



Upaya Meningkatkan Pemahaman Pada Pasien Stroke Tentang Latihan Rentang Gerak

Efforts to Increase Understanding in Stroke Patients About Range of Motion Exercises

Viyan Septiyana Achmad¹, Zusana A. Sasarari², Muh Yunus³

¹Poltekkes Kemenkes Banten, Indonesia, ²Universitas Cenderawasih, Indonesia, ³Institut Teknologi dan Kesehatan Tritunas Nasional, Indonesia

Article history

Submitted : 2023-08-27
Accepted : 2023-09-06
Published : 2023-09-09

Keywords:

*evidence-based education;
range of motion exercises;
understanding of stroke
patients.*

*Corresponding author

Viyan Septiyana Achmad
viyan120981@gmail.com

Abstrak

Upaya meningkatkan pemahaman pada pasien stroke tentang latihan rentang gerak memiliki peran penting dalam mengoptimalkan proses rehabilitasi dan kualitas hidup mereka. Pendekatan edukasi berbasis bukti ditekankan sebagai fondasi utama, di mana informasi yang akurat dan berdasarkan penelitian disampaikan kepada pasien. Pemberdayaan masyarakat juga diulas, menyoroti pentingnya melibatkan komunitas dan keluarga dalam mendukung pasien dalam menjalankan program latihan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan upaya memberikan pemahaman bagi Masyarakat tentang Latihan rentang gerak dengan menggunakan demonstrasi dan *role play*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman Masyarakat tentang pemberian Latihan rentang gerak bagi pasien stroke. Dapat disimpulkan bahwa upaya meningkatkan pemahaman pada pasien stroke tentang latihan rentang gerak memiliki peran krusial dalam proses rehabilitasi dan peningkatan kualitas hidup mereka. Melalui pendekatan edukasi berbasis bukti, pemberdayaan masyarakat, serta pemantauan dan evaluasi yang berkelanjutan, kita dapat mencapai hasil yang positif.

Efforts to increase understanding in stroke patients about range of motion exercises have an important role in optimizing the rehabilitation process and their quality of life. Evidence-based educational approaches are emphasized as the main foundation, where accurate and research-based information is conveyed to patients. Community empowerment was also reviewed, highlighting the importance of involving communities and families in supporting patients in running exercise programs. The implementation of community service activities in the form of counseling efforts to provide understanding for the community about range exercises using demonstrations and role play. The results showed that there was an increase in public understanding of the provision of range of motion training for stroke patients. It can be concluded that efforts to increase understanding in stroke patients about range of motion exercise have a crucial role in the rehabilitation process and improve their quality of life. Through evidence-based education, community empowerment, and continuous monitoring and evaluation, we can achieve positive outcomes.



PENDAHULUAN

Penyakit stroke merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia. Penyakit ini disebabkan karena tersumbatnya aliran darah dan oksigen ke otak sehingga aliran darah ke otak dapat berkurang karena pembuluh darah mengalami penyempitan, penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah tersebut yang mengakibatkan kelumpuhan pada beberapa bagian atau seluruh tubuh. Untuk mengembalikan fungsi tubuh pasien terutama anggota penting tubuh seperti tangan dibutuhkan proses rehabilitasi. Upaya meningkatkan pemahaman pada pasien stroke tentang latihan rentang gerak sangat penting untuk memastikan informasi yang disampaikan kepada pasien benar-benar efektif dan dapat diterima dengan baik. Menciptakan konteks yang sesuai, menarik minat pasien, dan mengkomunikasikan tujuan serta manfaat dari latihan rentang gerak secara jelas (Ridwan & Mulyadi, 2022). Upaya meningkatkan pemahaman pada pasien stroke tentang latihan rentang gerak adalah langkah yang sangat penting dalam proses rehabilitasi. Pemahaman yang baik akan memberikan motivasi kepada pasien untuk aktif berpartisipasi dalam latihan, yang pada gilirannya dapat membantu mempercepat pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Fatmi, 2022). Melibatkan keluarga dan pendukung pasien dalam proses pemahaman tentang latihan rentang gerak juga penting. Mereka dapat memberikan dukungan moral, membantu mengingatkan pasien, serta memastikan latihan dilakukan dengan benar. Meningkatkan pemahaman pasien stroke tentang latihan rentang gerak adalah bagian integral dari proses rehabilitasi (Suprpto, Mulat, et al., 2023). Dengan pendekatan yang penuh perhatian, empati, dan penjelasan yang tepat, Anda dapat membantu pasien merasa lebih percaya diri dan termotivasi dalam menjalani program rehabilitasi mereka.

Stroke adalah kondisi medis mendesak yang terjadi ketika pasokan darah ke otak terganggu, baik karena adanya sumbatan atau pecahnya pembuluh darah di otak. Ketika pasokan darah terhenti, otak kehilangan oksigen dan nutrisi penting, yang dapat menyebabkan kerusakan otak secara cepat. Penanganan stroke harus segera dilakukan (Hasyim, 2022). Terapi rekalisasi (seperti t-PA atau thrombectomy) dapat membantu menghilangkan sumbatan pada stroke iskemik dan memulihkan aliran darah otak. Pada stroke hemoragik, fokus akan pada mengendalikan pendarahan dan mengurangi tekanan intrakranial. Pencegahan stroke melibatkan mengontrol faktor risiko seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes, merokok, dan gaya hidup tidak sehat lainnya. Tindakan cepat sangat penting dalam mengatasi stroke, karena semakin cepat penanganan diberikan, semakin baik peluang pemulihan pasien (Ugia May Hudatama, 2020). Apabila Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami gejala yang mencurigakan terkait stroke, segera hubungi layanan kesehatan darurat. Gejala stroke bisa sangat bervariasi, tergantung pada bagian otak yang terkena dan sejauh mana kerusakannya. Gejala umum stroke meliputi kehilangan kekuatan atau sensasi di salah satu sisi tubuh, kesulitan berbicara atau memahami, gangguan penglihatan, pusing, pingsan, dan sakit kepala parah. Pengobatan stroke harus segera dilakukan. Penting untuk mendapatkan perawatan medis segera begitu gejala stroke muncul, karena waktu sangat berharga dalam mengurangi kerusakan otak yang disebabkan oleh suplai darah terhenti. Pengobatan mungkin melibatkan pemecahan gumpalan darah (terutama untuk stroke iskemik) atau mengendalikan perdarahan (untuk stroke hemoragik) (Oktasari et al., 2016).

Latihan rentang gerak adalah serangkaian aktivitas atau gerakan yang bertujuan untuk mempertahankan, meningkatkan, atau mengembalikan fleksibilitas dan mobilitas dalam sendi dan otot. Latihan ini penting dalam menjaga kesehatan dan fungsi tubuh, terutama bagi individu yang mengalami cedera, kondisi medis tertentu, atau setelah menjalani operasi. Latihan rentang gerak memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Penting untuk melakukan latihan ini dengan benar dan sesuai dengan panduan yang diberikan oleh profesional kesehatan, terutama jika Anda memiliki kondisi medis tertentu.

Permasalahan pemahaman pada pasien stroke tentang latihan rentang gerak adalah hal yang umum terjadi dalam proses rehabilitasi. Pasien stroke seringkali mengalami kesulitan dalam memahami dan mengikuti program latihan rentang gerak karena berbagai faktor, seperti gangguan kognitif, kecemasan, atau bahkan ketidakmampuan fisik.

Berikut solusi yang ditawarkan kepada mitra untuk mengatasi permasalahan ini:

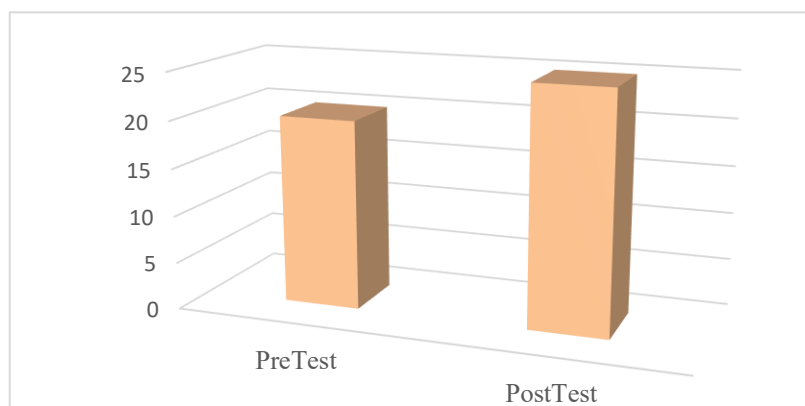
1. Komunikasi yang Efektif: Gunakan bahasa yang sederhana dan jelas ketika menjelaskan latihan rentang gerak kepada pasien. Hindari menggunakan istilah medis yang mungkin membingungkan.
2. Demonstrasi Visual: Gunakan gambar atau video pendek untuk mengilustrasikan bagaimana latihan rentang gerak harus dilakukan. Visualisasi dapat membantu pasien memahami instruksi dengan lebih baik.
3. Pengulangan dan Penjelasan Berulang: Bersikap sabar dan bersedia untuk menjelaskan instruksi latihan secara berulang-ulang jika diperlukan. Kadang-kadang, pasien stroke memerlukan waktu lebih lama untuk memproses informasi.
4. Melibatkan Keluarga dan Penjaga: Libatkan keluarga atau penjaga pasien dalam sesi latihan. Mereka dapat membantu mengingatkan dan memandu pasien dalam melakukan latihan secara benar.
5. Menetapkan Tujuan Bersama: Bekerjasama dengan pasien untuk menetapkan tujuan latihan yang spesifik dan realistis. Ini dapat membantu meningkatkan motivasi dan fokus pasien.
6. Bekerjasama dengan Tim Medis: Berkonsultasi dengan tim medis, seperti dokter, fisioterapis, atau terapis okupasi, untuk mendapatkan panduan yang lebih rinci mengenai latihan yang sesuai untuk pasien.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan upaya memberikan pemahaman bagi Masyarakat tentang Latihan rentang gerak dengan menggunakan demonstrasi dan role play. Adapun tahapan pelaksanaan penyuluhan ini: Persiapan diawali dengan mengirimkan surat izin dan proposal kepihak Puskesmas. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan bersama dengan tim dan pihak puskesmas, dihadiri kader posyandu, posbindu, dan jamaah pengajian. Penyampaian materi dengan menggunakan LCD/ proyektor dan laptop, selanjutnya demonstrasi yang diikuti peserta dengan difasilitasi oleh anggota tim pengabdian. Evaluasi merupakan penilaian akhir kegiatan dalam mengukur keberhasilan penyuluhan, terdiri dari evaluasi konsep, dan role play mandiri peserta.

HASIL PEMBAHASAN

Setelah dilakukan Evaluasi pretes dan posttes membantu dalam mengukur dampak nyata dari suatu intervensi dan memberikan panduan untuk perbaikan lebih lanjut. Namun, perlu diingat bahwa hasil evaluasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan interpretasi hasil harus dilakukan secara cermat.



Grafik Histogram 1. Hasil Evaluasi Pretest dan Posttest

Berdasarkan grafik histogram 1. Menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman Masyarakat tentang pemberian Latihan rentang gerak bagi pasien stroke. Edukasi berbasis bukti

sediakan informasi yang akurat dan berbasis bukti tentang pentingnya latihan rentang gerak bagi pemulihan pasien stroke. Jelaskan bagaimana latihan ini dapat membantu memperbaiki mobilitas, mencegah kekakuan otot, dan meningkatkan kualitas hidup (Bakri et al., 2020). Edukasi berbasis bukti adalah pendekatan pendidikan yang didasarkan pada bukti ilmiah yang kuat dan valid. Tujuannya adalah memberikan informasi yang akurat, terpercaya, dan didukung oleh hasil penelitian serta pengetahuan terkini. Dalam konteks pemahaman pasien stroke tentang latihan rentang gerak, pendekatan edukasi berbasis bukti sangat penting karena dapat memberikan pemahaman yang lebih baik dan mendalam kepada pasien (Hardianto et al., 2020).

Edukasi berbasis bukti memberikan dasar yang kuat untuk membantu pasien stroke memahami pentingnya dan manfaat dari latihan rentang gerak. Dengan memberikan informasi yang terpercaya dan valid, pasien akan lebih siap dan termotivasi untuk melibatkan diri dalam program rehabilitasi mereka (Dian Meiliani Yulis et al., 2023). Edukasi berbasis bukti adalah pendekatan dalam memberikan informasi yang didasarkan pada bukti ilmiah dan penelitian yang telah diuji dan divalidasi. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk memberikan informasi yang akurat, dapat dipercaya, dan sesuai dengan standar medis atau ilmiah terkini (Suprpto & Arda, 2021). Dalam konteks edukasi tentang latihan rentang gerak bagi pasien stroke, pendekatan berbasis bukti sangat penting untuk memastikan bahwa informasi yang diberikan adalah yang terbaik untuk kesehatan dan pemulihan pasien (Gusty, 2014). Dengan menggunakan pendekatan edukasi berbasis bukti, Anda dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan akurat kepada pasien stroke tentang pentingnya latihan rentang gerak untuk pemulihan mereka (Suprpto, Lalla, et al., 2023).

Pemantauan dan evaluasi merupakan langkah penting dalam memastikan efektivitas program latihan rentang gerak bagi pasien stroke. Melalui pemantauan yang berkala, Anda dapat mengamati perubahan dalam kemampuan dan keterampilan pasien serta menilai sejauh mana program ini memberikan dampak yang diinginkan (Rismawati et al., 2022). Dengan pemantauan yang baik, Anda dapat melacak kemajuan pasien, mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan, dan memberikan motivasi yang diperlukan untuk terus berpartisipasi dalam program latihan rentang gerak. Pemantauan dan evaluasi yang berkelanjutan memberikan pandangan yang jelas tentang progres pasien dan memungkinkan penyesuaian yang diperlukan. Ini adalah bagian penting dalam membantu pasien stroke mencapai hasil terbaik dalam program latihan rentang gerak mereka. Pemantauan dan evaluasi merupakan bagian penting dari program latihan rentang gerak bagi pasien stroke (Fitri et al., 2022). Melalui pemantauan yang berkelanjutan, Anda dapat melihat kemajuan yang dicapai oleh pasien dan memberikan umpan balik yang memotivasi. Pemantauan dan evaluasi yang teratur memainkan peran penting dalam menjaga motivasi pasien dan memastikan bahwa program latihan rentang gerak berjalan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Dengan memberikan umpan balik positif dan melibatkan pasien dalam proses evaluasi, Anda dapat membantu pasien stroke merasa lebih termotivasi dan terlibat dalam proses rehabilitasi mereka (Munawiroh et al., 2021).

Pemberdayaan masyarakat adalah suatu pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas, pengetahuan, keterampilan, dan partisipasi masyarakat dalam mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi. Dalam konteks pemulihan pasien stroke dan pemahaman tentang latihan rentang gerak, pemberdayaan masyarakat dapat memiliki peran penting dalam mendukung pasien dan keluarga mereka (Pamungkas et al., 2022). Pemberdayaan masyarakat dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pasien stroke dalam proses rehabilitasi dan pemulihan. Dengan memberikan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan, masyarakat dapat menjadi mitra penting dalam upaya meningkatkan pemahaman dan dukungan terhadap latihan rentang gerak bagi pasien stroke (Insani, 2020). Pemberdayaan masyarakat merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan partisipasi, keterlibatan, dan kemampuan masyarakat dalam mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi. Pemberdayaan masyarakat berfokus pada memberikan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan yang dibutuhkan agar masyarakat dapat mengambil peran aktif dalam pengambilan keputusan dan tindakan yang

berdampak pada kehidupan mereka (Basuki, 2018). Pemberdayaan masyarakat dalam konteks latihan rentang gerak bagi pasien stroke dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dan memotivasi pasien untuk menjalankan program rehabilitasi mereka dengan lebih efektif. Melalui kolaborasi aktif dengan masyarakat, program latihan rentang gerak dapat menjadi lebih relevan, berkelanjutan, dan berdampak positif pada kesehatan dan kualitas hidup pasien (Kusuma & Sara, 2020).

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa upaya meningkatkan pemahaman pada pasien stroke tentang latihan rentang gerak memiliki peran krusial dalam proses rehabilitasi dan peningkatan kualitas hidup mereka. Melalui pendekatan edukasi berbasis bukti, pemberdayaan masyarakat, serta pemantauan dan evaluasi yang berkelanjutan, kita dapat mencapai hasil yang positif. Pendidikan berbasis bukti memberikan informasi yang akurat dan terverifikasi tentang manfaat latihan rentang gerak bagi pasien stroke. Ini membantu pasien memahami pentingnya latihan dalam memulihkan mobilitas dan fungsi tubuh mereka. Selain itu, pemberdayaan masyarakat memungkinkan pasien untuk menjadi bagian aktif dalam proses rehabilitasi mereka. Dengan memahami pentingnya latihan rentang gerak dan mendapatkan dukungan dari komunitas, pasien merasa lebih termotivasi dan berdaya untuk menjalankan program latihan. Dengan kerjasama yang erat antara tim medis, pasien, keluarga, dan masyarakat, kita dapat mencapai tujuan meningkatkan pemahaman pasien stroke tentang latihan rentang gerak. Dengan pemahaman yang lebih baik, pasien akan memiliki daya dorong yang lebih besar untuk berpartisipasi aktif dalam proses rehabilitasi dan mengoptimalkan kualitas hidup mereka.

PUSTAKA

- Bakri, A., Irwandy, F., & Linggi, E. B. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Pasien Stroke Di Rumah Terhadap Tingkat Pengetahuan Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 372–378. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.299>
- Basuki, L. (2018). *Penerapan Rom (Range of Motion) Pada Asuhan Keperawatan Pasien Stroke Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Di Rsud Wates Kulon Progo*. poltekkes kemenkes yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2125>
- Dian Meiliani Yulis, Lia Fitriyani, Ady Purwoto, Nuril Cholifatul Izza, Ahmad Fahri, & Suprpto, S. (2023). Peningkatan Kompetensi Kader Posyandu Lansia Dalam Merawat Luka. *Abdimas Polsaka*, 1–6. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v2i1.24>
- Fatmi, Y. M. (2022). Peningkatan Kemampuan Keluarga Dalam Melatih Rentang Gerak Sendi Pada Penderita Stroke Di Kelurahan Pematang Kapau. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 1(2), 60–68.
- Fitri, R., Hasibuan, R., & Setyowati, S. (2022). Neurokinestetik: Model Aktivitas Gerak pada Anak Usia Dini untuk Kesiapan Belajar. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 7186–7203. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2106>
- Gusty, R. P. (2014). Pemberian Latihan Rentang Gerak Terhadap Fleksibilitas Sendi Anggota Gerak Bawah Pasien Fraktur Femur Terpasang Fiksasi Interna Di RSUP. Dr. M. Djamil Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 10(2), 176–196.
- Hardianto, Y., Rijal, R., & Adliah, F. (2020). Gambaran Efektivitas Penerapan Program Rehabilitasi Stroke Berbasis Rumah di Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 18–23. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.210>
- Hasyim, M. A. (2022). *Penerapan ROM (Range of Motion) Pada Asuhan Keperawatan Pasien*

Stroke Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Di Ruang Arofah Rumah Sakit Siti Khadijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang Kabupaten Sidoarjo. PROFESI NERS.

- Insani, N. F. (2020). Manuver Mendelsohn sebagai terapi rehabilitasi pasien disfagia post-stroke. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 135–140. <https://doi.org/10.30604/well.75212020>
- Kusuma, A. S., & Sara, O. (2020). Penerapan Prosedur Latihan Range Of Motion (ROM) Pasif Sedini Mungkin pada Pasien Stroke Non Hemoragik (SNH). *Syntax Literate*, 5(10), 1015–1021.
- Munawiroh, S., Siswanto, S., & Rusminah, R. (2021). Penerapan Range of Motion (ROM) terhadap Kekuatan Otot pada Pasien Paska Stroke. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 7(2), 62–71.
- Oktasari, V., Rahayuningsih, A., & Susanti, M. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pelaksanaan Rentang Gerak Sendi Aktif Post Operasi Pada Pasien Fraktur Ekstremitas di Ruang Bedah Trauma Center RSUP DR. M. Djamil Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 9(2), 101–108.
- Pamungkas, M. I., Hendrawan, A. T., & Muttaqin, A. Z. (2022). Pembuatan Purwarupa Sarung Tangan Elektrik Untuk Membantu Proses Rehabilitasi Medis Pada Pasien Stroke Tangan. *Set-up : Jurnal Keilmuan Teknik*, 1(1), 84. <https://doi.org/10.25273/set-up.v1i1.13448.84-93>
- Ridwan, R., & Mulyadi, M. (2022). Latihan Range of Motion (ROM) Upaya Latihan Pada Keluarga Penderita Stroke Di Kelurahan Sukabangun Kecamatan Sukarami Palembang. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(9), 1617–1624.
- Rismawati, R., Harista, D. R., & Widyyati, M. L. I. (2022). Penerapan Terapi ROM Latihan Bola Karet terhadap Gangguan Mobilitas Fisik Pada Pasien Stroke: Literature Review. *Nursing Sciences Journal*, 6(1), 1–5.
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 77–87. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol1.Iss2.957>
- Suprpto, S., Lalla, N. N., Mulat, T. C., & Arda, D. (2023). Human resource development and job satisfaction among nurses. *International Journal of Public Health*, 12(3), 1056–1063. <https://doi.org/http://doi.org/10.11591/ijphs.v12i3.22982>
- Suprpto, S., Mulat, T. C., Asmi, A. S., & Muridah, M. (2023). Application of Range of Motion in Stroke Patients with Impaired Physical Mobility. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 43–48. <https://doi.org/10.61099/junedik.v1i2.13>
- Ugia May Hudatama, U. M. A. Y. H. (2020). *Penerapan ROM (range of motion) pada asuhan keperawatan pasien stroke dengan gangguan kebutuhan mobilitas fisik jarong sungai sariak, kec. Baso kabupaten agam kota bukittinggi tahun 2020*. Universitas Perintis Indonesia.