# LATIHAN RENTANG GERAK PADA PASIEN PASCA STROKE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BONTOMARANNU KABUPATEN GOWA

Movement Flat Training on Post Stroke Patients in Bontomarannu Puskesmas Working Area Gowa District

# Sulasri, Alamsyah, Samsir

Akper Pelamonia Kesdam XIV/HSN *E-mail: lastrysweet.85@gmail.com* 

#### **ABSTRAK**

Stroke merupakan suatu kondisi perubahan neurologik yang disebabkan oleh gangguan dalam sirkulasi darah ke bagian otak yang mengalami hemiparese jika penangananya tidak tepat dapat menimbulkan kompalikasi gangguan fungsional, gangguan mobilisasi, gangguan aktivitas sehari hari dan cacat yang tidak dapat disembuhkan. Tujuan kegiatan ini evaluasi mengenai pengetahuan dan keterampilan melakukan latihan Rentang Gerak pada pasca Stroke yang dilaksanakan pada tanggal 29- 30 Januari 2020 dengan metode ceramah, tanya jawab dan simulasi Rentang Gerak pasien pasca Stroke. Hasil penelitian didapatkan terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan Rentang Gerak dengan nilai sig <0.05. Simpulan Penderita pasca Stroke sebagian besar mampu melaksanakan latihan Rentang Gerak. Saran diperlukan adanya dukungan atau keterlibatan anggota keluarga agar pelaksanaan Rentang Gerak bisa dilakukan secara kontinue pada pasien pasca stroke

Kata Kunci: Rentang Gerak, Pasca Stroke

### **ABSTRACT**

Stroke is a condition of neurological changes caused by disruption in blood circulation to parts of the brain that experience hemiparese if the handling is not right can cause complications functional disorders, mobilization disorders, disruption of daily activities and disabilities that can not be cured. The purpose of this activity is an evaluation of the knowledge and skills to do post-stroke range of motion exercises conducted on January 29-30, 2020 using the lecture, question and answer method and simulation of post-stroke range of motion patients. The results showed that there was a significant effect after being given a Range of Motion with a value of sig <0.05. Conclusions Most post-stroke sufferers are able to carry out Range of Motion exercises. Suggestions are needed for the support or involvement of family members so that the implementation of the Range of Motion can be carried out continuously in patients after stroke

Keywords: Range of Motion, Post-Stroke

#### **PENDAHULUAN**

Stroke merupakan suatu kondisi perubahan neurologik yang disebabkan oleh gangguan dalam sirkulasi darah ke bagian otak, Stroke merupakan salah yang penvakit menyebabkan satu kerusakan/kecacatan permanen, merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas (Cahyati, Nurachmah, & Hastono, 2013) Pasien stroke vang mengalami hemiparese yang tidak mendapatkan penanganan yang tepat dapat menimbulkan komplikasi gangguan fungsional, gangguan mobilisasi, gangguan aktivitas sehari hari dan cacat yang tidak dapat disembuhkan sehingga ketergantungan ini akan berlanjut sampai pasien pulang dari rumah sakit, oleh karena itu diperlukan manajemen yang baik agar kondisi yang dialami oleh pasien dapat teratasi dan pasien dapat beraktivitas mandiri pasca stroke(Bakara & Warsito, 2016)

Hasil statistik memperkirakan bahwa 29% klien *stroke* akan meninggal dalam waktu satu tahun, dengan 20% diantaranya meninggal dalam waktu tiga bulan, 25% mengalami ketergantungan, dan hanya 46% sisanya yang bisa hidup mandiri(Cahyati et al., 2013)

Kementerian Kesehatan Riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2013) menyatakan bahwa terdapat penyakit yang paling banyak menyerang lansia di Indonesia yaitu hipertensi, radang sendi, stroke, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), dan diabetes melitus, Penyakit kronis terbanyak pada pria dan wanita yang berusia 50-74 yang merupakan kelompok manusia yang memasuki tahap akhir kehidupannya Pada kelompok lanjut usia ini terjadi proses penuaan yaitu suatu proses yang ditandai dengan mempertahankan gagalnya keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan yang sering didapat berupa menurunnya kemampuan hidup serta meningkatnya kepekaan individu (Ilmi, Fatimah, & Patima, 2018)

Stroke yang timbulnya mendadak akibat tersumbat atau pecahnya darah sehingga pembuluh otak menyebabkan sel-sel otak tertentu kekurangan darah, oksigen atau zat-zat makanan dan akhirnya dapat terjadi kematian sel-sel dalam waktu yang sangat singkat. Gangguan dapat disebabkan oleh sumbatan bekuan darah, penyempitan pembuluh darah, sumbatan penyempitan. atau pecahnya pembuluh darah, sehingga menyebabkan pasokan darah kurang memadai ke otak gejala yang muncul berupa kelumpuhan separuh badan, kesulitan berbicara atau menelan, telinga berdenging, mengenal dirinya atau orang lain, tangan serta kaki lemah, kesemutan, bahkan sampai tidak sadarkan diri dan gangguan itu diakibatkan oleh kebiasan hidup sehari-hari yang kurang baik seperti berlebihan sampai menjadi makan gemuk, atau kandungan lemaknya dalam makanan terlalu tinggi, merokok, maupu alkohol mengkonsumsi (Pribadi, 2015)Pasien stroke yang mengalami kelemahan pada satu sisi anggota tubuh disebabkan oleh karena penurunan tonus sehingga tidak otot. mampu menggerakkan tubuhnya Immobilisasi yang tidak mendapatkan penanganan tepat, akan menimbulkan yang komplikasi berupa abnormalitas tonus, orthostatic hypotension, deep dan kontraktur(Murtagib, thrombosis Stroke dapat berdampak pada 2013), fungsi tubuh diantaranya berbagai adalah defisit motorik berupa hemiparese (kelemahan satu sisi tubuh) yang apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat dapat menimbulkan komplikasi gangguan fungsional. gangguan mobilisasi. gangguan aktivitas sehari hari dan cacat yang tidak dapat disembuhkan(Gitaputra, 2018) dengan otot progresif menghambat jalur umpan balik stres

sehingga membuat tubuh pasien menjadi rileks karena adanya proses penekanan pada saat tubuh mengeluarkan hormonhormon yang dapat memicu peningkatan kadar glukosa didalam darah seperti epinefrin, kortisol. glukagon, adenokortikotropik hormon (ACHT), kortikosteroid, tiroid. Sistem Saraf parasimpatis akan sangat berperan ketika seseorang dalam kondisi yang rileks dan tenang. Pada saat relaks dan tenang sistem saraf parasimpatis akan merangsang merangsang hipotalamus menurunkan sekresi corticotrophin releasing hormone (CRH) dimana CRH berfungsi untuk mengontrol respon tubuh terhadap stress.

#### **TUJUAN**

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakn dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana anggota keluarga memberikan perawatan dan dapat mengetahui pentingya melakukan latihan rentang gerak pada pasien pasca stroke karena setelah serangan stroke teriadi otot yang normal tonus menghilang tanpa latihan yang baik, sehingga sangat pasien akan melakukan kompensasi gerakan dengan menggunakan bagian tubuhnya yang sehat seumur hidupnya dan membiarkan anggota tubuhnya yang sakit.

# **PELAKSANAAN**

# 1) Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planing, persiapan penyajian leaflat, tempat dan alat – alat lainnya disiapkan oleh pihak Pemerintah setempat, Pembuatan leaflat dimulai pada tanggal 29- 30 Januari 2020 yang terlebih dahulu melakukan penjajakan lokasi dan pengecekan pasien stroke yang diwilayah kerja Puskesmas Bontomarannu Kab. Gowa

# 2) Tahap Pelaksanaan

Sebelum kegiatan dilaksanakan terlebih dahulu meminta izin dengn mengurus persuartan dengn pemerintah setempat dan pihak puskesmas kemudian diberikan penyampaian berupa undangan kepada para peserta yaitu keluarga dan pasien pasca Stroke yang ada diwilayah kerja Puskesmas Bontomarannu Kab. Gowa

#### 3) Evaluasi

#### a. Struktur

Peserta hadir sebanyak 20 orang yang terdiri dari laki – laki dan perempuan, Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaiman mestinya, termasuk penyediaan salah satu rumah warga untuk dilakukan simulasi rentang gerak pasien pasca stroke.

#### b. Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 10.15 wib. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakn

### c. Hasil

- a) Peserta dapat memahami dan mengerti tentang Pengertian Stroke
- b) Peserta dapat memahami tentang Etiologi atau penyebab Stroke
- c) Peserta dapat memahami tentang tanda dan gejala dari stroke
- d) Peserta dapat melakukan Latihan Rentang Gerak pasca Stroke

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Hasil

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab dan simulasi Latihan

Rentang Gerak pasien pasca Stroke dengan memberikan penyuluhan terlebih dahulu kepada masyarakat terutama keluarga penderita pasca ada di Stroke yang Bontomarannu Kab. Gowa Saat. pelaksanaan didapatkan hasil bahwa dari 20 responden, sebanyak responden (60.8%)yang memiliki umur 60-80 tahun. Sebanyak 12 responden (76.3%) berienis kelamin Laki-laki. Sebanyak 15 responden (60.8%) yang memiliki tingkat pendidikan SMA. Sebanyak 15 responden (70.3%) adalah pensiunan. Dan dari jenis penyakit dari 20 responden, sebanyak 19 responden (92.0%) memiliki jenis Stroke Iskemik, Terdapat 17 responden (50.0%) yang memiliki penyakit setelah hipertensi. Sehingga dilakukan Intervensi tentang latihan gerak menunjukan rentang pengetahuan responden sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 19 (84.0%). Sedangkan setelah diberikan intervensi semua dalam kategori baik (100.0%).

# b. Pembahasan

Hasil penelitian ini berdasarkan umur didapatkan responden paling banyak berumur 60-80 tahun (60.8%), Faktor usia ini akan mempengaruhi dalam aktivitas fisik sehari-hari. Hal ini disebabkan karena kondisi kesehatan fisik secara keseluruhan kemunduran mengalami sejak memasuki fase lanjut usia. Stroke lebih banyak menyerang lansia karena secara fisiologis sistem kardiovaskular lansia memang perubahan, mengalami banyak yaitu massa jantung bertambah, ventrikel kiri mengalami hipertrofi, dan kemampuan peregangan jantung berkurang karena

perubahan pada jaringan ikat dan lipofusin.

Seiring bertambah usia seseorang terjadi perubahan baik fisik, psikologis bahkan intelektual. Penambahan usia terutama pada usia lanjut akan mengakibatkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimiawi. Hal ini menyebabkan kerentanan terhadap suatu penyakit serta bisa menimbulkan kegagalan dalam mempertahankan homeostasis terhadap suatu stress. Kegagalan mempertahankan homeostasis ini, akan menurunkan ketahanan tubuh untuk hidup dan meningkatkan kemudahan munculnya gangguan diri individu tersebut. pada (Wahyuni et al, 2018).

Hasil penelitian ini berdasarkan pendidikan didapatkan responden dengan tingkat pendidikan SMA lebih banyak mengalamai stroke, yaitu (60.8%), Kurangnya informasi dan ketidakpedulian mereka terhadap masalah kesehatannya menyebabkan mereka tidak dapat mencegah terjadinya stroke. Pendidikan dapat menjadi tolak ukur untuk menggambarkan seseorang dapat menerima informasi dengan baik melalui edukasi. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi vang diberikan. Seorang yang tingkat pendidikan mempunyai lebih tinggi akan mudah dalam menyerap informasi dan memiliki pengetahuan yang lebih baik. Pendidikan berpengaruh terhadap daya tangkap dan penerimaan informasi. Tingkat pendidikan juga dalam berpengaruh upaya seseorang memperoleh sarana kesehatan, mencari pengobatan penyakit yang dideritanya dan mampu memutuskan tindakan

untuk mengatasi masalah kesehatannya.

Salah satu usaha penanganan terhadap pasien stroke adalah dengan meningkatkan self management pasien dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang yang menderita penyakit kronik yang terdiri atas beberapa komponen seperti ketersediaan informasi, pengobatan, problemsolving, dan dukungan (Brillianti 2016)

Beberapa penelitian tentang self management pada pasien stroke memberi keberhasilan pada pasien stroke dari fase akut hingga paska akut. Intervensi self management pada pasien stroke terdiri dari beberapa komponen yaitu perencanaan tindakan yang bersifat aktif, dukungan antar sesama pasien stroke, pendidikan tentang konsekuensi stroke, pengaturan emosi negatif, hubungan dukungan sosial serta partisipasi sosial (Handayani 2018).Salah satu intervensi self management yang dapat diberikan yaitu Progressive Muscle Relaxation (PMR). Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot – otot pada beberapa bagian tubuh tertentu yang diberikan pada klien dengan gangguan fisik karena penyakit maupun secara fungsional berupa aktivitas penurunan sehari-hari serta mengalami insomnia. Dalam melakukan terapi klien membedakan sensasi saat otot dalam kondisi tegang dan rileks serta merasakan kenyamanan dan rileksasi saat otot dalam kondisi lemas.

Hasil penelitian ini didapatkan setelah diberikan latihan rentang gerak semua pasien mampu menerapkan dalam kehidupan

sehari-hari sehingga mencegah terjadinya kekakuan otot. Sejalan dengan penelitian Antari (2019) menunjukkan bahwa terdapat perubahan yg signifikan setelah diberikan intervensi Progressive Muscle Relaxation pada pasien dengan menunjukan hipertensi perubahan tekanan darah dan mampu menurunkan stress. Latihan Rentang Gerak adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot – otot pada beberapa bagian tubuh tertentu yang diberikan pada klien dengan gangguan fisik karena penyakit maupun secara fungsional berupa penurunan aktivitas seharihari serta mengalami insomnia. Dalam melakukan terapi ini, klien membedakan sensasi saat otot dalam kondisi tegang dan rileks serta merasakan kenyamanan dan rileksasi saat otot dalam kondisi lemas (Tahir andi, 2015)

### SIMPULAN DAN SARAN

Pada pelaksaan pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan Latihan Rentang Gerak pada pasien pasca stroke dengan nilai sig <0.05 sehingga disarankan perlu adanya dukungan atau keterlibatan anggota keluarga agar pelaksanaan Latihan Rentang Gerak bisa dilakukan secara kontinue pada pasien pasca stroke.

# DAFTAR PUSTAKA

Ardi, M. (2011). Pada Pasien Stroke Di Makassar.

Bakara, M. D., & Warsito, S. (2016).

Latihan Range Of Motion
(ROM) Pasif Terhadap
Rentang Sendi Pasien Pasca
Stroke Exercise Range of
Motion (ROM) Passive To
Increase Joint Range of
Post-Stroke Patients. *Idea* 

- Nursing Journal, VII(2), 12–18.
- Bariroh, U., Setyawan, henry, & Sakundarno, mateus. (2016). Kualitas Hidup Berdasarkan Karakteristik Pasien Pasca Stroke (Studi Di RSUD Tugurejo Kota Semarang). Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4(2356–3346), 486–495.
- Brillianti, pretty angelina. (2016). hubungan self management kualitas dengan hidup pasien stroke pasca puskesmas diwilayah pisangan ciputat. Hubungan Self Management Dengan Kualitas Hidup Pasien Pasca Stroke Diwilayah Puskesmas Pisangan *Ciputat*, 3–4.
- Cahyati, Y., Nurachmah, E., & Hastono, S. P. (2013). Perbandingan Peningkatan Kekuatan Otot Pasien Hemiparese Melalui Latihan ROM Unilateral Bilateral. Jurnal Keperawatan Indonesia, *16*(1), 40-46. https://doi.org/10.7454/jki.v 16i1.18
- Gitaputra, R. (2018). PENERAPAN

  RANGE OF MOTION

  PASIF TERHADAP

  RENTANG GERAK SENDI

  PASIEN PASCA STROKE.

  (1), 43.

  <a href="https://doi.org/10.1017/CB">https://doi.org/10.1017/CB</a>

  O9781107415324.004
- R. (2016).Gambaran Halim, pemberian terapi pada pasien stroke dengan hemiparesis dekstra atau sinistra di Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP Prof . Dr . R . D . Kandou Manado. Jurnal E-Clinic (eCl), 4, 0–4.

- lmi, A. A., Fatimah, N., & Patima, P. (2018). Self-Management Dan Dukungan Keluarga Pada Lanjut Usia Dengan Penyakit Kronis. *Journal of Islamic Nursing*, 3(2), 36. <a href="https://doi.org/10.24252/join.v3i2.6834">https://doi.org/10.24252/join.v3i2.6834</a>
- Indrawati, L. (2016). STROKE, Cegah dan Obati Sendiri. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.
- Kristina, K., Pangaribuan, L., Bisara, D., & Suriani, O. (2015). GAMBARAN PENYEBAB KEMATIAN DI KABUPATEN GOWA PROVINSI SULAWESI SELATAN TAHUN 2011 (Description of Causes of Death in Gowa District South Sulawesi Province in 2011). Buletin Penelitian Sistem Kesehatan, 18(1), 57–64.
  - https://doi.org/10.22435/hsr .v18i1.4271.57-64
- Murtaqib. (2013). Pengaruh Latihan range of Motion (ROM) Aktif terhadap Perubahan Rentang Gerak Sendi pada Penderita Stroke di Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember. *Ikesma*, 9(2), 106–115.
- Nurcahyati, S., & Karim, D. (2016). Implementasi self care model dalam upaya meningkatkan kualitas hidup penderita gagal ginjal kronik. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, *3*(2355), 25-32.https://doi.org/10.1177/097 2150913501606
- Nurhadi. (2018). Satuan Acara Penyuluhan Progressive muscle relaxation (PMR). 1–12.

Praptiani, W. (2017). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah: gangguan neurologi. Jakarta: EGC. Pribadi, W. R. (2015). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Pasien Pasca Stroke Hemiparase Dextra. Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Pasien Pasca Stroke Hemiparase Dextra, 40.