

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
A. Konsep Dasar Lansia.....	5
1. Pengertian Lansia.....	5
2. Batasan – Batasan Lansia.....	6
3. Tanda Gejala Lansia.....	6
4. Klasifikasi Lansia.....	6
5. Perubahan-perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	7
6. Masalah Kesehatan Pada Lansia.....	13
B. Inkontinensia Urine.....	13
1. Definisi Inkontinensia Urine.....	13
2. Gejala Inkontinensia Urine.....	14
3. Penyebab Inkontinensia Urine.....	14
4. Mekanisme Terjadinya Inkontinensia Urine.....	15
5. Mekanisme Pengeluaran Urine.....	15
6. Klasifikasi Inkontinensia Urine.....	17
7. Pengukuran Frekuensi Urine.....	18
8. Penatalaksanaan Inkontinensia Urine.....	19
C. Latihan Otot Dasar Panggul (Senam Kegel).....	21
1. Definisi Senam Kegel.....	21
2. Tujuan Senam Kegel.....	22
3. Manfaat Senam Kegel.....	22
4. Indikasi Senam Kegel.....	23
5. Kontra Indikasi Senam Kegel .....	23
6. Mekanisme Peningkatan Kekuatan Otot Dasar Panggul Pada Senam Kegel.....	23
7. Pemeriksaan dan Pengukuran Senam Kegel.....	24
8. Persiapan Alat Senam Kegel .....	25
9. Cara Melakukan Senam Kegel.....	26
D. Media Video.....	27
1. Pengertian Media Video.....	27
2. Keunggulan Media Video.....	28

3. Tujuan Pemanfaatan Media Video.....	28
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....</b>	<b>29</b>
A. Nama Project Luaran.....	29
B. Tujuan Project Luaran.....	29
C. Keaslian Karya Project.....	29
D. Deskripsi Desain project Luaran.....	30
E. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan.....	30
1. Praproduksi.....	30
2. Produksi.....	34
3. Pasca Produksi.....	35
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....</b>	<b>37</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>38</b>
A. Kesimpulan .....	38
B. Saran .....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Foto Halaman Depan Senam Kegel.....	Halaman 37
---	---------------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skala RUIS ( <i>Revised Urinary Incontinence Scale</i> ).....	24
Tabel 2. Garis Besar Isi Media.....	30
Tabel 3. Jabaran Materi Media Video (JMV).....	31
Tabel 4. Penyusunan Naskah.....	33