DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN……

SAMPUL DALAM ……i

PRASYARAT GELAR……..ii

PERNYATAAN KEASLIAN KIE……..……iii

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI……iv

PERSETUJUAN PEMBIMBING……v

PENGESAHAN PENGUJI……..vi

KATA PENGANTAR……..…....vii

RINGKASAN……...…...viii

SUMMARY……...ix

DAFTAR ISI……..……....x

DAFTAR GAMBAR…….....….....xiii

DAFTAR TABEL……..……..xiv

DAFTAR LAMPIRAN…….....……...xv

DAFTAR SINGKATAN……..….....…...xvi

DAFTAR ISTILAH / SIMBOL…….... xvii

BAB I PENDAHULUAN ……1

BAB II TINJAUAN PUSTAKA ……..6

A. Landasan Teori……...6

1. Lansia……...….....6

a. Definisi Lansia……6
b. Perubahan Pada Lansia……..6
1) Kognitif……..……6
2) Kardiovaskular……..……...7
3) Respirasi……..……..7
4) *Musculoskeletal*……8

2. Struktur *Anatomy* Fisiologis *Pelvic Floor Muscle*……...……....8

a. *Levator Ani*……..……....8
1) *Pubococcygeus*……..……....8
2) *Puborectalis*…..……....8
3) *Iliococcygeus*..……...9

b. *Coccygeus*……...9
1) *Perineal Muscles* (Lapisan *Superficial*)……..9
a) *Bulbospongiosus*……..……10
b) *Ischiocavernosus*…...……...10
c) *Transfersus Perinei Superficialis*..……...10
d) *External Anal Sphincter*……..…….10
3. Inkontinensia Urin……..…….11
a. Definisi Inkontinensia Urin…..……11
b. Jenis Inkontinensia Urin……...12
c. Etiologi……....…….13
d. Patofisiologi……..…….……14
e. Gejala Klinis……..……..……...15
f. Akibat……...……..……..15
4. Kegel Exercise……..……...……...15
a. Definisi Kegel Exercise……..……...……..15
b. Indikasi Kegel Exercise…..……..……...…..…….……17
c. Kontraindikasi Kegel Exercise…..……...…….....18
d. Penatalaksanaan Kegel Exercise.....18
e. Dosis Kegel Exercise.....18
f. Pengaruh Kegel Exercise.....19
5. Core Stability.....19
a. Definisi Core Stability…….…….....19
b. Indikasi Core Stability…….……..…20
c. Kontraindikasi Core Stability……....20
c. Penatalaksanaan Core Stability……..…..21
d. Dosis Core Stability...…..……...22
e. Pengaruh Core Stability…….23
f. Mekanisme ……..……....24
6. Alat Ukur.....…….....26
B. Jurnal Relevan……..……28
BAB III DESAIN YANG DIHASILKAN…….……...30
A. Nama *Project* Luaran ……..…….30

B. Tujuan *Project* Luaran…….....…….....30

C. Keaslian Karya *Project*…….....……30

D. Deskripsi Desain *Project* Luaran…….…....31

E. Uji Coba…….…….....33

BAB IV LUARAN YANG DICAPAI……..34

A. Hasil yang di capai……..34
B. Pembahasan video……...34

BAB V PENUTUP...……..…....37

A. Kesimpulan…….…….….37

B. Saran……..……37

DAFTAR PUSTAKA…….....38

LAMPIRAN 1…….....42

LAMPIRAN 2…….....43

LAMPIRAN 3…….....44

LAMPIRAN 4…….....46

LAMPIRAN 5…….....48

LAMPIRAN 6…….....50

LAMPIRAN 7…….....52

LAMPIRAN 8…….....54