

PEMBERIAN *KEGEL EXERCISE* KOMBINASI DENGAN *BLADDER TRAINING* TERHADAP PENURUNAN DERAJAT *INKONTINENSIA URINE* PADA LANSIA

Komunikasi, Informasi, dan Edukasi

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

BRILIAN DESTYA VIOLA

202115012

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

PEMBERIAN *KEGEL EXERCISE* KOMBINASI DENGAN *BLADDER TRAINING* TERHADAP PENURUNAN DERAJAT *INKONTINENSIA URINE* PADA LANSIA

Komunikasi, Informasi, dan Edukasi

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

BRILIAN DESTYA VIOLA

202115012

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa proyek tugas akhir saya dengan judul:

PEMBERIAN *KEGEL EXERCISE* KOMBINASI DENGAN *BLADDER TRAINING* TERHADAP PENURUNAN DERAJAT *INKONTINENSIA URINE* PADA LANSIA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi pada program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi atau proyek tugas akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan proyek tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau menjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Mei 2025



Brilian Destya Viola

NIM. 202115012

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Brilian Destya Viola
NIM : 202115012
Jenis Karya : *Video*
Judul : *Pemberian Kegel Exercise Kombinasi Dengan Bladder Training Terhadap Penurunan Derajat Inkontinensia Urine Pada Lansia*

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas *Non-eksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)* kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 15 Mei 2025

Yang menyatakan

Brilian Destya Viola

NIM. 202115012

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir dengan judul:

PEMBERIAN *KEGEL EXERCISE* KOMBINASI DENGAN *BLADDER TRAINING* TERHADAP PENURUNAN DERAJAT *INKONTINENSIA URINE* PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian tugas akhir Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Mei 2025

Mengetahui,
Pembimbing



Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN. 0616029401

Kaprodi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr,Ftr., M.Fis

NIDN. 0615059502

PEMBERIAN *KEGEL EXERCISE* KOMBINASI DENGAN *BLADDER TRAINING* TERHADAP PENURUNAN DERAJAT *INKONTINENSIA URINE* PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Proyek Akhir ini telah diujikan pada sidang proyek akhir pada tanggal 15 Mei 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai proyek Akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Mei 2025

Mengesahkan,
Penguji

1. Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN. 0615059502
2. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0609029501
3. Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN. 0616029401

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIV Fisioterapi


Dita Mirawan, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan rahmat dan karunia-Nya yang telah di anugerahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan dari Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Tugas akhir ini dapat penulis selesaikan berkat bimbingan, motivasi, abntuan oleh semua pihak. Oleh karena itu dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih, khususnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku pembimbing yang selalu memberi bimbingan, arahan dan motivasi dengan sabar sehingga penulisan projek akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak dan Ibu dosen serta karyawan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Cinta pertama dalam hidup penulis, papa tercinta Alm. Slamet Saputro yang paling penulis rindukan terimakasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, serta segala bentuk tanggung jawab atas kehidupan layak yang papa berikan semasa papa hidup. Terimakasih telah menjadi alasan penulis untuk tetap semangat berjuang meraih gelar seperti yang papa impikan, walaupun berat sekali harus melewati kerasnya kehidupan tanpa didampingi sosok papa, rasa iri dan rindu sering kali membuat penulis terjatuh. Semoga papa bangga dengan usaha dan perjuangan penulis selama ini dan bahagia di surganya Allah SWT, Aamiin.
7. Pintu surgaku, mama tercinta Endang Budiarti tidak ada kata yang bisa menggambarkan rasa syukur ini. Dengan penuh cinta dan ketulusan terimakasih atas segala pengorbanan, terimakasih sudah melahirkan,

merawat, dan membesarkan penulis dengan penuh cinta, terimakasih doa-doa tulus yang selalu menyertai setiap pijakan langkah kaki ini, terimakasih telah menjadi mama yang sangat *supportif*, terimakasih telah mengorbankan banyak waktu, tenaga dan upaya, selalu berjuang demi kehidupan yang layak untuk anak-anaknya, serta menjadi tulang punggung keluarga hingga akhirnya penulis bisa di posisi saat ini. Menjadi kebanggaan memiliki orang tua hebat yang selalu mendukung anaknya untuk menggapai cita-cita. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan mama kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, kelancaran rezeki dan umur panjang, Aamiin.

8. Kakak dan keluarga besar terimakasih selalu mendoakan dan menyemangati penulis. Semoga kalian selalu diberikan kesehatan, kelancaran rezeki, kemudahan dalam segala urusannya dan selalu dalam lindungan Allah SWT, Aamiin.
9. Teman-teman seperjuangan DIV Fisioterapi 2021 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta terimakasih sudah berjuang bersama dan saling menguatkan.
10. Teman suka dan duka, Dela, Isna, Agresia, Ferina, Adhel, Eva, Amel dan trah opet, terimakasih sudah kebersamaan selama masa perkuliahan ini, terimakasih atas pengalaman, waktu, motivasi dan ilmu yang telah kita jalani bersama-sama.
11. Sahabat tercinta, Vanadila Kanaya terimakasih karena selalu menemani penulis dari masa SMP sampai saat ini, terimakasih selalu mendengarkan keluh kesah, menyemangati, dan memberi dukungan kepada penulis secara tulus.
12. Teman masa kecil penulis, Nila, Dea, Garnis, Putri dan Sabila, terimakasih atas support dan dukungan serta motivasi setiap harinya.

Surakarta, 13 Mei 2025

Penulis