

Penerapan Latihan *Range Of Motion* (ROM) aktif pada pasien pasca stroke di Desa Sampangan Pekalongan

Cahya Milla Rismawanti^{1*}, Wiwiek Natalya², Isyti'aroh³

^{1,2,3} Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: cmilla985@gmail.com

Abstract

Stroke is a brain functional disorder characterized by nerve paralysis due to obstruction of blood flow to the brain. The frequent impact if a post-stroke client is not carried out with rehabilitation immediately will result in mobility disorder that can impede daily physical activity. One practice in the rehabilitation process is to prevent disability in a client with post-stroke physical mobility disorder that is, by performing a Range Of Motion rope. The case study is intended to illustrate application of roma exercises to boost muscle strength. The method of writing the case study USES a descriptive design and case studies reported in narration. The instrumrnts used are observation sheets and structured observation sheets covering the assessment of muscle strength. The resulth of the case study have been after the six-meeting application of roma that the roma can increase muscle strength in subject. I the average muscle strength 3.31 to 3.50 and subject II average muscle strength 3.68 to 3,93. The conclusion of the case study increased muscle strength after the practice of roma. Suggestions for the family in order to train ROM for family members who had suffered stroke.

Keywords: Stroke, muscle strength, ROM

Abstrak

Stroke adalah penyakit nerulogis terbanyak yang dapat mengakibatkan disfungsi motorik dan sensorik. Dampak yang sering muncul jika klien pasca stroke tidak dilakukan rehabilitasi dengan segera maka akan mengalami gangguan mobilitas yang dapat menghambat aktivitas fisik sehari-hari. Saalah satu bentuk latihan dalam proses rehabilitasi untuk mencegah terjadinya kecacatan pada klien dengan gangguan mobilitas fisik pasca stroke yaitu dengan melakukan latihan Range Of Motion ROM. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan latihan ROM untuk meningkatkan kekuatan otot. Metode penulisan studi kasus ini menggunakan rancangan deskriptif dan hasil studi kasus dilaporkan dalam bentuk narasi. Instrumen yang digunakan yaitu lembar pengkajian dan lembar observasi terstruktur meliputi penilaian kekuatan otot. Hasil studi kasus setelah dilakukan penerapan ROM selama 6 pertemuan bahwa ROM dapat meningkatkan kekuatan otot pada Subyek I nilai rata-rata kekuatan otot 3,31 menjadi 3,50 dan Subyek II nilai rata-rata kekuatan otot 3,68 menjadi 3,93. Simpulan studi kasus ini terjadi peningkatan kekuatan otot setelah dilakukan latihan ROM. Saran bagi keluarga agar dapat melatih ROM pada anggota keluarga yang mengalami stroke.

Kata kunci: Stroke, kekuatan otot, ROM

1. Pendahuluan

Stroke adalah penyakit neurologis terbanyak yang dapat mengakibatkan disfungsi motorik dan sensorik. Kelemahan fungsi motorik yang dapat terjadi antara lain kelemahan menggerakkan kaki, kelemahan menggerakkan tangan, kelemahan untuk

bangun dari tempat tidur, kelemahan untuk duduk, kelemahan untuk aktivitas sehari-hari, ketidakmampuan bicara, dan ketidakmampuan fungsi motorik lainnya (Amin, 2015).

Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2015, stroke menjadi penyebab kematian sebesar 51% di seluruh dunia dengan latar belakang penyebabnya adalah darah tinggi. Prevalensi kasus di Indonesia data yang dikutip dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan mencapai 69%. Prevalensi kejadian stroke di Jawa Tengah dari data yang dikutip Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Dalam bentuk laporan Riset Kesehatan Dasar 2018 adalah 11,8 % angka tersebut lebih tinggi di banding tahun 2015 yang menyentuh angka prevalensi 8,78.

Latihan *Range Of Motion* (ROM) aktif merupakan salah satu bentuk latihan dalam proses rehabilitasi yang dinilai masih cukup efektif untuk mencegah terjadinya kecacatan pada pasien dengan stroke. Latihan ROM merupakan sekumpulan gerakan yang dilakukan pada bagian sendi yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot. ROM dapat diterapkan dengan aman sebagai salah satu terapi pada berbagai kondisi pasien dan memberikan dampak positif baik secara fisik maupun psikologis, latihan ringan seperti ROM memiliki beberapa keuntungan antara lain lebih mudah dipelajari dan di ingat oleh pasien dan keluarga mudah diterapkan dan merupakan intervensi keperawatan dengan biaya murah yang dapat diterapkan oleh penderita stroke. (Potter & Perry, 2005) dalam (Oktavia Sara, 2020).

Penyakit stroke tidak bisa diabaikan karena hampir setiap tahun mengalami peningkatan. Salah satu latihan yang dapat digunakan pada penderita dengan lemahnya rentang gerak adalah latihan *Range Of Motion* (ROM). Pemberian latihan ROM adalah intervensi keperawatan yang sudah lama diaplikasikan oleh perawat, manfaat ROM sendiri untuk meningkatkan rentang gerak kekuatan otot.

2. Metode

Metode yang dilakukan karya tulis ilmiah ini adalah metode deskriptif. Lokasi pengambilan studi kasus ini dilaksanakan di Desa Sampangan Pekalongan Timur Penelitian ini menggunakan studi kasus adalah pasien. Subyek studi kasus yang digunakan yaitu 2 (dua) pasien lansia, pasien yang menderita Stroke dengan usia 60-75 tahun keatas. Sampel dalam penelitian ini adalah 2 (dua) Lansia yang menderita Stroke dengan usia 60-75 tahun keatas di wilayah Desa Sampangan, Pekalongan Timur dengan criteria Inklusinya adalah Lansia dengan pasca stroke non hemoragik, lansia yang mempunyai kelemahan pada bagian ekstremitas, lansia yang tidak ketergantungan penuh. Lansia pasca stroke 1 minggu setelah dari rumah sakit

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil studi kasus didapatkan bahwa implementasi pada kasus 1 dan 2 yang penulis lakukan pada pasien stroke adalah memberikan tindakan *Range Of Motion* (ROM) aktif. Terapi *Range Of Motion* (ROM) diberikan selama 15-20 menit dan dilakukan 5 kali pertemuan. Terjadi peningkatan kekuatan otot. Klien 1 nilai rata-rata kekuatan otot 3,31 menjadi 3,50 dan klien 2 nilai rata-rata kekuatan otot 3,68 menjadi 3,93.

Studi kasus ini terjadi peningkatan kekuatan otot setelah dilakukan latihan ROM. Hasil studi kasus ini menunjukkan tentang data nilai kekuatan otot yang meningkat dapat menjawab beberapa tujuan latihan *Range Of Motion*(ROM) yaitu mempertahankan atau memelihara fleksibilitas dan kekuatan otot, memelihara mobilitas persendian dan mencegah kelainan bentuk, kekuatan dan kontraktur. Nilai kekuatan otot yang meningkat.

Pembahasan

Pada pembahasan studi kasus ini, membahas dua subyek pasca stroke yang memiliki masalah gangguan mobilitas fisik di wilayah Desa Sampangan, Penulis melakukan penerapan latihan *Range Of Motion* (ROM) aktif yang sama pada kedua subyek dengan melibatkan keluarga untuk melihat perubahan kekuatan otot pada kedua subyek sebelum dan sesudah dilakukan latihan *Range Of Motion* (ROM) aktif.

Bedasarkan pengkajian didapatkan bahwa kedua subyek memiliki masalah kesehatan yang sama yaitu gangguan mobilitas fisik, sehingga kedua klien mengalami kesulitan untuk berjalan dan beraktivitas. Stroke dapat menyebabkan gangguan aktivitas, salah satunya diakibatkan oleh menurunnya kekuatan otot pada ekstremitas kelemahan menggerakkan kaki dan tangan, kelemahan untuk bangun tidur dari tempat tidur, kelemahan untuk duduk.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kedua klien mengalami stroke. Sebelum mengalami stroke, kedua subyek memiliki riwayat hipertensi namun hipertensi pada kedua subyek tidak terkontrol, hanya sekali memeriksakan kesehatan ke Klinik/Puskesmas dan setelah itu tidak mengkonsumsi obat secara teratur, ketidakmampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit. Bahwa hipertensi adalah penyebab dari terjadinya seseorang mengalami stroke.

Dari segi penilaian kekuatan otot yang dilakukan pada kedua klien bahwa nilai rata-rata kekuatan otot pada klien I yaitu 3,31 sementara klien II yaitu 3,68. Perbedaan penilaian kekuatan otot tersebut tidak terlalu jauh persentasenya padahal klien I sudah lebih lama mengalami stroke dibandingkan dengan klien II. karena klien I tidak dilakukan rehabilitasi dengan segera, sedangkan klien II dilakukan rehabilitasi di fisioterapi dengan didampingi keluarga. Sehingga perbedaan nilai rata-rata kekuatan otot pada kedua klien tidak terlalu jauh walaupun klien I jauh lebih lama mengalami stroke dibandingkan dengan klien II. Bahwa adanya dampak yang muncul jika klien pasca stroke tidak dilakukan rehabilitasi dengan segera, maka akan mengalami gangguan mobilitas fisik.

Pada studi kasus ini jenis latihan *Range Of Motion* (ROM) aktif yang dilakukan pada kedua klien yaitu ROM aktif. Hal ini dikarenakan kedua klien mampu duduk, berdiri, dan berpindah tempat. Sehingga kedua klien tampak mampu melakukan ROM aktif dengan mandiri namun tetap dalam pengawasan keluarga dan perawat. Latihan ROM aktif dilakukan oleh seseorang yang mampu melakukan pergerakan sendi secara mandiri, memiliki kekuatan otot sebesar 75% sehingga saat melakukan ROM klien dapat menggunakan energi sendiri dan perawat hanya memberikan motivasi serta membimbing klien dalam melaksanakan ROM aktif secara mandiri.

Dari hasil studi kasus mengenai penerapan latihan *Range Of Motion* (ROM) aktif pada kedua klien yang dilakukan lima kali menunjukkan adanya peningkatan kekuatan sesudah dilakukan penerapan *latihan Range Of Motion* (ROM) aktif. Hal tersebut dapat dilihat pada grafik dibawah ini :

Tabel 3.1 Nilai Rata-rata Pengukuran Kekuatan Otot Setelah Dilakukan Latihan ROM Aktif

Klien I		Klien II	
Pertemuan	Hasil	Pertemuan	Hasil
1	3,31	1	3,68
2	3,31	2	3,68
3	3,37	3	3,75
4	3,43	4	3,81
5	3,50	5	3,93

Berdasarkan gambar diatas menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan ROM aktif pada kedua klien didapatkan hasil bahwa tingkat kekuatan otot semakin membaik dan menunjukkan terjadinya peningkatan skala kekuatan otot. Pada klien I peningkatan skala kekuatan otot dari nilai rata-rata 3,31 menjadi 3,50. Sementara pada klien II peningkatan kekuatan otot dari nilai rata-rata 3,68 menjadi 3,93. Latihan *Range Of Motion* (ROM) aktif efektif untuk mencegah terjadinya kecacatan pada klien dengan gangguan mobilitas fisik akibat kelemahan otot untuk memperbaiki tingkat kemampuan menggerakkan persendian secara normal serta meningkatkan kekuatan otot.

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari studi kasus adalah bahwa terapi *Range Of Motion* aktif dilakukan pada kedua kasus didapatkan hasil yang berbeda. kekuatan otot pada Subyek I nilai rata-rata kekuatan otot 3,31 menjadi 3,50 dan Subyek II nilai rata-rata kekuatan otot 3,68 menjadi 3,9. Simpulan studi kasus ini terjadi peningkatan kekuatan otot setelah dilakukan latihan ROM. Saran bagi keluarga agar dapat melatih ROM pada anggota keluarga yang mengalami stroke.

Referensi

- [1] Amin, N.H (2015). Nanda Nic-NOC Jilid 3 Jogjakarta : Medication. Badrul, M, d., (2015). NEUROLOGU DASAR. Jakarta : Cv sugeng Setyo
- [2] Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas. 2018. Diakses pada tanggal 6 Oktober 2020 dari http://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank_data/20181228%20-%20Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional-1.pdf.
- [3] Nurtati, S & Ningrum, W. (2018). Efektifitas *Range Of Motion* (ROM) Aktif Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada Penderita Stroke. Jurnal Keperawatan, 7 (1), 2088-2743. Diambil dari <http://journal.akpergshwng.ac.id/index.php/gsh/article/view/63>.

- [4] Potter, P. A., Perry, A. G (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan. : Jakarta EGC
- [5] WHO. 2015. World Health Statistic Repot 2015. Geneva: World Health