

Abstrak maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan luaran yang dicapai sesuai dengan masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat. Abstrak juga memuat uraian secara cermat dan singkat mengenai Laporan yang dibuat. Abstrak dibuat dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

ABSTRAK

Seberapapun sehat jantung manusia, tetap memerlukan latihan untuk kesehatan jantung tersebut. Namun latihan-latihan tersebut perlu disesuaikan dengan kondisi masing-masing individu. Telah diketahui bahwa kesehatan kaki dan kesehatan jantung sangat terkait erat. Pemahaman akan keterkaitan ini akan sangat menolong individu untuk mempertahankan puncak *performance*-nya dan tetap terjaga kesehatannya. Beberapa latihan bisa dilakukan baik itu dari gerakan tangan maupun kaki. Untuk Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) kali ini difokuskan untuk otot kaki. Beberapa latihan dapat dilakukan di rumah, seperti jalan di tempat, tendangan pantat, jalan keping, dan ketukan jari kaki. Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jantung melalui melatih kekuatan otot kaki.

Pelaksanaan dilakukan pada bulan Mei 2026 di kantor RW 011 Kelurahan Tomang, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Terdapat 16 peserta berusia 36 – 73 tahun yang terdiri dari 7 laki-laki dan 9 perempuan mengikuti penyuluhan ini. Hasil yang didapatkan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan jantung dan latihan kekuatan otot kaki sebanyak 30,58%.

Kesimpulan hasil PkM ini adalah pengetahuan peserta meningkat terhadap menjaga kesehatan jantung terkait hubungannya dengan latihan otot kaki. Hasil ini diharapkan akan meningkatkan kewaspadaan terhadap kesehatan jantung.

Kata kunci maksimal 5 kata

Kesehatan jantung, latihan, otot kaki

ABSTRACT

Cardiovascular health requires regular exercise regardless of an individual's current heart condition. However, exercise programs should be tailored to each individual's physical condition and capacity. It is well recognized that foot and leg health are closely related to cardiovascular health. Understanding this relationship may help individuals maintain optimal physical performance while preserving overall health. Various forms of exercise can be performed using both the upper and lower extremities. In this Community Service Program, the intervention focused on leg muscle exercises. Several simple exercises that can be practiced at home include marching in place, butt kicks, crab walking, and toe taps. The program aimed to increase public awareness regarding the importance of maintaining cardiovascular health through strengthening leg muscles. The activity was carried out in May 2026 at the RW 011 office, Tomang Subdistrict, Grogol Petamburan District, West Jakarta. A total of 16 participants aged 36–73 years, consisting of 7 men and 9 women, attended the educational session. The results demonstrated a 30.58% increase in participants' knowledge regarding cardiovascular health and leg muscle strengthening exercises. In conclusion, this Community Service Program successfully improved participants' understanding of maintaining cardiovascular health in relation to leg muscle exercise. These findings are expected to increase public awareness and attentiveness toward cardiovascular health.

Keywords maximum 5 words

Heart condition, exercise, leg muscle

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kelancaran pelaksanaan PkM ini dengan judul: “Penyuluhan tentang pentingnya kekuatan otot kaki bagi kesehatan jantung.” Program PkM merupakan salah satu pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang harus senantiasa dijunjung tinggi.

Topik program PkM ini juga menjadi perhatian dari Fakultas Kedokteran karena salah satu aspek dari kesejahteraan hidup adalah kesehatan. Kami melaksanakan PkM ini berdasarkan survei masih kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pencegahan terjadinya penyakit jantung atau cara untuk menjaga kesehatan jantung. Beberapa studi telah membuktikan bahwa ada kaitan antara kekuatan otot tungkai bawah dengan kesehatan pembuluh darah dan jantung. Kekuatan otot yang rendah dikaitkan dengan proses penuaan, mortalitas, dan beberapa penyakit seperti kanker, penyakit kardiovaskular, dan penyakit pernapasan. Diharapkan pengetahuan ini dapat membantu masyarakat mengerti tentang pencegahan terhadap masalah-masalah kesehatan, khususnya penyakit jantung.

Demikian laporan ini kami susun, dengan harapan semoga dapat mencapai sasaran.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
BAB 2. PELAKSANAAN KEGIATAN	3
BAB 3. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	4
BAB 4. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	5
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN (REKOMENDASI).....	7
DAFTAR PUSTAKA	8
Lampiran 1. Foto Pelaksanaan Kegiatan (minimal 4 foto)	9
Lampiran 2. Bukti Luaran.....	11
Lampiran 3. Surat Tugas (minimal dari Dekan)	13
Lampiran 4. Surat SPJ (perjalanan) yang sudah tanda tangan masyarakat/ institusi yang dikunjungi/ Berita acara kegiatan tanda tangan kedua belah pihak.	14
Lampiran 5. Surat Keterangan Mitra	15
Lampiran 6. Absensi	16
Lampiran 7. Gambar/poster/peta (yang tidak masuk dalam laporan-jika ada).....	19
Lampiran 8. Materi/modul/poster pelaksanaan/angket dsb (jika ada)	20
Lampiran 9. Scan/copy KTM mahasiswa dan KTP Alumni	22
Lampiran 10. Lampiran Kontrak Kegiatan PkM	23
Lampiran 11. Bukti integrasi dengan penelitian, Dikjar, dan PKM (Program Kreativitas Mahasiswa)	26
Lampiran 12. Hasil Tes Kesamaan	27
Lampiran 13. Monitoring dan Evaluasi	36
Lampiran 14. Lain-Lain	39

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Kelurahan Tomang merupakan kelurahan yang terletak di kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia. Terdapat 174 RT dan 16 RW. Rencananya, kegiatan PkM kali ini akan dilaksanakan di RT 5/RW 11 dengan dasar pemikiran bahwa mayoritas jumlah warga di Kelurahan Tomang yang telah berusia di atas 40 tahun dan tidak jarang yang mengalami obesitas serta memiliki kebiasaan merokok, dengan demikian dapat diduga bahwa risiko terjadinya penyakit jantung pada warga di kelurahan ini cukup tinggi. Oleh karena itu maka perlu dilakukan penyuluhan yang berkaitan dengan pencegahan terjadinya penyakit jantung atau cara untuk menjaga kesehatan jantung. Salah satu cara adalah dengan melakukan aktivitas fisik.

Saat ini, beberapa studi telah membuktikan bahwa ada kaitan antara kekuatan otot ekstremitas bawah dengan kesehatan pembuluh darah dan jantung.⁽¹⁾ Sebuah penelitian di Jepang membuktikan bahwa pada laki-laki, kekuatan ekstensi tungkai berasosiasi secara positif dengan tekanan darah sedangkan pada perempuan berasosiasi positif dengan kadar kolesterol HDL yang bagus untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah serta berasosiasi negatif terhadap gula darah yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.⁽²⁾ Sebuah penelitian potong lintang pada populasi di Swiss menunjukkan adanya hubungan antara kekuatan otot dan penanda risiko kardiovaskular seperti lingkaran pinggang dan masa lemak.⁽³⁾ Kekuatan cengkeraman dan ekstensi kaki menurun tajam sejak usia 50 tahun. Salah satunya disebabkan oleh hilangnya massa otot terkait usia atau penurunan intensitas latihan untuk mempertahankan kekuatan otot, bukan karena kurangnya aktivitas fisik.⁽¹⁾

Oleh karena itu, seiring bertambahnya usia dan bila disertai dengan berkurangnya aktivitas fisik maka kekuatan otot ekstensi kaki bisa semakin menurun dan tentu dapat berdampak juga terhadap kesehatan seseorang termasuk kesehatan jantung. Salah satu pencegahan yang bisa dilakukan untuk mengurangi risiko penyakit adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik melalui pelatihan kekuatan otot.

Sebelumnya kami juga telah mengadakan penyuluhan tentang hipertensi yang berkaitan dengan penyakit jantung pada warga di Kelurahan Tomang ini⁽⁴⁾ dan PkM kali ini merupakan lanjutan edukasi yang berkaitan dengan pencegahan penyakit jantung.

1.2. Masalah

Sebagian besar warga yang merupakan sasaran penyuluhan kami sudah tidak bekerja atau hanya tinggal di rumah sehingga kurang melakukan kegiatan fisik. Sebagian besar warga juga belum memahami bagaimana menjaga kesehatan jantung dengan cara menjaga kekuatan otot kaki.

1.3. Tujuan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan jantung melalui melatih kekuatan otot kaki.

1.4. Manfaat

Warga memahami bagaimana menjaga kesehatan jantung dengan cara menjaga kekuatan otot kaki.

1.5. Pendekatan Pemecahan Masalah

Pendekatan pemecahan masalah dilakukan dengan penyuluhan, tanya jawab, dan praktek latihan kekuatan otot kaki.

1.6. Khalayak Sasaran

Warga usia dewasa – lansia di RW 011 kelurahan Tomang.

1.7. Pembagian Kerja Pelaksana

No	Nama	Kepakaran	Tugas
1	Dr. Magdalena Wartono, MKK	Dokter ahli Anatomi dan Kedokteran kerja	Bertanggung jawab atas perencanaan kegiatan dan koordinasi dengan mitra
2	Dr.dr. Tjam Diana Samara	Dokter ahli Anatomi dan Kedokteran kerja	Menyusun dan menyampaikan materi
3	dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked	Dokter ahli Anatomi dan Pendidikan Kedokteran	Mengelola evaluasi kegiatan, dokumentasi, dan analisis hasil pre-test dan post-test
4	dr. Dian Mediana, M.Biomed	Dokter ahli Anatomi	Penyusunan proposal dan laporan PkM
5	Michelle Valerie Taniwijaya	Mahasiswa	Membantu pelaksanaan kegiatan serta dokumentasi kegiatan
6	dr. Martin	Dokter umum	Ikut terlibat dalam persiapan media edukasi, pendampingan peserta saat kegiatan, dokumentasi, dan membantu pelaksanaan evaluasi
7	Megawati Ompusunggu	Laboran anatomi	Dokumentasi kegiatan

BAB 2. PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1. Persiapan Kegiatan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengusul dengan Ketua RW 011 untuk menyepakati waktu, sasaran peserta, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini dilakukan identifikasi kebutuhan mitra terkait materi kesehatan yang relevan untuk warga.

2.2. Materi Kegiatan

Tim pengusul kemudian menyusun materi penyuluhan yang meliputi pengenalan penyakit kardiovaskular, peran kekuatan otot paha dan betis terhadap system kardiovaskular, dan cara melatih kekuatan otot-otot tersebut. Ditampilkan media edukasi berupa slide presentasi, dan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test.

2.3. Pelaksanaan / Metode Pelaksanaan

Sebulan sebelum pelaksanaan, kami berkomunikasi dengan Ketua RW 011 untuk mengatur waktu dan tempat pelaksanaan.

Pada hari pelaksanaan, dimulai dengan acara pembukaan oleh Bapak RW dan Ketua tim PkM Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. Acara kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan yang terdiri dari: pretest, penyuluhan, praktek melakukan latihan kekuatan otot dengan cara yang benar dan aman, tanya jawab, dan posttest. Acara berlangsung dengan lancar, dan mendapat antusias warga. Namun disayangkan 13 warga datang terlambat sehingga tidak mengikuti pre-test dan 14 warga harus pulang duluan karena ada keperluan keluarga. Jadi dari 43 warga yang hadir, hanya 16 warga yang mengisi lengkap pre dan post-test.

BAB 3. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

3.1. Deskripsi (kemampuan Prodi dan Fak serta Universitas dalam bidang PkM selama 3 tahun terakhir, dukungan material dan kebijakan, merujuk LED, renstra/renop/roadmap pengelola)

PkM ini dilaksanakan dengan mendapatkan dukungan penuh dari pimpinan FK Universitas Trisakti dan Universitas Trisakti.

3.2. Kualifikasi Tim (roadmap individu pelaksana dan tugasnya)

PkM ini telah mengikuti *road map* FK Universitas Trisakti.

3.3. Fasilitas Perguruan Tinggi Pendukung kegiatan

Fasilitas yang didapat dari FK Universitas Trisakti untuk mendukung pelaksanaan PkM ini adalah penyediaan peralatan yang diperlukan untuk penyuluhan.

BAB 4. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

4.1. Hasil Yang Dicapai Oleh Peserta, Komunitas, dan Pelaksana

Peserta mendapatkan pengetahuan lebih banyak dan pemahaman yang lebih baik, serta kesadaran lebih tinggi tentang melatih kekuatan otot kaki untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kardiovaskular. Pelaksana juga lebih bisa memahami yang terjadi di masyarakat umum sehingga dapat memberikan penyuluhan yang sesuai dengan kebutuhan dan tingkat pengetahuan warga.

4.2. Evaluasi: Tingkat ketercapaian hasil, dampak, manfaat kegiatan, tolok ukur /tes yang dipakai, sebelum dan setelah

Sebanyak 43 warga yang mengikuti PkM dengan rentang usia 36 – 86 tahun. Namun yang secara lengkap dari pre-test, penyuluhan, praktek, tanya jawab, hingga post-test hanya 16 orang. Sebanyak 13 warga datang terlambat sehingga tidak mengikuti pre-test dan 14 warga harus pulang sebelum post-test.

Peserta yang lengkap mengisi pre-test sampai post-test memiliki rentang usia 36 – 73 tahun, rata-rata usia 59,4 tahun. Hasil yang didapatkan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan jantung dan latihan kekuatan otot kaki sebanyak 30,58%. (Tabel 1)

Tabel 1. Karakteristik peserta

Variabel	Jumlah (n=57)	Persentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	7	43,75
Perempuan	9	56,25
Usia		
36-59 tahun	6	37,5
60-73 tahun	10	62,5
Tingkat Pendidikan		
SD	9	56,25
SMP	3	18,75
SMA	4	25,0
Hasil penyuluhan		
Pengetahuan menurun	0	0
Pengetahuan menetap	6	37,5
Pengetahuan meningkat	10	62,5

Tabel 2 menggambarkan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan. Peserta yang terdiri dari usia dewasa sampai lansia, semuanya memiliki tingkat pengetahuan setelah penyuluhan yang baik, dengan nilai paling kecil adalah 80, dan sebanyak 93,75% memiliki pengetahuan baik (nilai post-test = 100).

Tabel 2. Hasil pre-test dan post-test

Hasil test (N=16)	Median	Mode	Minimum	Maximum
-------------------	--------	------	---------	---------

Pretest	80	80 dan 100	10	100
Posttest	100	100	80	100
Selisih pre-posttest	20	0 dan 20	0	90

4.3. Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan

Faktor pendukung kegiatan ini adalah adanya komunikasi dan kerja sama yang baik antara pihak dari FK Trisakti dengan pihak RW 011 Kelurahan Tomang, Kecamatan Grogol Petamburan.

4.4. Luaran yang Dihasilkan

HKI E-poster, dan artikel untuk jurnal PkM

4.5. Integrasi dengan Penelitian, Dikjar dan Program Kreativitas Mahasiswa

Mata kuliah: Modul Clinical Science Sistem Kardiovaskular (SKV)

Kode mata kuliah: KMCS503

CPL: mampu memahami kegunaan pembelajaran anatomi kardiovaskular

Materi dalam RPS: Anatomi klinik sistem kardiovaskular

BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN (REKOMENDASI)

Telah dilaksanakan PkM kepada warga RW 011, Tomang, Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 30,58% tentang kesehatan jantung dan latihan kekuatan otot kaki.

Saran: Hasil ini diharapkan akan meningkatkan kewaspadaan terhadap kesehatan jantung. Namun perlu dilakukan penyuluhan secara berkala mengingat warga berusia dewasa – lansia di sini mayoritas memiliki pendidikan SD.

DAFTAR PUSTAKA

1. Celis-Morales CA, Welsh P, Lyall DM, Steell L, Petermann F, Anderson J, et al. Associations of grip strength with cardiovascular, respiratory, and cancer outcomes and all cause mortality: prospective cohort study of half a million UK Biobank participants. *BMJ* (Online). 2018;361:1–19.
2. Noji, Y., Hatanaka, R., Nakaya, N. *et al.* Association of physiological factors with grip and leg extension strength: tohoku medical megabank community-based cohort study. *BMC Public Health* 24, 714 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18244-z>
3. Gubelmann C, Vollenweider P, Marques-Vidal P. Association of grip strength with cardiovascular risk markers. *Eur J Prev Cardiol.* 2017;24:514–21
4. Mediana D, Wartono M, Samara D, Setiawati L, Sutanto HU. Penyuluhan diet untuk penderita hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Trimedika.*2024;1(2);152-8. DOI: <https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v1i2.19621>

Lampiran 1. Foto Pelaksanaan Kegiatan (minimal 4 foto)



Gambar 1. Penyuluh sedang memberikan paparan kepada warga



Gambar 2. Warga sedang mengikuti gerakan yang dicontohkan



Gambar 3. Warga sedang mengerjakan soal pretest



Gambar 4. Foto bersama warga dan tim penyuluh FK Usakti

Lampiran 2. Bukti Luaran

Bukti draft artikel publikasi ke jurnal nasional terakreditasi

Submission Acknowledgement Inbox x

**Dr. drg. Johan Arief Budiman, Sp.Ort.**Mon, Jun 8, 10:40 AM (2 days ago) ☆ 😊 ↩ ⋮

to Tjam, me, Purnamawati ▼

Hello,

Magdalena Wartono has submitted the manuscript, "Penyuluhan tentang Pentingnya Kekuatan Otot Kaki bagi Kesehatan Jantung" to JURNAL ABDIMAS KESEHATAN TERPADU.

If you have any questions, please contact me. Thank you for considering this journal as a venue for your work.

[JURNAL ABDIMAS KESEHATAN TERPADU](#)



UNIVERSITAS TRISAKTI
"Is a one stop learning for sustainable development"
Kampus A, Jl. Kyai Tapa No.1, Grogol
Jakarta Barat 11440 - INDONESIA

Jurnal Abdimas Kesehatan Terpadu
Vol. XX, No. Xx, Bulan...., Tahun.....
e-ISSN xxxx-xxxx

Judul Judul Judul Judul Judul Judul Judul Judul
Nama belakang penulis (tunggal atau tim)
DOI: xxx/xxxx/xxxxx

Penyuluhan tentang Pentingnya Kekuatan Otot Kaki bagi Kesehatan Jantung

Magdalena Wartono¹, Tjam Diana Samara², Purnamawati Tjhin², Dian Mediana²

¹Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia
²Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Sejarah Artikel
Diterima X Month 20YY
Revisi XA Month 20YY
Disetujui XB Month 20YY
Terbit Online XB Month 20YY

✉Penulis Korespondensi: **Magdalena Wartono**: Tel. +62 812 2899 0808 | E-mail: m.wartono@trisakti.ac.id

ABSTRACT

Cardiovascular health requires regular exercise regardless of an individual's current heart condition. However, exercise programs should be tailored to each individual's physical condition and capacity. It is well recognized that foot and leg health are closely related to cardiovascular health. Understanding this relationship may help individuals maintain optimal physical

Bukti submit HKI


REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan	EC002026089078, 16 Juni 2026
Pencipta	
Nama	dr. Magdalena Wartono, M.K.K., Dr. dr. Tjam Diana Samara, M.K.K. dkk
Alamat	Jl. Penerangan I No.2B, RT/RW 002/003, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11460
Kewarganegaraan	Indonesia
Pemegang Hak Cipta	
Nama	Universitas Trisakti
Alamat	Sentra HKI Universitas Trisakti, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Gedung M Lantai II, Jl. Kyai Tapa No. 1, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan	Indonesia
Jenis Ciptaan	Karya Tulis Lainnya
Judul Ciptaan	Jaga Jantung Anda Mulai dari Kaki!
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	2 Juni 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat
Jangka waktu perlindungan	Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor Pencatatan	001286136

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon, Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



u.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.n.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196303100510031003

Lampiran 3. Surat Tugas (minimal dari Dekan)



UNIVERSITAS TRISAKTI
FAKULTAS KEDOKTERAN
FACULTY OF MEDICINE - UNIVERSITAS TRISAKTI
Kampus B - Jl. Kyai Tapa No. 263 - Grogol - Jakarta Barat 11440 - Indonesia
Telp. : +62-21-5672731, 5655786 E-mail : fk@trisakti.ac.id
Fax : +62-21-5655705 Website : <https://fk.trisakti.ac.id/>

SURAT TUGAS
Nomor : 191B/USAKTI/FK/01B/VI/2026

Dasar : 1. Pelaksanaan Tricharma Perguruan Tinggi di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti;
2. Untuk kelancaran dan kesuksesan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti perlu dibuat tim PKM Dosen sesuai dengan PKM yang dilakukan;
3. Untuk tertib administrasi tim yang dibuat ditetapkan dengan surat tugas Dekan.

Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

MENUGASKAN

Kepada : dr. Magdalena Wartono, MKK
Dr. dr. Tjam Diana Samara, MKK
dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked
dr. Dian Mediana, M.Biomed

Untuk : Melaksanakan tugas sebagai PKM Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti tahun akademik 2025/2026

Judul : Penyuluhan tentang pentingnya kekuatan otot kaki bagi kesehatan jantung

Hari/Tanggal : Rabu, 20 Mei 2026

Waktu : 07.30 wib - selesai

Tempat : Kelurahan Tomang

Demikian surat tugas ini untuk dilaksanakan dengan seksama dan penuh tanggung jawab serta melaporkan hasilnya kepada Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.

Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan atau kesalahan dalam surat tugas ini, akan diubah dan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Jakarta, 5 Juni 2026
Dekan



Disampingkan secara elektronik oleh
Dr. dr. Yenny, Sp.FK
NID 3023020411

Dr. dr. Yenny, Sp.FK.

Takwa-Tekun-Terampil, Asah-Asih-Asuh, Satria-Setia-Sportif



Lampiran 4. Surat SPJ (perjalanan) yang sudah tanda tangan masyarakat/ institusi yang dikunjungi/ Berita acara kegiatan tanda tangan kedua belah pihak.



**BERITA ACARA
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TRISAKTI
TAHUN AKADEMIK 2025/2026**

Telah dilaksanakan "PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA KEKUATAN OTOT KAKI BAGI KESEHATAN JANTUNG" yang merupakan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti pada:

Hari/tanggal : RABU, 20 Mei 2026
Waktu : 08.00 – 10.00 WIB

Dengan Tim sebagai berikut :

1. dr. Magdalena Wartono, MKK.
2. Dr. dr. Tjam Diana Samara, MKK.
3. dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked.
4. dr. Dian Mediana, M.Biomed
5. Megawati Ompusunggu

Demikian berita acara ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 20 Mei 2026

Ketua RW 011



(Bpk. Marwanto)

Koordinator Tim PKM

(dr. Magdalena Wartono, MKK)

Lampiran 5. Surat Keterangan Mitra

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJASAMA DENGAN MITRA DALAM PELAKSANAAN PROGRAM PKM

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : *Marnarto*
2. Jabatan : *Ketua RW 011*
3. Nama institusi : *Sekretariat RW 011*
4. Alamat : *Rt 05/011 Tomang Banjir Kanal*

Menyatakan bersedia bekerjasama dan mendukung sepenuhnya dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM), dengan data sebagai berikut:

Nama ketua tim PKM : dr. Magdalena Wartono, MKK
Prodi/Fakultas pengusul : Prodi Profesi Dokter/Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti
Judul PKM : Penyuluhan tentang pentingnya kekuatan otot kaki bagi kesehatan jantung

Demikian surat pernyataan kemitraan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur paksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, *28-10* 2025

Ketua tim



(dr. Magdalena Wartono, MKK)



Lampiran 6. Absensi

	FAKULTAS KEDOKTERAN	Kode/No:
	UNIVERSITAS TRISAKTI	Tanggal:
	FORMULIR DAFTAR HADIR	Revisi:
		Halaman: 1 dari ...

Nama Kegiatan : Pengabdian kepada Masyarakat
 Hari/tanggal : Rabu, 20 Mei 2026
 Tempat : Kantor RW.011 Tomang - Grogol Petamburan
 Waktu : 08.00 - 10.00 WIB

No.	Nama	Tanda tangan
1.	Surwi	
2.	Endang	
3.	Bayan	
4.	Darisah	
5.	SUNIRTO	
6.	KEMIRAH	
7.	Fitriyanti	
8.	HENDRA	
9.	Sugeng R	
10.	Jumilah	
11.	TITIN	
12.	SRI. W.	
13.	Nurmananto	
14.	Edah	
15.	Sayuti	
16.	Suryani	
17.	Hestri. H	
18.	Siti Nurhasanah	
19.	Bekimah	
20.	Parsia	

Dilarang menggandakan/memodifikasi isi dokumen tanpa izin Jaminan Mutu Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

	FAKULTAS KEDOKTERAN	Kode/No:
	UNIVERSITAS TRISAKTI	Tanggal:
	FORMULIR DAFTAR HADIR	Revisi:
		Halaman: 1 dari ...

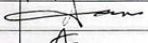
Nama Kegiatan : Pengabdian kepada Masyarakat
 Hari/tanggal : Rabu, 20 Mei 2026
 Tempat : Kantor RW.011 Tomang - Grogol Petamburan
 Waktu : 08.00 - 10.00 WIB

No.	Nama	Tanda tangan
1.	VINA	
2.	SRI	
3.	IDA	
4.	Komarudin	
5.	W A H Y U N I	
6.	M. V U S R I P .	
8.	SUPITANI	
9.	Yanti	
10.	Witri	
11.	EILHAMSYAH	
12.	AYATI	
13.	ASMANAH	
14.	Kurniasih	
15.	DADANG S	
16.	RE N A N I .	
18.	Mety	
19.	Maisarah	
20.	Alin L	

Dilarang menggandakan/memodifikasi isi dokumen tanpa izin Jaminan Mutu Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

	FAKULTAS KEDOKTERAN	Kode/No:
	UNIVERSITAS TRISAKTI	Tanggal:
	FORMULIR DAFTAR HADIR	Revisi:
		Halaman: 1 dari ...

Nama Kegiatan : Pengabdian kepada Masyarakat
 Hari/tanggal : Rabu, 20 Mei 2016
 Tempat : Kantor RW 011 Tomang - Grogol Pakemburuan
 Waktu : 08.00 - 10.00 WIB

No.	Nama	Tanda tangan
1.	Sutirah	
2.	Maya	
3.	SAITI	
4.	ABDUL AZIS	
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

Dilarang menggandakan/memodifikasi isi dokumen tanpa izin Jaminan Mutu Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Lampiran 7. Gambar/poster/peta (yang tidak masuk dalam laporan-jika ada)

Peta Lokasi kegiatan: Kantor RW 11 Kelurahan Tomang, Kecamatan Grogol Petamburan



Tomang

Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta



Bagikan

Lampiran 8. Materi/modul/poster pelaksanaan/angket dsb (jika ada)

Poster



Magdalena Wartono^{1,2}, Tjam Diana Samara^{1,2}, Purnamawati Tjhin¹, Dian Mediana¹

¹ Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

² Departemen Ilmu Kedokteran Kerja, Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

JAGA JANTUNG ANDA MULAI DARI KAKI!



“Seberapapun sehat jantung manusia, tetap memerlukan latihan untuk kesehatan jantung tersebut. Namun latihan perlu disesuaikan dengan kondisi masing-masing individu.”

TAHUKAH ANDA?

Kesehatan kaki dan kesehatan jantung sangat terkait erat.

Memahami keterkaitan ini akan membantu kita mempertahankan puncak performa dan tetap terjaga kesehatannya.



TUJUAN PENYULUHAN

Meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jantung melalui melatih kekuatan **otot kaki**.



LATIHAN OTOT KAKI YANG BISA DILAKUKAN DI RUMAH

1 JALAN DI TEMPAT



Angkat lutut bergantian seperti berjalan di tempat. Lakukan selama 1–3 menit.

2 TENDANGAN PANTAT



Angkat tumit ke arah pantat secara bergantian. Lakukan selama 1–3 menit.

3 JALAN KEPITING



Posisikan badan seperti kepiting, gerakan ke samping kiri dan kanan. Lakukan selama 30–60 detik.

4 KETUKAN JARI KAKI



Duduk tegak, ketukkan ujung jari kaki ke lantai secara bergantian. Lakukan selama 1–3 menit.



TIPS AMAN BEROLAHRAGA

- ✓ Lakukan sesuai kemampuan diri dan kondisi kesehatan.
- ✓ Lakukan pemanasan sebelum dan pendinginan setelah latihan.
- ✓ Berhenti jika ada keluhan seperti nyeri dada, pusing, atau sesak napas.



Latihan teratur
= Otot kaki kuat
= Sirkulasi lancar
= Jantung sehat

MANFAAT LATIHAN KAKI UNTUK JANTUNG

- ♥ Meningkatkan aliran darah
- ♥ Memperkuat otot kaki
- ♥ Menjaga berat badan ideal
- ♥ Menurunkan risiko penyakit jantung
- ♥ Meningkatkan stamina dan kualitas hidup



AYO, MULAI DARI LANGKAH KECIL UNTUK JANTUNG YANG LEBIH SEHAT!

Lakukan latihan ini secara rutin, minimal 3–5 kali seminggu, 20–30 menit setiap sesi.



KAKI KUAT, JANTUNG SEHAT, HIDUP BERKUALITAS!

“Sehat Jantung, Bahagia Selamanya”



Kaki Kuat, Jantung Sehat

Regimena Latihan Otot Paha dan Betis Mendukung Jantung Anda di Usia Dewasa

Mengenal Penyakit Kardiovaskular

Penyakit Jantung dan Peredaran Darah (CVD) adalah gangguan pada sistem peredaran darah. Penyakit kardiovaskular dapat juga disebut sebagai penyakit jantung.

Fakta Penyakit Jantung Saat Ini

Penyakit jantung adalah penyebab kematian nomor satu di dunia. Penyakit jantung adalah penyakit kronis yang berkembang perlahan-lahan dan biasanya tidak menimbulkan gejala yang jelas hingga tahap lanjut.

Kaki: Sahabat Terbaik Jantung

Otot Kaki Kita
Kaki memiliki dua kelompok otot besar yang bekerja sama untuk membantu "tali pompa" Jantung. Otot paha (quadriceps) berkontribusi di bagian atas kaki, sementara otot betis berkontribusi di bagian bawah. Otot betis (gastrocnemius) berkontribusi di bagian bawah kaki. Bersama-sama, mereka membantu darah mengalir kembali ke jantung.

Kekuatan Paha & Pencegahan Gagal Jantung

48%
Risiko Lebih Rendah

Bukti Penelitian (2024)
Penelitian terbaru menunjukkan bahwa orang dengan Otot Paha yang kuat memiliki risiko gagal jantung yang lebih rendah, bahkan jika mereka memiliki faktor risiko lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa latihan kekuatan otot paha dapat membantu melindungi jantung Anda.

Otot betis

Ukuran otot betis	Penurunan Risiko CVD
Latihan 1 cm lebih besar (betis)	12% lebih rendah kematian CVD (pasien < 65 tahun)
Latihan 1 cm lebih besar (betis)	14% lebih rendah kematian CVD (Pasien > 65 tahun)

Studi secara prospektif menunjukkan bahwa latihan kekuatan otot betis dapat membantu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.

Bagaimana Otot Kaki Membantu?

- Mengontrol Gula & Lemak**
Otot kaki berfungsi sebagai "pompa peredaran darah" yang membantu gula dan lemak dalam darah, mencegah peradangan pembuluh darah.
- Mengurangi Beban Jantung**
Otot kaki membantu darah mengalir kembali ke jantung, mengurangi beban kerja jantung.
- Mencegah Peradangan**
Otot yang aktif menghasilkan zat anti-inflamasi yang membantu mencegah peradangan pembuluh darah.
- Memperbaiki Sirkulasi**
Penguatan betis meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, yang sangat penting untuk kesehatan pembuluh darah.

Betis: Pompa Darah Alami

"Tali pompa" Tubuh
Otot kaki adalah "Pompa Darah Alami". Mereka membantu darah mengalir kembali ke jantung, mengurangi beban kerja jantung.

Penyakit Jantung
Otot kaki membantu darah mengalir kembali ke jantung, yang sangat penting untuk kesehatan pembuluh darah.

Latihan 1: Squat (Jongkok-Berdiri)

Metode Otak Paha

1. Berdiri tegak, kaki sejajar betis.
2. Turunkan pinggul ke belakang dan ke bawah.
3. Turunkan pinggul ke belakang dan ke bawah.
4. Turunkan pinggul ke belakang dan ke bawah.

Latihan 10-15 kali setiap hari.

Latihan 2: Jinjit (Calf Raise)

Metode Otak Betis

1. Berdiri tegak, kaki sejajar betis.
2. Turunkan pinggul ke belakang dan ke bawah.
3. Turunkan pinggul ke belakang dan ke bawah.
4. Turunkan pinggul ke belakang dan ke bawah.

Latihan 10-15 kali setiap hari.

Anjuran Latihan yang Aman

- Lakukan latihan dengan gerakan yang benar.
- Lakukan latihan dengan gerakan yang benar.
- Lakukan latihan dengan gerakan yang benar.
- Lakukan latihan dengan gerakan yang benar.

Ringkasan Manfaat & Latihan

Manfaat	Latihan
Menurunkan risiko gagal jantung	Latihan 1: Squat
Menurunkan risiko gagal jantung	Latihan 2: Jinjit

Kaki yang Melangkah, Jantung yang Berdetak.

Image Sources

Image Sources

1 Mengapa Kaki Penting Bagi Jantung?

"Jantung Kedua" Tubuh
Otot kaki berfungsi sebagai "pompa peredaran darah" yang membantu gula dan lemak dalam darah, mencegah peradangan pembuluh darah.

48%
Risiko Gagal Jantung Lebih Rendah

1 Latihan 1: Squat (Jongkok-Berdiri)

Target: Otot Paha

1. Berdiri tegak, kaki sejajar betis.
2. Turunkan pinggul ke belakang dan ke bawah.
3. Turunkan pinggul ke belakang dan ke bawah.
4. Turunkan pinggul ke belakang dan ke bawah.

Latihan 10-15 kali setiap hari.

1 Latihan 2: Jinjit Berdiri (Standing Raise)

Target: Otot Betis (Alas)

1. Berdiri tegak, kaki sejajar betis.
2. Turunkan pinggul ke belakang dan ke bawah.
3. Turunkan pinggul ke belakang dan ke bawah.
4. Turunkan pinggul ke belakang dan ke bawah.

Latihan 10-15 kali setiap hari.

1 Latihan 3: Jinjit Posisi Duduk (Seated Raise)

Target: Otot Betis (Sambal Duduk)

1. Berdiri tegak, kaki sejajar betis.
2. Turunkan pinggul ke belakang dan ke bawah.
3. Turunkan pinggul ke belakang dan ke bawah.
4. Turunkan pinggul ke belakang dan ke bawah.

Latihan 10-15 kali setiap hari.

1 Seran Jadwal Latihan Mingguan

Latihan	Frekuensi
Latihan 1: Squat	3 kali seminggu
Latihan 2: Jinjit	3 kali seminggu

1 Tips Latihan Aman & Efektif

Pemanasan
Membuat otot lebih hangat sebelum latihan.

Hydrasi
Minum air putih yang cukup sebelum dan sesudah latihan.

Tunggu
Tunggu hingga benar-benar lelah sebelum melanjutkan latihan.

"Setiap Langkah Anda Adalah Investasi Untuk Jantung Anda."

1 Image Sources

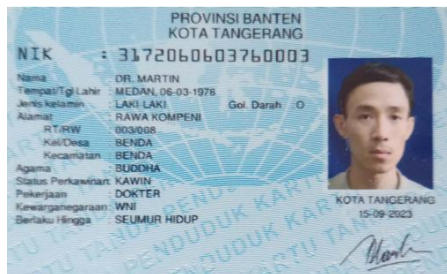
Image Sources

Lampiran 9. Scan/copy KTM mahasiswa dan KTP Alumni

KTM Mahasiswa:



KTP Alumni:



Lampiran 10. Lampiran Kontrak Kegiatan PkM



UNIVERSITAS TRISAKTI

FAKULTAS KEDOKTERAN

FACULTY OF MEDICINE – UNIVERSITAS TRISAKTI

KAMPUS B – Jl. Kyai Tapa No. 260 – Grogol – Jakarta Barat 11440 – Indonesia
Telp : +62-21-5672731, 5655786
Fax : +62-21-5660706

E-mail : fk@trisakti.ac.id
Website : <https://trisakti.ac.id>

KONTRAK KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (ABDIMAS) TAHUN ANGGARAN 2025/2026

ANTARA
Fakultas Kedokteran
DENGAN
KETUA KEGIATAN ABDIMAS
Nomor: 4586/USAKTI/FK/03/XI/2025

Pada hari ini Selasa tanggal Dua puluh Lima bulan November tahun Dua ribu dua puluh lima, kami yang bertandatangan dibawah ini:

1. Dr. dr. Yenny, Sp.F.K. : Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, dalam hal ini bertindak untuk dan atas nama Universitas Trisakti, yang berkedudukan di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, untuk selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**;
2. dr. Magdalena Wartono, M.K.K. : Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, dalam hal ini bertindak sebagai Ketua Pengusul Kegiatan Abdimas dan mewakili semua tim Abdimas Tahun Anggaran 2025/2026 untuk selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

PIHAK PERTAMA dan **PIHAK KEDUA** secara bersama-sama bersepakat mengikatkan diri dalam suatu kontrak, dengan ketentuan dan syarat sebagai berikut:

PASAL 1 DASAR HUKUM

Kontrak Abdimas ini berdasarkan kepada:

- (1) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi
- (2) Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi No. 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
- (3) Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Nomor 20 Tahun 2017 tentang Tunjangan Profesi Dosen dan Tunjangan Kehormatan Professor
- (4) Pedoman Operasional tentang Penilaian Angka Kredit Kenaikan Jabatan Akademik/Pangkat Dosen Tahun 2019.
- (5) Rencana Strategis dan Rencana Operasional Universitas Trisakti Tahun Akademik 2020/2021-2024/2025.
- (6) Standar Mutu Pendidikan Universitas Trisakti Tahun 2020

PASAL 2 RUANG LINGKUP DAN IDENTITAS KEGIATAN ABDIMAS

- (1) Ruang lingkup Kontrak Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Abdimas) ini meliputi Perencanaan, Pelaksanaan, dan Luaran kegiatan abdimas yang biayanya dibebankan ke Fakultas di Universitas Trisakti.

- (2) Identitas kegiatan Abdimas sebagaimana dimaksud pada Pasal 2 ayat (1) adalah sebagai berikut:

- (a) Judul Abdimas : Penyuluhan tentang pentingnya kekuatan otot kaki bagi kesehatan jantung
- (b) Mata Kuliah terkait : • Modul BS Kardiopulmonal (BS3)
- (c) Penelitian terkait :

No	Kategori Rujukan	Jenis Rujukan	Deskripsi
----	------------------	---------------	-----------

- (d) Program Studi (1) : PROFESI DOKTER

- (e) Program Studi (2) : KEDOKTERAN

- (f) Tim Pelaksana Abdimas :

No	Jabatan	Nama	NIK/NIDN
1	Ketua	dr. Magdalena Wartono, M.K.K.	0320097501
2	Pelaksana	Dr. dr. Tjam Diana Samara, M.K.K.	0324056701
3	Pelaksana	dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked.	0311097301
4	Pelaksana	dr. Dian Mediana, M.Biomed.	0313038405

- (g) Email ketua pelaksanaan : magdalena_w@trisakti.ac.id

PASAL 3 JANGKA WAKTU

Jangka waktu pelaksanaan kegiatan Abdimas sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 sampai selesai selama 7 Bulan 2 Hari, terhitung sejak tanggal 01 Desember 2025 dan berakhir pada 01 Juli 2026 (dari persiapan sampai luaran sebaiknya lebih dari 6 bulan)

PASAL 4 BIAYA ABDIMAS DAN TARGET LUARAN

- (1) Besaran Biaya Kegiatan Abdimas sebesar **Rp. 5.000.000 (terbilang: Lima Juta Rupiah)**
- (2) **PIHAK KEDUA** berkewajiban untuk mencapai target luaran Abdimas berupa

No	Kategori Luaran	Jenis Luaran	Deskripsi
1	Hak Kekayaan Intelektual	Hak Cipta	Penyuluhan tentang pentingnya kekuatan otot kaki bagi kesehatan jantung

2	Artikel Ilmiah	Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi	Penyuluhan tentang pentingnya kekuatan otot kaki bagi kesehatan jantung
3	Bahan Ajar	Materi Paparan Format Powerpoint	Venous return pump
4	Bahan Ajar	Poster	Otot betis yang kuat = jantung yang sehat

- (3) **PIHAK KEDUA** berkewajiban membuat laporan, seminar dan monitoring dan evaluasi kegiatan.

PASAL 5 PENILAIAN LUARAN

Penilaian luaran abdimas dilakukan *Reviewer* Abdimas Fakultas dan Universitas sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

PASAL 6 KEKAYAAN INTELEKTUAL

Hak Kekayaan Intelektual yang dihasilkan dari pelaksanaan Hibah Abdimas diatur dan dikelola sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan.

PASAL 7 KEADAAN KAHAR

- (1) **PARA PIHAK** dibebaskan dari tanggung jawab atas keterlambatan atau kegagalan dalam memenuhi kewajiban yang dimaksud dalam **Kontrak Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Abdimas)** disebabkan atau diakibatkan oleh peristiwa atau kejadian diluar kekuasaan **PARA PIHAK** yang dapat digolongkan sebagai keadaan kahar (*force majeure*).
- (2) Peristiwa atau kejadian yang dapat digolongkan keadaan kahar (*force majeure*) dalam **Kontrak Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Abdimas)** ini adalah bencana alam, wabah penyakit, kebakaran, perang, blokade, peledakan, sabotase, revolusi, pemberontakan, huru-hara, serta adanya tindakan pemerintah dalam bidang ekonomi dan moneter yang secara nyata berpengaruh terhadap pelaksanaan **Kontrak Abdimas** ini.
- (3) Apabila terjadi keadaan kahar (*force majeure*) maka pihak yang mengalami wajib memberitahukan kepada pihak lainnya secara tertulis, selambat-lambatnya dalam waktu 7 (tujuh) hari kerja sejak terjadinya keadaan kahar (*force majeure*), disertai dengan bukti-bukti yang sah dari pihak yang berwajib, dan **PARA PIHAK** dengan itikad baik akan segera membicarakan penyelesaiannya.

PASAL 8 PENYELESAIAN PERSELISIHAN

- (1) Apabila terjadi perselisihan antara **PIHAK PERTAMA** dan **PIHAK KEDUA** dalam pelaksanaan **Kontrak Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Abdimas)** ini akan dilakukan penyelesaian secara musyawarah dan mufakat di tingkat Fakultas.
- (2) Dalam hal tidak tercapai penyelesaian secara musyawarah dan mufakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) maka penyelesaian dilakukan melalui proses musyawarah dan mufakat di tingkat Universitas dengan mengacu pada aturan yang ada di Universitas Trisakti.

PASAL 9 AMANDEMEN KONTRAK

Apabila terdapat hal lain yang belum diatur atau terjadi perubahan dalam **Kontrak Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Abdimas)** ini, maka akan dilakukan amandemen **Kontrak Hibah Abdimas**.

PASAL 10 LAIN-LAIN

Dalam hal **PIHAK KEDUA** berhenti dari jabatannya sebelum **Kontrak Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Abdimas)** ini selesai, maka **PIHAK KEDUA** wajib melakukan serah terima tanggung jawabnya kepada pejabat baru yang menggantikannya.

**PASAL 11
PENUTUP**

Surat Perjanjian kontrak ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

PIHAK PERTAMA


Dr. dr. Yenny, Sp.F.K.
0317127401/USAKTI

PIHAK KEDUA


dr. Magdalena Wartono, M.K.K.
0320097501/USAKTI

Mengetahui

Direktur Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat


Prof. Dr. Ir. Astri Rinanti, M.T., IPM., ASEAN Eng.
0308097001 /USAKTI

**PASAL 11
PENUTUP**

Surat Perjanjian kontrak ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

PIHAK PERTAMA


Dr. dr. Yenny, Sp.F.K.
0317127401/USAKTI

PIHAK KEDUA


dr. Magdalena Wartono, M.K.K.
0320097501/USAKTI

Mengetahui

Direktur Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat


Prof. Dr. Ir. Astri Rinanti, M.T., IPM., ASEAN Eng.
0308097001 /USAKTI

Lampiran 11. Bukti integrasi dengan penelitian, Dikjar, dan PKM (Program Kreativitas Mahasiswa)

Sarpras PkM

MENU PENELITIAN

- USULAN PENELITIAN <
- MONEV PENELITIAN <
- LAPORAN PENELITIAN**

► Laporan Penelitian Saya

► Review Tingkat Fakultas

► Review Tingkat Universitas

MENU PENGABDIAN

- USULAN PENGABDIAN
- MONEV PENGABDIAN
- LAPORAN PENGABDIAN

Hubungan Kadar HbA1c dan 25-hydroxyvitamin D dengan risiko penyakit kardiovaskular pada petugas kebersihan

Penelitian Internal Trisakti

Non DRPM - Penelitian Unggulan Fakultas (PUF)

dr. Magdalena Wartono, M.K.K.

FK - PROFESI DOKTER

Thn Usulan 2024 | Thn Pelaksanaan 2024

Thn Akademik 2025/2026 | Ganjil

856/A.1/LPPM-P/USAKTI/XI/2025

[Selesai](#) [Link File Laporan](#)

[Anggota](#) [Setuju](#)

Hubungan antara faktor risiko penyakit kardiovaskular dengan penebalan intima-media arteri karotis pada petugas kebersihan jalan raya

Penelitian Internal Trisakti

Non DRPM - Penelitian Unggulan Fakultas (PUF)

Dr. dr. Tjam Diana Samara, M.K.K.

FK - KEDOKTERAN

Thn Usulan 2024 | Thn Pelaksanaan 2024

Thn Akademik 2024/2025 | Ganjil

671/A.1/LPPM-P/USAKTI/VII/2025

[Selesai](#) [Link File Laporan](#)

[Anggota](#) [Setuju](#)

Lampiran 12. Hasil Tes Kesamaan

Turnitin laporan PkM otot kaki

by Magdalena Wartono

Submission date: 22-May-2026 06:03PM (UTC+0700)

Submission ID: 2967045458

File name: Laporan_DRAFT_penyerahan_kekuatan_otot_kaki_20Mei2026.docx (3.44M)

Word count: 2264

Character count: 14631

Abstrak maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan luaran yang dicapai sesuai dengan masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat. Abstrak juga memuat uraian secara cermat dan singkat mengenai Laporan yang dibuat. Abstrak dibuat dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

ABSTRAK

Seberapapun sehat jantung manusia, tetap memerlukan latihan untuk kesehatan jantung tersebut. Namun latihan-latihan tersebut perlu disesuaikan dengan kondisi masing-masing individu.⁽¹⁾ Telah diketahui bahwa kesehatan kaki dan kesehatan jantung sangat terkait erat. Pemahaman akan keterkaitan ini akan sangat menolong individu untuk mempertahankan puncak *performance*-nya dan tetap terjaga kesehatannya.⁽²⁾ Beberapa latihan bisa dilakukan baik itu dari gerakan tangan maupun kaki.⁽³⁾ Untuk Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) kali ini difokuskan untuk otot kaki. Beberapa latihan dapat dilakukan di rumah, seperti jalan di tempat, tendangan pantat, jalan kepiting, dan ketukan jari kaki.⁽⁴⁾ Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jantung melalui melatih kekuatan otot kaki. Terdapat 16 peserta berusia 36 – 73 tahun yang terdiri dari 7 laki-laki dan 9 perempuan mengikuti penyerahan ini. Hasil yang didapatkan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan jantung dan latihan kekuatan otot kaki sebanyak 30,58%. Kesimpulan hasil PkM ini adalah pengetahuan peserta meningkat terhadap menjaga kesehatan jantung terkait hubungannya dengan latihan otot kaki. Hasil ini diharapkan akan meningkatkan kewaspadaan terhadap kesehatan jantung.

Kata kunci maksimal 5 kata

Kesehatan jantung, latihan, otot kaki

ABSTRACT

Cardiovascular health requires regular exercise regardless of an individual's current heart condition. However, exercise programs should be tailored to each individual's physical condition and capacity.⁽¹⁾ It is well recognized that foot and leg health are closely related to cardiovascular health. Understanding this relationship may help individuals maintain optimal physical performance while preserving overall health.⁽²⁾ Various forms of exercise can be performed using both the upper and lower extremities.⁽³⁾ In this Community Service Program, the intervention focused on leg muscle exercises. Several simple exercises that can be practiced at home include marching in place, butt kicks, crab walking, and toe taps.⁽⁴⁾ The program aimed to increase public awareness regarding the importance of maintaining cardiovascular health through strengthening leg muscles.

A total of 16 participants aged 36-73 years, consisting of 7 men and 9 women, attended the educational session. The results demonstrated a 30.58% increase in participants' knowledge regarding cardiovascular health and leg muscle strengthening exercises.

In conclusion, this Community Service Program successfully improved participants' understanding of maintaining cardiovascular health in relation to leg muscle exercise. These findings are expected to increase public awareness and attentiveness toward cardiovascular health.

Keywords maximum 5 words

Heart health, exercise, leg muscle

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kelancaran pelaksanaan PkM ini dengan judul: "Penyuluhan tentang pentingnya kekuatan otot kaki bagi kesehatan jantung." Program PkM merupakan salah satu pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang harus senantiasa dijunjung tinggi.

Topik program PkM ini juga menjadi perhatian dari Fakultas Kedokteran karena salah satu aspek dari kesejahteraan hidup adalah kesehatan. Kami melaksanakan PkM ini berdasarkan survei masih kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pencegahan terjadinya penyakit jantung atau cara untuk menjaga kesehatan jantung. Beberapa studi telah membuktikan bahwa ada kaitan antara kekuatan otot tungkai bawah dengan kesehatan pembuluh darah dan jantung. Kekuatan otot yang rendah dikaitkan dengan proses penuaan, mortalitas, dan beberapa penyakit seperti kanker, penyakit kardiovaskular, dan penyakit pernapasan. Diharapkan pengetahuan ini dapat membantu masyarakat mengerti tentang pencegahan terhadap masalah-masalah kesehatan, khususnya penyakit jantung.

Demikian laporan ini kami susun, dengan harapan semoga dapat mencapai sasaran. |

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	4
HALAMAN PENGESAHAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB 1. PENDAHULUAN.....	1
BAB 2. PELAKSANAAN KEGIATAN	3
BAB 3. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI.....	4
BAB 4. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	5
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN (REKOMENDASI).....	7
DAFTAR PUSTAKA	8
Lampiran 1. Foto Pelaksanaan Kegiatan (minimal 4 foto)	9
Lampiran 2. Bukti Luaran.....	10
Lampiran 3. Surat Tugas (minimal dari Dekan)	11
Lampiran 4. Surat SPJ (perjalanan) yang sudah tanda tangan masyarakat/ institusi yang dikunjungi/ Berita acara kegiatan tanda tangan kedua belah pihak.	14
Lampiran 5. Surat Keterangan Mitra	15
Lampiran 6. Absensi	16
Lampiran 7. Gambar/poster/peta (yang tidak masuk dalam laporan-jika ada).....	17
Lampiran 8. Materi/modul/poster pelaksanaan/angket dsb (jika ada)	18
Lampiran 9. Scan/copy KTM mahasiswa dan KTP Alumni	19
Lampiran 10. Lampiran Kontrak Kegiatan PkM	20
Lampiran 11. Bukti integrasi dengan penelitian, Dikjar, dan PKM (Program Kreativitas Mahasiswa)	24
Lampiran 12. Hasil Tes Kesamaan	25
Lampiran 13. Monitoring dan Evaluasi	26
Lampiran 14. Lain-Lain	28

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Kelurahan Tomang merupakan kelurahan yang terletak di kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia. Terdapat 174 RT dan 16 RW. Rencananya, kegiatan PKM kali ini akan dilaksanakan di RT 5/RW 11 dengan dasar pemikiran bahwa mayoritas jumlah warga di Kelurahan Tomang yang telah berusia di atas 40 tahun dan tidak jarang yang mengalami obesitas serta memiliki kebiasaan merokok, dengan demikian dapat diduga bahwa risiko terjadinya penyakit jantung pada warga di kelurahan ini cukup tinggi. Oleh karena itu maka perlu dilakukan penyuluhan yang berkaitan dengan pencegahan terjadinya penyakit jantung atau cara untuk menjaga kesehatan jantung. Salah satu cara adalah dengan melakukan aktivitas fisik.

Saat ini, beberapa studi telah membuktikan bahwa ada kaitan antara kekuatan otot ekstremitas bawah dengan kesehatan pembuluh darah dan jantung. Sebuah penelitian di Jepang membuktikan bahwa pada laki-laki, kekuatan ekstensi tungkai berasosiasi secara positif dengan tekanan darah sedangkan pada perempuan berasosiasi positif dengan kadar kolesterol HDL yang bagus untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah serta berasosiasi negatif terhadap gula darah yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.⁽²⁾ Sebuah penelitian potong lintang pada populasi di Swiss menunjukkan adanya hubungan antara kekuatan otot dan penanda risiko kardiovaskular seperti lingkar pinggang dan masa lemak.⁽¹⁾ Kekuatan cengkraman dan ekstensi kaki menurun tajam sejak usia 50 tahun. Salah satunya disebabkan oleh hilangnya massa otot terkait usia atau penurunan intensitas latihan untuk mempertahankan kekuatan otot, bukan karena kurangnya aktivitas fisik.⁽¹⁾

Oleh karena itu, seiring bertambahnya usia dan bila disertai dengan berkurangnya aktivitas fisik maka kekuatan otot ekstensi kaki bisa semakin menurun dan tentu dapat berdampak juga terhadap kesehatan seseorang termasuk kesehatan jantung. Salah satu pencegahan yang bisa dilakukan untuk mengurangi risiko penyakit adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik melalui pelatihan kekuatan otot.

Sebelumnya kami juga telah mengadakan penyuluhan tentang hipertensi yang berkaitan dengan penyakit jantung pada warga di Kelurahan Tomang ini⁽⁴⁾ dan PKM kali ini merupakan lanjutan edukasi yang berkaitan dengan pencegahan penyakit jantung.

1.2. Masalah

Sebagian besar warga yang merupakan sasaran penyuluhan kami sudah tidak bekerja atau hanya tinggal di rumah sehingga kurang melakukan kegiatan fisik. Sebagian besar warga juga belum memahami bagaimana menjaga kesehatan jantung dengan cara menjaga kekuatan otot kaki.

1.3. Tujuan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan jantung melalui melatih kekuatan otot kaki.

1.4. Manfaat

Warga memahami bagaimana menjaga kesehatan jantung dengan cara menjaga kekuatan otot kaki.

1.5. Pendekatan Pemecahan Masalah

Pendekatan pemecahan masalah dilakukan dengan penyuluhan, tanya jawab, dan praktek latihan kekuatan otot kaki.

BAB 2. PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1. Persiapan Kegiatan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengusul dengan Ketua RW 011 untuk menyepakati waktu, sasaran peserta, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini dilakukan identifikasi kebutuhan mitra terkait materi kesehatan yang relevan untuk warga.

2.2. Materi Kegiatan

Tim pengusul kemudian menyusun materi penyuluhan yang meliputi pengenalan penyakit kardiovaskular, peran kekuatan otot paha dan betis terhadap sistem kardiovaskular, dan cara melatih kekuatan otot-otot tersebut. Ditampilkan media edukasi berupa slide presentasi, dan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test.

2.3. Pelaksanaan / Metode Pelaksanaan Detail Pelaksanaan Kegiatan

Sebulan sebelum pelaksanaan, kami berkomunikasi dengan Ketua RW 011 untuk mengatur waktu dan tempat pelaksanaan.

Pada hari pelaksanaan, dimulai dengan acara pembukaan oleh Bapak RW dan Ketua tim PkM Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. Acara kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan yang terdiri dari: pretest, penyuluhan, praktek melakukan latihan kekuatan otot dengan cara yang benar dan aman, tanya jawab, dan posttest. Acara berlangsung dengan lancar, dan mendapat antusias warga. Namun disayangkan 13 warga datang terlambat sehingga tidak mengikuti pre-test dan 14 warga harus pulang duluan karena ada keperluan keluarga. Jadi dari 43 warga yang hadir, hanya 16 warga yang mengisi lengkap pre dan post-test.

BAB 3. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

3.1. Deskripsi (kemampuan Prodi dan Fak serta Universitas dalam bidang PKM selama 3 tahun terakhir, dukungan material dan kebijakan, merujuk LED, renstra/renop/roadmap pengelola)

PKM ini dilaksanakan dengan mendapatkan dukungan penuh dari pimpinan FK Universitas Trisakti dan Universitas Trisakti. |

3.2. Kualifikasi Tim (roadmap individu pelaksana dan tugasnya)

PKM ini telah mengikuti *road map* FK Universitas Trisakti. |

3.3. Fasilitas Perguruan Tinggi Pendukung kegiatan

Fasilitas yang didapat dari FK Universitas Trisakti untuk mendukung pelaksanaan PKM ini adalah penyediaan peralatan yang diperlukan untuk penyuluhan. |

BAB 4. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

4.1. Hasil Yang Dicapai Oleh Peserta, Komunitas, dan Pelaksana

Peserta mendapatkan pengetahuan lebih banyak dan pemahaman yang lebih baik, serta kesadaran lebih tinggi tentang melatih kekuatan otot kaki untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kardiovaskular. Pelaksana juga lebih bisa memahami yang terjadi di masyarakat umum sehingga dapat memberikan penyuluhan yang sesuai dengan kebutuhan dan tingkat pengetahuan warga.

4.2. Evaluasi: Tingkat ketercapaian hasil, dampak, manfaat kegiatan, tolak ukur /tes yang dipakai, sebelum dan setelah

Sebanyak 43 warga yang mengikuti PkM dengan rentang usia 36 – 86 tahun. Namun yang secara lengkap dari pre-test, penyuluhan, praktek, tanya jawab, hingga post-test hanya 16 orang. Sebanyak 13 warga datang terlambat sehingga tidak mengikuti pre-test dan 14 warga harus pulang sebelum post-test.

Peserta yang lengkap mengisi pre-test sampai post-test memiliki rentang usia 36 – 73 tahun, rata-rata usia 59,4 tahun. Hasil yang didapatkan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan jantung dan latihan kekuatan otot kaki sebanyak 30,58%. (Tabel 1)

Tabel 1. Karakteristik peserta

Variabel	Jumlah (n=57)	Persentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	7	43,75
Perempuan	9	56,25
Usia		
36-59 tahun	6	37,5
60-73 tahun	10	62,5
Tingkat Pendidikan		
SD	9	56,25
SMP	3	18,75
SMA	4	25,0
Hasil penyuluhan		
Pengetahuan menurun	0	0
Pengetahuan menetap	6	37,5
Pengetahuan meningkat	10	62,5

Tabel 2 menggambarkan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan. Peserta yang terdiri dari usia dewasa sampai lansia, semuanya memiliki tingkat pengetahuan setelah penyuluhan yang baik, dengan nilai paling kecil adalah 80, dan sebanyak 93,75% memiliki pengetahuan baik (nilai post-test = 100).

Tabel 2. Hasil pre-test dan post-test

Hasil test (N=16)	Median	Mode	Minimum	Maximum
Pretest	80	80 dan 100	10	100

5

DAFTAR PUSTAKA

1. Celis-Morales CA, Webb P, Lyall DM, Steell L, Petermann F, Anderson J, et al. Associations of grip strength with cardiovascular, respiratory, and cancer outcomes and all cause mortality: prospective cohort study of half a million UK Biobank participants. *BMJ* (Online). 2018;361:1–19.
2. Noji, Y., Hatanaka, R., Nakaya, N. et al. Association of physiological factors with grip and leg extension strength: tohoku medical megabank community-based cohort study. *BMC Public Health* 24, 714 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18244-z>.
3. Gubelmann C, Vollenweider P, Marques-Vidal P. Association of grip strength with cardiovascular risk markers. *Eur J Prev Cardiol*. 2017;24:514–21.
4. Mediana D, Warsono M, Samara D, Setiawati L, Sutanto HU. Penyuluhan diet untuk penderita hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Trimodika* 2024;1(2):152-8. DOI: <https://doi.org/10.25105/abdimas.trimodika.v1i2.19621>

8

Turnitin laporan PkM otot kaki

ORIGINALITY REPORT

11 %	11 %	2 %	3 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	bajangjournal.com Internet Source	3 %
2	repository.trisakti.ac.id Internet Source	2 %
3	123dok.com Internet Source	1 %
4	eprints.umk.ac.id Internet Source	1 %
5	repo.unand.ac.id Internet Source	1 %
6	yatimmandiri.org Internet Source	1 %
7	journal.untar.ac.id Internet Source	1 %
8	docplayer.info Internet Source	1 %
9	Putri Anugrah Cahya Dewi, Desak Putu Nitya Dewi. "PELATIHAN VISUALISASI DATA	1 %

Lampiran 13. Monitoring dan Evaluasi



UNIVERSITAS TRISAKTI

FAKULTAS KEDOKTERAN

FACULTY OF MEDICINE – TRISAKTI UNIVERSITY

Jl. Kyai Tapa, Grogol, (Kampus B), Jakarta 11440, Indonesia

Telp : (021) 567232, 5633786

Faks: (021) 5660706

E-mail: fk@trisakti.ac.id, akti@indosat.net.id

Website: www.feb.trisakti.ac.id/fk

BERITA ACARA MONEV (MONITORING DAN EVALUASI) PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pada hari Rabu tanggal 20 bulan Mei tahun 2026 telah dilaksanakan monev kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul PkM : Penyuluhan tentang pentingnya kekuatan otot kaki bagi kesehatan jantung
Pelaksana : dr. Magdalena Wartono, NIDN : PROFESI DOKTER
M.K.K. 0320097501
Dr. dr. Tjam Diana Samara, NIDN : KEDOKTERAN
M.K.K. 0324056701
dr. Purnamawati Tjhin, NIDN : KEDOKTERAN
M.Pd.Ked. 0311097301
dr. Dian Mediana, M.Biomed. NIDN : KEDOKTERAN
0313038405

Catatan monev:

NO	DESKRIPSI KEGIATAN	RENCANA	REALISASI	EVALUASI	TINDAK LANJUT
1.	Penyuluhan pentingnya kekuatan otot kaki bagi kesehatan jantung	20 Mei 2026	20 Mei 2026	Kegiatan telah berjalan sesuai rencana	Pembuatan laporan, HKI, dan artikel jurnal
2.	Pemeriksaan status gizi, tekanan darah, dan fungsi memori	20 Mei 2026	20 Mei 2026	Kegiatan telah berjalan sesuai rencana	

Catatan umum hasil monev:

Pelaksanaan dilakukan di kantor RW 011 Kelurahan Tomang, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Terdapat 16 peserta berusia 36 – 73 tahun yang terdiri dari 7 laki-laki dan 9 perempuan mengikuti penyuluhan ini. Hasil yang didapatkan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan jantung dan latihan kekuatan otot kaki sebanyak 30,58%.

Demikian berita acara monitoring dan evaluasi, untuk dapat digunakan sebagai mana semestinya.



UNIVERSITAS TRISAKTI

FAKULTAS KEDOKTERAN

FACULTY OF MEDICINE – TRISAKTI UNIVERSITY

Jl. Kyai Tapa, Grogol, (Kampus B), Jakarta 11440, Indonesia

Telp : (021) 567232, 5633786

Faks: (021) 5660706

E-mail: fk@trisakti.ac.id, akti@indosat.net.id

Website: www.feb.trisakti.ac.id/fk

Ka. DRPMF

(Dr. dr. Meiyanti, Sp.FK)

Koordinator PkM Fak/reviewer

(dr. Ida Effendi, Sp.MK)

Ketua Pelaksana

dr. Magdalena
Wartono, M.K.K.

**UNIVERSITAS TRISAKTI****FAKULTAS KEDOKTERAN****FACULTY OF MEDICINE – TRISAKTI UNIVERSITY**

Jl. Kyai Tapa, Grogol, (Kampus B), Jakarta 11440, Indonesia

Telp : (021) 567232, 5633786

Faks: (021) 5660706

E-mail: fk@trisakti.ac.id, akti@indosat.net.idWebsite: www.feb.trisakti.ac.id/fk**ABSENSI MONEV (MONITORING DAN EVALUASI)
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Judul PkM : Penyuluhan tentang pentingnya kekuatan otot kaki bagi kesehatan jantung

NO	NAMA	FUNGSI	TANDA TANGAN
1	dr. Magdalena Wartono, M.K.K.	Penyuluh dan pelatih	
2	Dr. dr. Tjam Diana Samara, M.K.K.	Penyuluh	
3	dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked.	Penyuluh	
4	dr. Dian Mediana, M.Biomed.	Penyuluh	

Ka. DRPMF



(Dr. dr. Meiyanti, Sp.FK)

Jakarta, 2 Juni 2026

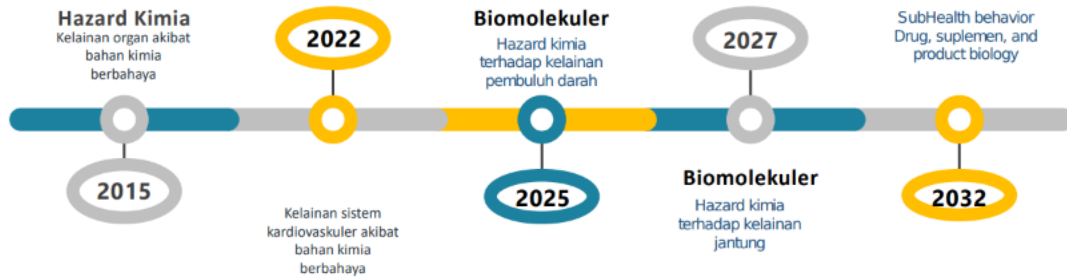
Koordinator PkM Fakultas



(dr. Ida Effendi, Sp.MK)

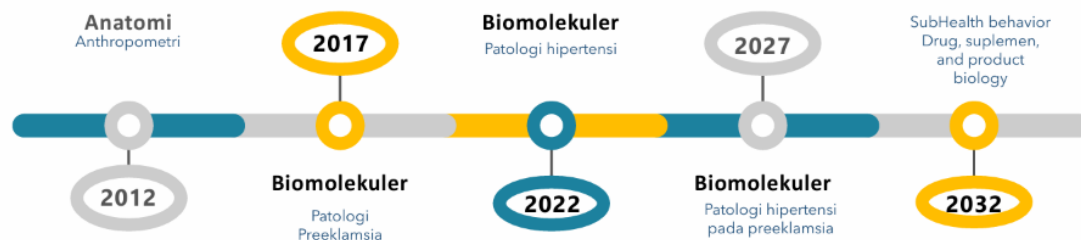
Lampiran 14. Lain-Lain

Road map PkM pelaksana



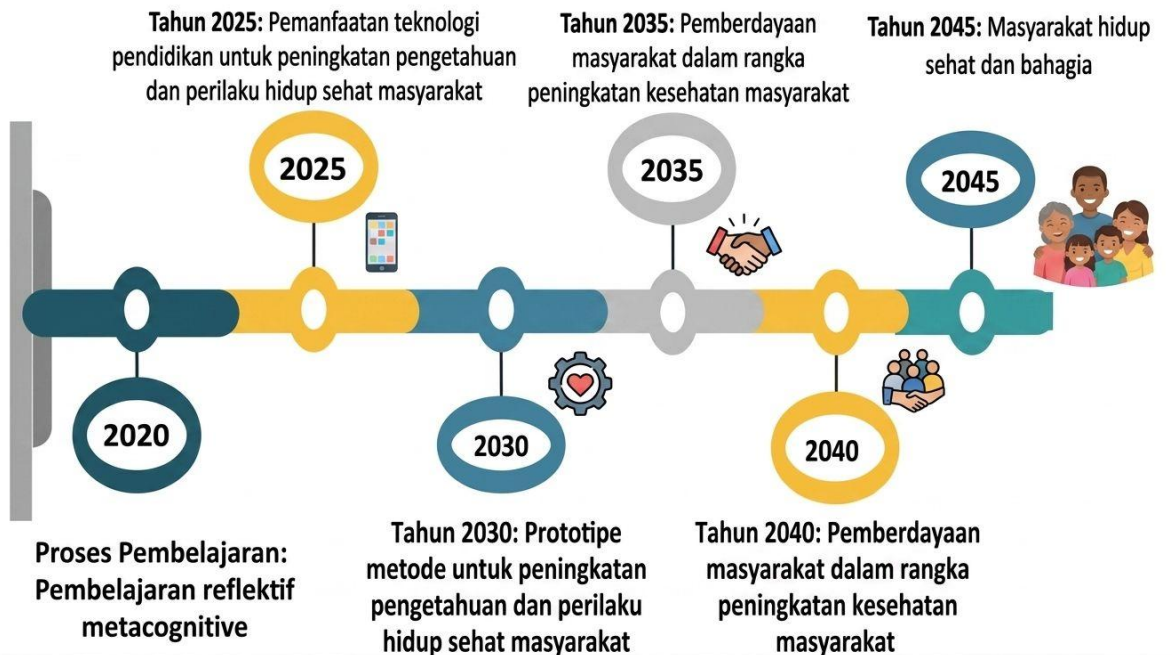
ROAD MAP PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<Magdalena Wartono>, <2600>, <0320097501>



ROAD MAP PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<Tjam Diana Samara>, <2392>, <0324056701>



ROAD MAP PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked

