

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KIE	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	ix
<i>SUMMARY</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Lansia	5
B. <i>Anatomi Pelvic Floor dan Bladder</i>	6
C. <i>Inkontinesia Urine Pada Lansia</i>	16
D. <i>Alat Ukur Inkontinensia Urine</i>	20
E. <i>Kegel Exercise</i>	20

F. <i>Bladder Training</i>	24
G. Media KIE	28
H. Jurnal Yang Relevan	30
BAB III	33
DESKRIPSI YANG DIHASILKAN	33
A. Projek Luaran	33
B. Tujuan Projek Luaran	33
C. Keaslian Karya Projek	34
D. Deskripsi Desain Projek Luaran Secara Naratif	34
E. Uji Coba Hasil Project Terhadap 3 Responden	38
BAB IV	39
LUARAN YANG DICAPAI	39
A. Penjelasan Produk yang Dihasilkan	39
B. Pembahasan <i>Video</i>	39
BAB V	46
PENUTUP	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sendi panggul.....	7
Gambar 2. 2 Sendi panggul bagian medial	7
Gambar 2. 3 <i>Labrum acetabulare</i>	9
Gambar 2. 4 Otot <i>adduktor</i> panggul	11
Gambar 2. 5 Anatomi <i>bladder</i>	15
Gambar 2. 6 Konsentrasi Untuk Mengencangkan Otot Dasar Panggul.....	21
Gambar 2. 7 Melakukan Latihan <i>Kegel</i> Dengan Duduk	22
Gambar 2. 8 Melakukan Latihan <i>Kegel</i> Dengan Berbaring.....	23
Gambar 4. 1 Awal pembuka <i>video</i>	39
Gambar 4. 2 Perkenalan	39
Gambar 4. 3 Pengertian lansia	40
Gambar 4. 4 Pengertian <i>inkontinensia urine</i>	40
Gambar 4. 5 Tanda dan gejala <i>inkontinensia urine</i>	40
Gambar 4. 6 Penyebab <i>inkontinensia urine</i>	41
Gambar 4. 7 Pengertian latihan <i>kegel</i>	41
Gambar 4. 8 Indikasi latihan <i>kegel</i>	41
Gambar 4. 9 Kontraindikasi latihan <i>kegel</i>	42
Gambar 4. 10 Latihan pernafasan	42
Gambar 4. 11 Latihan <i>kegel</i> dengan duduk.....	42
Gambar 4. 12 Latihan <i>kegel</i> dengan berbaring	43
Gambar 4. 13 Pengertian <i>bladder training</i>	43
Gambar 4. 14 Pengertian <i>schedule bathroom trips</i>	43
Gambar 4. 15 Indikasi <i>bladder training</i>	44
Gambar 4. 16 Kontraindikasi <i>bladder training</i>	44
Gambar 4. 17 Cara menggunakan <i>schedule bathroom trips</i>	44
Gambar 4. 18 Penutup.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Hasil Uji Coba Responden	38
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	52
Lampiran 2 <i>ICIQ-SF</i>	53
Lampiran 3 Fomulir <i>Bladder Training</i>	55
Lampiran 4 SOP <i>ICIQ-SF</i>	57
Lampiran 5 SOP <i>Kegel</i>	58
Lampiran 6 SOP <i>Bladder Training</i>	61
Lampiran 7 Lembar Konsultasi Tugas Akhir	63
Lampiran 8 Luaran Produk <i>Video</i>	66
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan.....	75

DAFTAR SINGKATAN

KIE	: Komunikasi Informasi dan Edukasi
ICIQ-SF	: <i>International Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form</i>
BAK	: Buang Air Kecil
ATP	: <i>Adenosin Trifosfat</i>
ADP	: <i>Adenosin Difosfat</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
RI	: Republik Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Lansia	: Lanjut Usia
<i>Et al</i>	: Dan lain-lain

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

=	Sama dengan
:	Titik dua
.	Titik
,	Koma
/	Atau
&	Dan
>	Lebih dari
()	Buka tutup kurung
“	Tanda petik
%	Persent
-	Sampai
<i>Kegel Exercise</i>	: Latihan untuk menguatkan otot dasar panggul agar membantu mengontrol buang air kecil.
<i>Bladder Training</i>	: Latihan menjadwalkan waktu buang air kecil untuk melatih kandung kemih agar tidak sering berkemih.
<i>Otot Detrusor</i>	: Otot utama di dinding kandung kemih yang berkontraksi saat buang air kecil.
<i>Sfingter Uretra Eksternus</i>	: Otot yang mengontrol keluarnya urin secara sadar.
<i>Sfingter Vesika Internus</i>	: Otot otomatis yang mencegah urin keluar sebelum waktunya.
<i>Aktin & Myosin</i>	: Protein dalam otot yang berperan dalam kontraksi otot.
<i>ATP (Adenosin Trifosfat)</i>	: Energi yang digunakan otot untuk berkontraksi.
<i>ADP (Adenosin Difosfat)</i>	: Produk hasil pemecahan ATP.
<i>Asetilkolin</i>	: Zat kimia yang membantu kontraksi otot melalui sistem saraf parasimpatis.
<i>Sistem Saraf Simpatik</i>	: Mengatur relaksasi otot kandung kemih untuk menahan urin.
<i>Sistem Saraf Parasimpatik</i>	: Mengatur kontraksi otot kandung kemih untuk menahan urin.

ICIQ-SF

: Kuesioner untuk mengukur tingkat inkontinensia urin.