

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
PRASYARAT GELAR.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT .....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
DAFTAR SINGKATAN .....	xvii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL .....	xviii

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH .....	3
C. TUJUAN PENELITIAN	
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. MANFAAT PENELITIAN.....	4
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	4

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. LANDASAN TEORI	
1. Konsep Dasar Lansia.....	7
2. Teori-teori Proses Penuaan.....	8
3. Perubahan Sistem Urinaria pada Lansia.....	10
4. Perubahan Anatomi Otot Dasar Panggul (ODP) dan Otot <i>Core</i> pada Lansia .....	11
5. Inkontinensia Urin .....	14
6. <i>Kegel Exercise</i> .....	19
7. <i>Core Stability Exercise</i> .....	22
8. Penelitian Terdahulu.....	26
B. KERANGKA TEORI.....	28
C. KERANGKA KONSEP .....	29
D. HIPOTESIS PENELITIAN.....	29

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN .....	30
---	----

B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN .....	31
C. POPULASI DAN SAMPEL .....	31
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL .....	33
E. INSTRUMEN PENELITIAN .....	34
F. TEKNIK DAN PENGUMPULAN DATA .....	35
G. TEKNIK ANALISA DATA .....	35
H. JALANNYA PENELITIAN .....	37
I. ETIKA PENELITIAN.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. HASIL PENELITIAN.....	40
B. PEMBAHASAN .....	44
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	52
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. KESIMPULAN .....	54
B. SARAN .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Sistem Urinaria.....	10
Gambar 2.2. Otot Dasar Panggul .....	14
Gambar 2.3. Otot <i>Core</i> .....	14
Gambar 2.4. Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.5. Kerangka Konsep .....	29
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian .....	30

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Anatomi Otot Dasar Panggul .....	11
Tabel 2.2. Anatomi Otot <i>Core</i> .....	12
Tabel 2.3. Kriteria IMT .....	17
Tabel 3.1. Definisi Operasional .....	34
Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	40
Tabel 4.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	41
Tabel 4.3. Karakteristik Responden Berdasarkan IMT .....	41
Tabel 4.4. Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai RUIS .....	42
Tabel 4.5. Uji Normalitas Data dengan <i>Shapiro wilk</i> .....	42
Tabel 4.6. Uji Pengaruh dengan <i>Wilcoxon</i> .....	43
Tabel 4.7. Uji Beda Pengaruh dengan <i>Mann Whitney</i> .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2. Jadwal Penelitian
- Lampiran 3. Lembar Konsultasi
- Lampiran 4. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 5. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 6. Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 8. Surat Permohonan Asisten Peneliti
- Lampiran 9. Surat Persetujuan menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 10. Surat Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 11. *Informed Consent*
- Lampiran 12. Kuesioner Penyaring Responden
- Lampiran 13. Lembar *Revised Urinary Incontinence Scale (RUIS)*
- Lampiran 14. SOP *Kegel Exercise*
- Lampiran 15. SOP *Core Stability Exercise*
- Lampiran 16. Absensi Responden
- Lampiran 17. Absensi Asisten Peneliti
- Lampiran 18. Data Penelitian
- Lampiran 19. Absensi Menghadiri Seminar Proposal
- Lampiran 20. *Output SPSS*
- Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN

ADP	<i>Adeno Defosfat</i>
ATP	<i>Adeno Trifosfat</i>
BAB	Buang Air Besar
BAK	Buang Air Kecil
BPS	Badan Pusat Statistik
CSE	<i>Core Stability Exercise</i>
IAP	<i>Intra Abdominal Pressure</i>
KE	<i>Kegel Exercise</i>
Kg	Kilogram
Lansia	Lanjut usia
M	Meter
ODP	Otot Dasar Panggul
SOP	Standar Operasional Prosedur
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

## DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

-	Tidak hadir
%	Persentase
<	Lebih kecil
>	Lebih besar
≤	Kurang dari sama dengan
≥	Lebih dari sama dengan
f	<i>Drop out</i>
✓	Hadir
n	Perkiraan sampel awal
no	Jumlah akhir sampel
p	Probabilitas
r	Jumlah replikasi
t	Banyak kelompok perlakuan