

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT AKHIR	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Landasan Teori	5
1. Anatomi.....	5
2. Lansia.....	6
3. <i>Inkontinensia Urine</i>	8
4. <i>Kegle Exercise</i>	13
5. <i>Bridging Exercise</i>	15
6. Mekanisme Kombinasi <i>Kegle Exercise</i> dan <i>Bridging Exercise</i>	16
7. Indikasi dan Kontraindikasi	16
8. Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE)	17
B. Jurnal Yang Relevan	20
BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN	23

A. Project Luaran	23
B. Tujuan Project Luaran	23
C. Keaslian Karya Project.....	23
D. Deskripsi Desain Project Luaran Secara Naratif.....	23
E. Uji Coba Hasil Project Terhadap 3 Responden.....	24
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	25
A. Penjelasan Produk yang Dihasilkan.....	25
B. Pembahasan Video.....	25
BAB V PENUTUP.....	30
A. Kesimpulan.....	30
B. Saran	30

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Skala RUIS	12
Tabel 3.1 Uji Coba Pemberian <i>Kegle Exercise</i> dan <i>Bridging Exercise</i> untuk menurunkan derajat <i>Inkontinensia Urine</i> pada Lansia	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Statik Kontraksi.....	14
Gambar 2.2 <i>Curl Up</i>	14
Gambar 2.3 <i>Bridging</i>	15
Gambar 4.1 Awal pembuka video	25
Gambar 4.2 Perkenalan.....	26
Gambar 4.3 Pengertian <i>inkontinensia urine</i>	26
Gambar 4.4 Tujuan latihan <i>kegle exercise</i> dan <i>bridging exercise</i>	26
Gambar 4.5 Indikasi <i>inkontinensia urine</i>	27
Gambar 4.6 Kontraindikasi <i>inkontinensia urine</i>	27
Gambar 4.7 Penutup.....	29

DAFTAR SINGKATAN

BAK	: Buang Air Kecil
KIE	: Komunikasi Informasi dan Edukasi
Lansia	: Lanjut Usia
MUI	: <i>Mixed Urinary Incontinence</i>
OUI	: <i>Overflow Urinary Incontinence</i>
RUIS	: <i>Revised Urinary Incontinence Scale</i>
SUI	: <i>Stress Urinary Incontinence</i>
UUI	: <i>Urge Urinary Incontinence</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Curriculum Vitae*

Lampiran 2

- a. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Kegle Exercise*
- b. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Bridging Exercise*

Lampiran 3 Luaran Produk Berupa Video

Lampiran 4 Dokumentasi Uji Coba Hasil Project Terhadap 3 Responden

Lampiran 5 Lembar Konsultasi KIE

Lampiran 6 Lembar Revisi Setelah Ujian