

Program SERASI: Skrining, Edukasi Kesehatan Reproduksi, dan Pelatihan Senam Kegel pada Lansia Perempuan

SERASI Program (Healthy Reproductive Aging): Health Screening, Education, and Kegel Exercise Training for Older Women

Izattul Azijah, Yuna Trisuci Aprillia, Erliana Ulfah, Neneng Hasanah, Tinon Ambarini, Fadillah Nayila, Tia Febriyanti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Indonesia

Correspondence Email: iza@urindo.ac.id

Abstrak

Kesehatan reproduksi perempuan lanjut usia masih kurang mendapat perhatian, sementara proses penuaan dan menopause dapat meningkatkan risiko gangguan dasar panggul dan inkontinensia urin. Program SERASI bertujuan meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi, melakukan deteksi dini inkontinensia urin, dan meningkatkan keterampilan senam Kegel pada lansia perempuan di Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jawa Barat. Kegiatan dilaksanakan pada 16 Agustus 2026 dengan pendekatan partisipatif dan pemberdayaan masyarakat. Peserta terdiri atas 30 lansia perempuan dan didukung 7 relawan IRL. Skrining menggunakan ICIQ-UI SF, evaluasi pengetahuan menggunakan pre-test dan post-test, sedangkan keterampilan senam Kegel dinilai melalui observasi. Hasil menunjukkan 12 peserta (40%) memiliki skor ICIQ-UI SF >0 dan 18 peserta (60%) memiliki skor 0. Pada pre-test, 27 peserta (90%) memperoleh nilai 100, 2 peserta (7%) nilai 80, dan 1 peserta (3%) nilai 60. Setelah edukasi, seluruh peserta (100%) memperoleh nilai 100 pada post-test. Seluruh peserta juga mampu melakukan teknik senam Kegel dengan benar setelah demonstrasi, praktik, koreksi, dan pendampingan. Program SERASI mencapai indikator utama kegiatan dan menghasilkan Buku Saku SERASI serta Buku Monitoring sebagai media keberlanjutan. Model pemberdayaan yang mengintegrasikan skrining, edukasi, dan latihan praktis berpotensi diterapkan dalam kegiatan rutin komunitas lansia.

Kata kunci: kesehatan reproduksi lansia; inkontinensia urin; senam Kegel; pemberdayaan masyarakat; SERASI.

Abstract

Reproductive health among older women remains insufficiently addressed, although aging and menopause may increase the risk of pelvic floor disorders and urinary incontinence. The SERASI Program aimed to improve reproductive health knowledge, provide early urinary incontinence screening, and improve Kegel exercise skills among older women at the Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia (IRL) in West Java. The activity was conducted on August 16, 2026 using a participatory community empowerment approach. Thirty older women participated, supported by seven IRL volunteers. Screening used the ICIQ-UI SF; knowledge was assessed using pre-test and post-test; and Kegel exercise skills were assessed through direct observation. The screening identified 12 participants (40%) with ICIQ-UI SF scores >0 and 18 (60%) with a score of 0. At pre-test, 27 participants (90%) scored 100, two (7%) scored 80, and one (3%) scored 60. After education, all participants (100%) scored 100 on the post-test. All participants were also

Article History:

Submitted: 10-09-2026, Revised: 26-09-2026, Accepted: 27-09-2026, Published 30-09-2026



able to perform the correct Kegel exercise technique after demonstration, practice, correction, and supervision. The SERASI Program achieved its main activity indicators and produced a SERASI Pocket Book and Monitoring Book to support sustainability. An integrated model combining screening, education, and practical training may be incorporated into routine activities for older adults.

Keywords: older women; reproductive health; urinary incontinence; Kegel exercise; community empowerment.

PENDAHULUAN

Perempuan lanjut usia mengalami berbagai perubahan fisiologis sebagai bagian dari proses penuaan, terutama setelah memasuki masa menopause. Penurunan kadar hormon estrogen menyebabkan atrofi urogenital, penurunan elastisitas jaringan, melemahnya otot dasar panggul, serta penurunan fungsi sfingter uretra. Perubahan tersebut meningkatkan risiko terjadinya gangguan dasar panggul, terutama inkontinensia urin, yang merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi paling sering dijumpai pada perempuan lanjut usia [1–4].

Inkontinensia urin tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga berdampak terhadap aktivitas sehari-hari, interaksi sosial, kesehatan psikologis, serta kualitas hidup lansia perempuan. Namun demikian, banyak perempuan lanjut usia masih menganggap kebocoran urin sebagai bagian normal dari proses penuaan sehingga tidak mencari pertolongan ataupun melakukan upaya pencegahan sejak dini [2,5,6].

Berbagai pedoman internasional merekomendasikan deteksi dini inkontinensia urin melalui skrining menggunakan instrumen yang tervalidasi sebagai bagian dari pelayanan kesehatan lansia. Skrining memungkinkan tenaga kesehatan mengidentifikasi tingkat keparahan gejala, memberikan edukasi yang tepat, serta menentukan tindak lanjut sesuai kebutuhan peserta [2,7,8]. Selain itu, Pelvic Floor Muscle Training (PFMT) atau senam Kegel direkomendasikan sebagai terapi konservatif lini pertama bagi perempuan dengan inkontinensia urin karena terbukti efektif meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, mengurangi frekuensi kebocoran urin, dan memperbaiki kualitas hidup [7–10].

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah kelompok lansia perempuan yang tergabung dalam Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jawa Barat. IRL merupakan komunitas yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia melalui berbagai kegiatan edukasi, pemeriksaan kesehatan, dan pemberdayaan agar lansia tetap sehat, aktif, mandiri, dan produktif.

Berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan pengelola IRL, sebagian besar peserta merupakan perempuan berusia ≥ 60 tahun yang telah memasuki masa menopause. Meskipun aktif mengikuti kegiatan komunitas, aspek kesehatan reproduksi masih belum menjadi fokus utama dalam program pembinaan. Sebagian besar lansia menganggap keluhan seperti sering buang air kecil, sulit

menahan buang air kecil (inkontinensia urin), kelemahan otot dasar panggul, serta ketidaknyamanan pada organ reproduksi sebagai proses penuaan yang wajar sehingga tidak memerlukan penanganan khusus. Selain itu, kegiatan skrining kesehatan reproduksi bagi lansia masih belum dilakukan secara rutin, sehingga berbagai keluhan dan faktor risiko tidak teridentifikasi sejak dini. Pengetahuan lansia mengenai perubahan fisiologis setelah menopause, upaya menjaga kesehatan reproduksi, serta latihan penguatan otot dasar panggul melalui senam Kegel juga masih terbatas. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kemampuan lansia dalam melakukan upaya pencegahan dan perawatan kesehatan reproduksi secara mandiri.

Di sisi lain, IRL memiliki potensi yang besar sebagai mitra pengabdian karena memiliki kepengurusan yang aktif, jadwal pertemuan yang rutin, serta dukungan kader dan pendamping lansia yang dapat berperan dalam keberlanjutan program. Potensi tersebut menjadi modal penting dalam pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat berbasis promotif dan preventif.

Melalui Program SERASI (Sehat Reproduksi Lansia) akan dilakukan skrining kesehatan reproduksi, edukasi mengenai kesehatan reproduksi pada lansia, serta pelatihan senam Kegel sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku hidup sehat lansia perempuan. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lansia dalam menjaga kesehatan reproduksi secara mandiri, memperkuat peran kader dalam pendampingan kesehatan lansia, serta mendukung terwujudnya lansia yang sehat, aktif, mandiri, dan berkualitas.

Berdasarkan hasil observasi awal serta diskusi dengan pengelola Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jawa Barat, diketahui bahwa sebagian besar peserta belum pernah memperoleh edukasi khusus mengenai kesehatan reproduksi pada lansia maupun pelatihan senam Kegel. Selain itu, pengelola menyampaikan bahwa skrining inkontinensia urin belum pernah dilaksanakan secara terstruktur dalam kegiatan rutin Sekolah Lansia. Kondisi tersebut menyebabkan berbagai keluhan terkait kesehatan reproduksi belum teridentifikasi secara dini dan belum memperoleh tindak lanjut yang sesuai.

METODE

Tahapan kegiatan mengikuti Model SERASI yang terdiri atas *Screening, Education, Reinforcement, Assessment, dan Sustainability Initiative*.

1. Tahap *Screening* dilakukan melalui registrasi, *informed consent*, pendataan karakteristik peserta, dan skrining inkontinensia urin menggunakan International Consultation on Incontinence Questionnaire–Urinary Incontinence Short Form (ICIQ–UI SF). Skor >0 digunakan dalam laporan kegiatan sebagai penanda adanya keluhan kebocoran urin.

2. Tahap *Education* dilakukan melalui edukasi interaktif mengenai kesehatan reproduksi lansia, perubahan alami tubuh, keluhan pada usia lanjut, keintiman di usia senja, pola hidup sehat, inkontinensia urin, fungsi otot dasar panggul, serta manfaat dan teknik latihan Kegel. Media yang digunakan meliputi penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, dan Buku Saku SERASI.
3. Tahap *Reinforcement* berupa demonstrasi dan praktik senam Kegel menggunakan Program Latihan DNS untuk inkontinensia urin. Peserta memperoleh pendampingan dan koreksi langsung terhadap teknik kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul.
4. Tahap *Assessment* dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* pengetahuan serta observasi keterampilan senam Kegel. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan menyajikan distribusi jumlah dan persentase peserta. Keberhasilan keterampilan dibandingkan dengan indikator program, yaitu minimal 80% peserta mampu melakukan teknik Kegel dengan benar.
5. Tahap *Sustainability Initiative* dilakukan melalui penyerahan Buku Saku SERASI dan Buku Monitoring SERASI kepada peserta dan mitra untuk mendukung latihan dan edukasi berkelanjutan.

Partisipasi mitra meliputi koordinasi kegiatan, mobilisasi peserta, penyediaan tempat, pendampingan skrining dan edukasi, serta dukungan relawan selama praktik. Keberlanjutan diarahkan melalui pemanfaatan media yang telah diserahkan dan pemantauan peserta dengan keluhan kebocoran urin serta anjuran pemeriksaan lebih lanjut apabila diperlukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada 16 Agustus 2026 di Sekolah Lansia IRL Jawa Barat dengan pendekatan partisipatif dan pemberdayaan masyarakat. Sasaran kegiatan adalah lansia perempuan; sebanyak 30 peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan didukung oleh 7 relawan IRL.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif melalui keterlibatan langsung peserta, pengelola dan relawan IRL, serta tim pelaksana. Seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan tidak terdapat kendala berarti selama pelaksanaan kegiatan. Tahapan kegiatan meliputi registrasi, skrining kesehatan, *pre-test*, edukasi kesehatan reproduksi lansia, edukasi dan pelatihan senam Kegel menggunakan Program Latihan DNS untuk inkontinensia urin, praktik terbimbing, *post-test*, evaluasi keterampilan, serta tindak lanjut.

1. Registrasi dan Identifikasi Peserta

Kegiatan diawali dengan registrasi dan identifikasi peserta. Sebanyak 30 lansia perempuan hadir dan mengikuti rangkaian kegiatan sampai selesai. Kegiatan juga memperoleh dukungan dari 7 relawan IRL

yang membantu kelancaran proses pelaksanaan dan pendampingan peserta. Jumlah peserta yang hadir lebih tinggi dibandingkan target awal sebanyak 20 lansia. Hal ini menunjukkan adanya antusiasme dan penerimaan yang baik dari mitra dan peserta terhadap kegiatan yang dilaksanakan.

2. Skrining Kesehatan Peserta

Skrining kesehatan dilakukan sebagai tahap awal untuk memperoleh gambaran kondisi kesehatan peserta dan mengidentifikasi masalah yang membutuhkan perhatian lebih lanjut. Skrining inkontinensia urin menggunakan International Consultation on Incontinence Questionnaire-Urinary Incontinence Short Form (ICIQ-UI SF).

Gambar 1. Skrining Inkontinensia Urine menggunakan ICIQ-UI SF



Tabel 1. Hasil skrining inkontinensia urin

Hasil ICIQ-UI SF	n	%
Skor >0	12	40
Skor 0	18	60
Total	30	100

Skrining menggunakan ICIQ-UI SF menunjukkan bahwa 12 peserta (40%) memiliki skor >0, sedangkan 18 peserta (60%) memiliki skor 0. Temuan ini memberikan gambaran awal bahwa keluhan terkait kebocoran urin terdapat pada sebagian peserta dan mendukung kebutuhan edukasi mengenai kesehatan dasar panggul.

3. Pre-test Pengetahuan

Sebelum pemberian edukasi, peserta mengikuti pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai materi yang akan diberikan. Dari 30 peserta, Sebanyak 27 peserta (90%) memperoleh nilai

100, 2 peserta (7%) memperoleh nilai 80 dan 1 peserta (3%) memperoleh nilai 60. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal peserta sudah relatif baik. Meskipun demikian, edukasi tetap diberikan untuk memperkuat pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi pada usia lanjut serta memberikan keterampilan praktis dalam melakukan latihan otot dasar panggul.

Gambar 2. *Pre Test* Pengetahuan



4. Edukasi Kesehatan Reproduksi Lansia

Edukasi dalam Program SERASI diberikan dalam dua sesi yang saling berkaitan. Sesi pertama membahas kesehatan reproduksi lansia secara umum. Materi yang diberikan meliputi: pengertian kesehatan reproduksi lansia, perubahan alami tubuh yang terjadi seiring proses penuaan, keluhan yang sering dirasakan pada usia lanjut, keintiman di usia senja dan tips agar lansia tetap sehat, bugar, aktif, dan mandiri. Materi disampaikan secara interaktif melalui penjelasan, diskusi, dan tanya jawab. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan serta menghubungkan materi dengan perubahan dan pengalaman yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga mendapatkan Buku Saku SERASI sebagai media edukasi yang dapat digunakan kembali setelah kegiatan.

Gambar 3. Edukasi Kesehatan Reproduksi Lansia



5. Edukasi Senam Kegel Menggunakan Program Latihan DNS

Sesi kedua difokuskan pada edukasi dan pelatihan senam Kegel menggunakan Program Latihan DNS untuk inkontinensia urin. Sebelum melakukan praktik, peserta diberikan pemahaman mengenai inkontinensia urin, fungsi otot dasar panggul, manfaat latihan Kegel, prinsip latihan, serta teknik melakukan kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul dengan benar. Peserta juga diberikan penjelasan mengenai pentingnya melakukan latihan secara teratur dan bertahap. Pemberian edukasi sebelum praktik bertujuan agar peserta tidak hanya mengikuti gerakan secara mekanis, tetapi memahami tujuan, manfaat, dan teknik latihan yang dilakukan.

Gambar 4. Edukasi Senam Kegel untuk inkontinensia urin menggunakan Program Latihan DNS



6. Demonstrasi dan Praktik Senam Kegel

Setelah edukasi, tim pelaksana memberikan demonstrasi mengenai teknik senam Kegel sesuai dengan Program Latihan DNS. Demonstrasi dilakukan secara bertahap dan menggunakan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh peserta lansia. Pada awal kegiatan, seluruh peserta belum mampu melakukan gerakan Kegel dengan benar. Peserta kemudian melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan tim pelaksana dan relawan IRL. Selama praktik dilakukan koreksi terhadap teknik peserta sehingga peserta dapat memahami gerakan yang tepat.

Gambar 6. Praktik senam Kegel dengan pendampingan



Gambar 7. Praktik senam Kegel dengan pendampingan



Gambar 8. Praktik senam Kegel dengan pendampingan



Gambar 9. Praktik senam Kegel dengan pendampingan



7. Post-test dan Evaluasi Pengetahuan

Setelah seluruh materi edukasi diberikan, peserta mengikuti *post-test* untuk mengevaluasi pemahaman terhadap materi. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa seluruh 30 peserta (100%) memperoleh nilai 100%. Tiga peserta yang sebelumnya memperoleh nilai 80 dan 60 pada *pre-test* mengalami peningkatan menjadi 100, sedangkan 27 peserta lainnya mempertahankan nilai 100%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Capaian 100% pada *post-test* juga menunjukkan bahwa seluruh peserta mencapai tingkat penguasaan materi sesuai hasil evaluasi yang digunakan dalam kegiatan.

Tabel 2. Distribusi nilai *pre-test* dan *post-test* pengetahuan

Skor pengetahuan	Pre-test (n)	%	Post-test (n)	%
60	1	3,3	0	3,3
80	2	6,7	0	6,7
100	27	90	30	90
Total	30	100	30	100

8. Evaluasi Keterampilan

Evaluasi keterampilan dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap kemampuan peserta melakukan senam Kegel. Pada awal pelatihan, tidak terdapat peserta yang mampu melakukan gerakan Kegel dengan benar. Setelah diberikan edukasi, demonstrasi, praktik, dan koreksi langsung, seluruh peserta mampu melakukan gerakan dengan benar. Dengan demikian, capaian keterampilan mencapai 100%, melampaui target program sebesar minimal 80%. Hasil ini menjadi salah satu capaian utama Program SERASI karena kegiatan menghasilkan perubahan tidak hanya pada aspek

pengetahuan, tetapi juga pada kemampuan praktis peserta.

Tabel 3. Capaian keterampilan senam Kegel

Kondisi	Mampu teknik benar	%
Sebelum pelatihan	0	0
Setelah pelatihan dan pendampingan	30	100

9. Penyerahan Buku Saku Serasi

Sebagai bagian dari keberlanjutan kegiatan, Buku Saku SERASI diberikan kepada peserta dan mitra. Buku Saku digunakan sebagai media untuk mengingat kembali materi kesehatan reproduksi dan latihan, sedangkan Buku Monitoring digunakan untuk membantu peserta memantau pelaksanaan latihan secara mandiri. Keterlibatan 7 relawan IRL juga menjadi faktor pendukung keberlanjutan kegiatan. Relawan dapat membantu mengingatkan peserta untuk melakukan latihan secara rutin serta memberikan pendampingan pada kegiatan lansia berikutnya.

KESIMPULAN

1. Pelaksanaan Program SERASI (Sehat Reproduksi Lansia): Skrining Kesehatan, Edukasi, dan Pelatihan Senam Kegel bagi Lansia Perempuan telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2026 dengan melibatkan 30 lansia perempuan dan didukung oleh 7 relawan dari Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jawa Barat. Jumlah peserta tersebut telah melampaui target awal kegiatan sebanyak 20 peserta.
2. Hasil skrining kesehatan menunjukkan bahwa kegiatan mampu mengidentifikasi kondisi kesehatan peserta, termasuk keluhan kebocoran urin melalui instrumen ICIQ-UI SF. dilakukan terhadap 30 lansia perempuan. 12 peserta (40%) memiliki skor ICIQ-UI SF >0, sedangkan 18 peserta (60%) memiliki skor 0. Skrining ini menjadi dasar untuk meningkatkan kesadaran peserta mengenai kesehatan saluran kemih dan pentingnya menjaga fungsi otot dasar panggul.
3. Edukasi kesehatan reproduksi lansia dapat terlaksana dengan baik. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, dengan seluruh peserta (100%) memperoleh nilai post-test 100.
4. Pelatihan senam Kegel melalui edukasi, demonstrasi, praktik, dan koreksi teknik juga menunjukkan hasil yang sangat baik. Sebelum pelatihan, belum terdapat peserta yang mampu melakukan teknik Kegel dengan benar. Setelah diberikan pelatihan dan pendampingan, seluruh peserta (30 orang atau

100%) mampu melakukan gerakan Kegel dengan teknik yang benar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung dapat meningkatkan keterampilan peserta.

PENGUNGKAPAN PENULIS TERHADAP PENGGUNAAN ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI)

Penulis mengungkapkan bahwa dalam proses penyusunan dan penyuntingan naskah ini telah menggunakan alat berbasis kecerdasan buatan (Artificial Intelligence/AI) secara terbatas untuk membantu pemeriksaan tata bahasa, ejaan, struktur kalimat, dan penyuntingan bahasa. Penggunaan AI tersebut tidak digunakan untuk menghasilkan data, melakukan analisis data, menentukan hasil, menyusun interpretasi ilmiah, atau menarik kesimpulan. Penulis bertanggung jawab penuh atas seluruh isi naskah, termasuk keakuratan data, metode, analisis, interpretasi, kesimpulan, serta keaslian dan integritas karya ilmiah. Seluruh keluaran yang dihasilkan oleh alat AI telah diperiksa, diverifikasi, dan disesuaikan oleh penulis sebelum digunakan dalam naskah.

KONTRIBUSI PENULIS

IA: konsepsi program, koordinasi, pelaksanaan, edukasi, evaluasi, dan penyusunan naskah. YTA: skrining, pemeriksaan kesehatan dasar, pengumpulan dan pengolahan data. EU: pelatihan dan pendampingan senam Kegel serta evaluasi keterampilan. NH: koordinasi lapangan, administrasi, registrasi, dokumentasi, dan evaluasi kepuasan. TA: rekapitulasi data dan menyusun manuskrip. FN dan TF: menganalisis pre-test/post-test, membuat media leaflet dan video, penyusunan buku saku.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Respati Indonesia melalui dukungan Dana Hibah Internal, pengelola dan relawan Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jawa Barat, serta seluruh lansia perempuan yang berpartisipasi dalam Program SERASI.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. World report on ageing and health. Geneva: World Health Organization; 2015.
- [2] World Health Organization. Integrated care for older people (ICOPE): guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity. Geneva: World Health Organization; 2017.

- [3] Haylen BT, de Ridder D, Freeman RM, Swift SE, Berghmans B, Lee J, et al. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for female pelvic floor dysfunction. *Neurourol Urodyn*. 2010;29(1):4–20.
- [4] Abrams P, Cardozo L, Wagg A, Wein A, editors. *Incontinence*. 7th International Consultation on Incontinence. Bristol: International Continence Society; 2024.
- [5] Lee K, Lee YS. Pelvic floor muscle exercise and training for coping with urinary incontinence. *J Exerc Rehabil*. 2022;18(1):1–8.
- [6] Milsom I, Gyhagen M. The prevalence of urinary incontinence. *Climacteric*. 2019;22(3):217–22.
- [7] Dumoulin C, Cacciari LP, Hay-Smith EJC. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018;10:CD005654.
- [8] Hay-Smith EJC, Starzec-Proserpio M, Moller B, Aldabe D, Cacciari L, Pitangui ACR, et al. Comparisons of approaches to pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women. *Cochrane Database Syst Rev*. 2024;12:CD009508.
- [9] National Institute for Health and Care Excellence. *Urinary incontinence and pelvic organ prolapse in women: management (NG123)*. London: NICE; 2019.
- [10] Bø K, Frawley HC, Haylen BT, Abramov Y, Almeida FG, Berghmans B, et al. An International Urogynecological Association (IUGA) opinion on pelvic floor muscle training for pelvic floor dysfunction. *Int Urogynecol J*. 2017;28(4):495–502.