

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR SIMBOL.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat.....	3
E. Keutamaan KIE.....	4
F. Luaran yang Diharapkan	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Landasan Teori.....	5
1. Konsep dasar lansia	5
a. Definisi Lanjut Usia (Lansia)	5
b. Batasan Lansia	5
c. Perubahan Fisiologi pada Lansia	6
2. Inkontenensia Urin (IU).....	9
a. Definisi Inkontenensia Urin.....	9
b. Etiologi Inkontenensia Urin.....	9
c. Patofisiologi Inkontenensia Urin	10
d. Tipe Inkontenensia Urin	10
e. Tanda dan Gejala	11
f. Anatomi Otot Dasar Panggul (ODP) dan <i>Core</i>	12
3. <i>Pilates Exercise</i>	14
a. Definisi	14

b. Jenis <i>Pilates Exercise</i>	14
c. Hal yang perlu diperhatikan dalam <i>Pilates Exercise</i>	15
d. Manfaat <i>Pilates Exercise</i>	15
e. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Pilates Exercise</i>	16
f. Gerakan <i>Pilates Exercise</i> inkontenensia Urin	17
g. Dosis Latihan <i>Pilates Exercise</i>	28
h. Mekanisme <i>Pilates Exercise</i>	28
B. Jurnal Relevan.....	29
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	32
A. Teknik atau Cara Pelaksanaan Program KIE	32
B. Luaran yang Dihasilkan.....	35
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	38
A. Hasil yang dicapai Buku Saku	38
B. Pembahasan Tentang Produk.....	39
C. Rencana Tindak Lanjut dari Produk yang Dihasilkan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	