edukasi	Studi literatur dan diskusi tim	Program Studi Fisioterapi
c	Persiapan media	LCD, laptop, speaker, pointer, matras senam, lembar evaluasi	Persiapan alat dan pengecekan media	RPTRA Mangga Dua Selatan

d	Persiapan instrumen	Penyusunan pre-test, post-test, ICIQ-UI SF, checklist praktik PFMT, daftar hadir	Penyusunan instrumen evaluasi	Program Studi Fisioterapi
2. Pelaksanaan				
a	Registrasi peserta	Registrasi, pembagian leaflet, pembagian nomor peserta	Administrasi	RPTRA Mangga Dua Selatan
b	Pre-test	Pengukuran pengetahuan awal mengenai kesehatan dasar panggul	Pengisian kuesioner	RPTRA Mangga Dua Selatan
c	Edukasi kesehatan dasar panggul	Anatomi dan fisiologi dasar panggul, fungsi otot dasar panggul, inkontinensia urin, faktor risiko, manfaat PFMT	Ceramah interaktif dan diskusi	RPTRA Mangga Dua Selatan
d	Demonstrasi PFMT	Demonstrasi teknik kontraksi otot dasar panggul yang benar	Demonstrasi oleh fisioterapis	RPTRA Mangga Dua Selatan
e	Praktik PFMT	Latihan kontraksi, endurance, relaksasi, breathing exercise	Praktik langsung dan pendampingan	RPTRA Mangga Dua Selatan
f	Diskusi dan konsultasi	Tanya jawab mengenai latihan PFMT dan kesehatan dasar panggul	Diskusi interaktif	RPTRA Mangga Dua Selatan
3. Monitoring dan Evaluasi				
b	Post-test	Evaluasi peningkatan pengetahuan peserta	Pengisian kuesioner	RPTRA Mangga Dua Selatan
c	Evaluasi keterampilan	Observasi kemampuan peserta melakukan PFMT menggunakan checklist	Observasi oleh fisioterapis	RPTRA Mangga Dua Selatan
4. Pelaporan				
a	Analisis hasil kegiatan	Pengolahan data pre-post test, observasi, dan evaluasi	Analisis deskriptif	Program Studi Fisioterapi
b	Penyusunan laporan akhir	Penyusunan laporan kegiatan, dokumentasi, publikasi, dan luaran	Penyusunan laporan	Program Studi Fisioterapi

Tabel 3.1 Tahapan Kegiatan Program Pemeriksaan Keseimbangan Dengan Menggunakan

Fukuda Stepping Test

Sumber referensi: data pribadi

BAB IV

BIAYA DAN JADWAL PELAKSANAAN

4.1. Anggaran Biaya

Rencana anggaran biaya disusun berdasarkan kebutuhan pelaksanaan kegiatan yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, serta penyusunan laporan. Penggunaan anggaran mengacu pada prinsip efisiensi, efektivitas, dan akuntabilitas sehingga seluruh komponen pembiayaan mendukung tercapainya tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

No	Kegiatan/uraian	Satuan	Unit cost	Jumlah
1.	Souvenir peserta	30 pcs	Rp. 20.000	Rp. 600.000
2.	Snack box	30 pcs	Rp. 20.000	Rp. 600.000,-
3.	Souvenir ketua RT	2 buah	Rp. 150.000	Rp. 300.000
4.	Konsumsi peserta	30 orang x 2	Rp. 30.000	Rp. 1.800.000
5.	Publikasi jurnal abdimas	1 artikel	Rp. 1.000.000	Rp. 1.000.000
6.	Transport	6 orang	Rp. 100.000	Rp. 600.000
7.	Pembuatan spanduk	1 buah	Rp. 200.000	Rp. 200.000
Jumlah				Rp. 5.100.000

Tabel 4.1 Rencana Anggaran
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
Sumber referensi: data pribadi

4.2 Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2026 dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

No	Waktu	Lokasi	Kegiatan
1	Bulan 1 : <i>Juli 2026</i>	STIKes RS Husada	Pengajuan proposal pengabdian masyarakat kepada LPPM STIKes RS Husada dan review proposal
2	Juli 2026	STIKes RS Husada	Pembuatan surat izin tempat kegiatan pengabdian
3	Juli-Agustus 2026	STIKes RS Husada	Persiapan materi pendidikan kesehatan

4	Agustus 2026	RPTRA Mangga dua selatan	Pelaksanaan kegiatan
5	<i>Agustus – September 2026</i>	Stikes RS Husada	Membuat laporan pengmas dan persipaan submit jurnal

Tabel 4.2 Jadwal Pelaksanaan
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
Sumber referensi: data pribadi

No	Kegiatan	Jadwal pelaksanaan															
		Juli				Agustus				September				Oktober			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	Persiapan																
2.	Kegiatan pengabdian masyarakat																
3.	Evaluasi																
4.	Membuat laporan pengmas																
5.	Submit dan publikasi																

Tabel 4.3 Jadwal Pelaksanaan
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
Sumber referensi: data pribadi

Daftar Pustaka

- Abrams, P., Cardozo, L., Wagg, A., & Wein, A. (Eds.). (2022). *Incontinence (7th ed.)*. International Continence Society.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Urinary incontinence in women. *ACOG Practice Bulletin*, 212, 1–24.
- Bø, K., Berghmans, B., Mørkved, S., & Van Kampen, M. (2022). *Evidence-Based Physical Therapy for the Pelvic Floor: Bridging Science and Clinical Practice* (3rd ed.). Elsevier.
- Bø, K., Frawley, H. C., Haylen, B. T., Abramov, Y., Almeida, F. G., Berghmans, B., ... & International Continence Society. (2020). An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on terminology for the conservative management of female pelvic floor dysfunction. *Neurourology and Urodynamics*, 39(2), 451–468.
- Dumoulin, C., Cacciari, L. P., & Hay-Smith, E. J. C. (2023). Pelvic floor muscle training versus no treatment for urinary incontinence in women: Updated systematic review and meta-analysis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2023(4).
- Frawley, H. C., Shelly, B., Morin, M., Bernard, S., & Dumoulin, C. (2021). Pelvic floor muscle training for women with pelvic floor dysfunction: A clinical practice guideline. *Journal of Women's Health Physical Therapy*, 45(3), 130–145.
- Haylen, B. T., Maher, C. F., Barber, M. D., Camargo, S., Dandolu, V., Digesu, A., ... & International Urogynecological Association. (2021). Pelvic organ prolapse: Epidemiology, pathophysiology and prevention. *International Urogynecology Journal*, 32(9), 2351–2365.
- International Continence Society. (2022). *ICS Standards for Pelvic Floor Muscle Training*. Bristol: International Continence Society.
- Mørkved, S., & Bø, K. (2021). Effect of pelvic floor muscle training during pregnancy and after childbirth. *Current Women's Health Reviews*, 17(1), 1–12.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2021). *Urinary Incontinence and Pelvic Organ Prolapse in Women: Management (NG123)*. London: NICE.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2023). *Pelvic floor dysfunction: Prevention and management*. London: NICE.
- Price, N., Jackson, S. R., Avery, K., Brookes, S. T., & Abrams, P. (2022). Development and validation of the International Consultation on Incontinence Questionnaire (ICIQ). *Neurourology and Urodynamics*, 41(5), 1154–1164.

- World Health Organization. (2021). *Rehabilitation 2030: A Call for Action*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *World Report on Healthy Ageing*. Geneva: World Health Organization.
- World Physiotherapy. (2023). *Policy Statement: Rehabilitation and Community-Based Rehabilitation*. London: World Physiotherapy.
- Bø, K., Herbert, R. D., & Frawley, H. (2024). Pelvic floor muscle training in prevention and treatment of urinary incontinence: Current evidence. *British Journal of Sports Medicine*, 58(4), 201–208.
- Hagen, S., Stark, D., Glazener, C., Sinclair, L., Ramsay, I., Dickson, S., & McDonald, A. (2022). Individual versus group pelvic floor muscle training for women with urinary incontinence: Randomized controlled trial. *BMJ Open*, 12(5), e056847.
- Nygaard, I. E., Barber, M. D., Burgio, K. L., Kenton, K., Meikle, S., Schaffer, J., & Spino, C. (2021). Prevalence of symptomatic pelvic floor disorders in women. *Obstetrics & Gynecology*, 137(6), 1050–1058.
- Woodley, S. J., Boyle, R., Cody, J. D., Mørkved, S., & Hay-Smith, E. J. C. (2023). Pelvic floor muscle training for prevention of pelvic floor dysfunction: A systematic review. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2023(8).