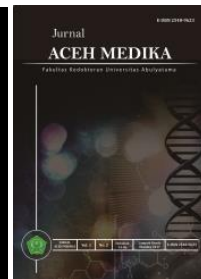


Available online @www.jurnal.abulyatama.ac/acehmedika
ISSN 2548-9623 (Online)

Universitas Abulyatama Jurnal Aceh Medika



Latihan Gerak Sendi dalam Mengatasi Stroke di Desa Lampoh Keude Kuta Baro Aceh Besar

Yadi Putra ¹, Mansuriza ²

¹⁾ Keperawatan, Universitas Abulyatama, Jl. Blangbintang Lama, Aceh Besar, Indonesia

*Email korespondensi: yadi_putra@abulyatama.ac.id¹

Diterima 7 Januari 2019; Disetujui 16 April 2019; Dipublikasi 31 April 2019

Abstract: *The problem that is often faced by stroke patients is movement disorders, patients have difficulty walking because they experience disturbances in muscle strength and body balance. The purpose of this counseling activity is to provide knowledge and understanding to fathers and mothers in Gampong Lampoh Keude, Kuta Baro District, Aceh Besar, about joint motion exercises. A TEAM of community service lecturers and students carry out activities in the form of socialization related to education and joint motion exercises to overcome stroke in the community. The socialization activity was carried out on April 22 2019 at Lampoh Keude Village, Kuta Baro District, Aceh Besar. The benefits of this socialization aim to add insight and educate the public about joint movement to prevent stroke. The activity support team consisted of nursing lecturers, Puekesmas Kuta Baro and nursing students. In general, this community service activity aims to increase public understanding so that people avoid stroke.*

Keywords: *Joint Motion, Stroke*

Abstrak: Masalah yang sering dihadapi pasien stroke adalah gangguan gerak, pasien mengalami kesulitan saat berjalan karena mengalami gangguan pada kekuatan otot dan keseimbangan tubuh. Tujuan kegiatan penyuluhan ini yaitu untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman pada bapak dan Ibu di Gampong Lampoh Keude Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar tentang latihan gerak sendi. TIM dosen pengabdian kepada masyarakat dan mahasiswa melaksanakan kegiatan dalam bentuk sosialisasi terkait dengan Edukasi dan latihan gerak sendi untuk mengatasi stroke pada masyarakat. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 22 April 2019 bertempat di Desa Lampoh keude Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar. Manfaat dari sosialisasi ini bertujuan menambah wawasan dan edukasi masyarakat tentang gerakan sendi untuk mencegah terjadinya stroke. Tim Pendamping kegiatan yang terdiri dari dosen keperawatan, Puekesmas Kuta Baro dan mahasiswa keperawatan. Secara umum kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk melakukan meningkatkan pemahaman masyarakat sehingga masyarakat terhindar dari penyakit stroke.

Kata kunci : Gerak Sendi, Stroke

Stroke merupakan penyebab kedua kematian dan penyebab keenam yang paling umum dari kecacatan. Sekitar 15 juta orang mengalami stroke setiap tahun, dengan sepertiga dari kasus

ini atau sekitar 6,6 juta mengakibatkan kematian dengan presentase (3,5) juta perempuan dan 3,1 juta laki-laki). Stroke adalah dari gangguan fungsi otak baik secara sebagian atau

menyeluruh, berlangsung cepat dari 24 jam atau sampai menyebabkan kematian, tanpa penyebab lain selain gangguan vaskular dengan gejala klinis yang kompleks (Trisnowiyanto, 2016).

Masalah yang sering dihadapi pasien stroke adalah gangguan gerak, pasien mengalami kesulitan saat berjalan karena mengalami gangguan pada kekuatan otot dan keseimbangan tubuh atau bisa dikatakan dengan imobilisasi (Rahayu, K. I. 2015). Imobilisasi merupakan suatu gangguan gerak dimana pasien mengalami ketidakmampuan berpindah posisi, dengan gerak anatomi tubuh menghilang akibat perubahan fungsi fisiologik. Seseorang yang mengalami gangguan gerak atau gangguan pada kekuatan ototnya akan berdampak pada aktivitas sehari-harinya. Efek dari imobilisasi dapat menyebabkan terjadinya penurunan fleksibilitas sendi. (Pongantung et al, 2018).

Salah satu bentuk latihan rehabilitasi yang dinilai cukup efektif untuk mencegah terjadinya kecacatan pada pasien stroke adalah latihan range of motion (ROM). Secara konsep, latihan ROM dapat mencegah terjadinya penurunan fleksibilitas sendi dan kekakuan sendi (Sudarsini, 2017).

Latihan range of motion (ROM) adalah latihan yang dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan menggerakkan persendian secara normal dan lengkap untuk meningkatkan massa otot dan tonus. Latihan ROM biasanya dilakukan pada pasien semikoma dan tidak sadar, pasien dengan keterbatasan mobilisasi tidak mampu melakukan beberapa atau semua latihan rentang gerak dengan mandiri, pasien tirah baring total atau

pasien dengan paralisis ekstermitas total. Latihan ini bertujuan mempertahankan atau memelihara kekuatan otot, memelihara mobilitas persendian, merangsang sirkulasi darah dan mencegah kelainan bentuk (Trisnowiyanto, 2016).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan sosialisasi dalam upaya memberikan pemahaman peserta tentang dampak pada gadget dilakukan pada tanggal 11 Maret 2019 pada pukul 09.00 WIB dan berakhir pada pukul 12.00 WIB. Kegiatan sosialisasi merupakan kegiatan inti Dosen bersama mahasiswa Universitas Abulyatama tahun 2019 di Lingkungan kampus Abulyatama bersama dengan Dosen Pendamping Lapangan (DPL).

Ceramah dan tanya jawab.

Kegiatan ceramah dan tanya jawab dilakukan untuk memberikan pemahaman bagi bapak dan ibu terkait latihan gerak sendi. Materi ini akan diberikan oleh pengajar pada Prodi DIII Keperawatan FK Universitas Abulyatama Aceh yang merupakan bagian keperawatan Dasar. Materi yang diberikan memuat berbagai hal terkait latihan gerak sendi ROM pada Stroke.

Keterkaitan

Kegiatan Sosialisasi ini melibatkan instansi Universitas Abulyatama Aceh dan Wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kuta Malaka. Kedua instansi yang terlibat ini mendapat keuntungan secara bersama sama (mutual benefit).

Wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kuta Malaka sebagai tempat yang ditinggali oleh bapak dan ibu yang beresiko mengalami stroke dan yang mengalami stroke. Dengan adanya pendidikan kesehatan ini dapat bermanfaat bagi bapak dan ibu

wilayah tersebut untuk dapat menjaga kesehatan.

Universitas Abulyatama Aceh melalui Lembaga Sosialisasi ini berperan menyediakan dana, sehingga mendukung pelaksanaan dharma ketiga dari tri Dharma Perguruan Tinggi.

Persiapan

Tahapan persiapan diawali dengan survei lokasi dan menentukan sasaran peserta sosialisasi yang berasal dari Desa Lampoh Keude Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar. Koordinasi dilakukan dengan kepala Desa lampoh Keude. Hasil koordinasi menghasilkan kesepakatan terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan sosialisasi. latihan gerak sendi dalam mengatasi stroke di Desa Lampoh Keude Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar.

Pelaksanaan

Upaya mewujudkan pemahaman pentingnya gerakan sendi dalam mengatasi stroke pada masyarakat Lampoh Keude dilakukan dengan menggunakan metode pemberian materi (ceramah) dan dilanjutkan dengan diskusi, serta demonstrasi gerak sendi. Narasumber berjumlah dua orang yaitu dosen dan mahasiswa DIII Keperawatan Universitas. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembacaan doa, sambutan dari kepala Desa Lampoh Keude, Kuta baro, pemaparan materi sosialisasi, tanya jawab dan penutup. Kata sambutan disampaikan oleh Kepala Desa Lampoh Keude, dilanjutkan membuka kegiatan sosialisasi. Setelah penyampaian kata sambutan dilanjutkan dengan kegiatan inti dari sosialisasi yaitu penyampaian materi oleh narasumber. Materi tentang latihan sendi, kemudian melakukan kegiatan gerak sendi yang dipimpin langsung oleh dosen Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan Sosialisasi ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab terprogram. Rincian kegiatan dapat diperlihatkan dalam tabel 3.1 di bawah ini.

Sesi pertama	Kegiatan
	Sosialisasi pengertian latihan gerak sendi untuk meminimalisi dampak stroke
	Ceramah dan tanya jawab tentang tujuan latihan gerak sendi
	Ceramah dan tanya jawab tentang macam-macam latihan gerak sendi
Sesi kedua	Mendemonstrasikan prosedur latihan gerak sendi bersama masyarakat

Tabel 3.1 Rincian Kegiatan Sosialisasi latihan gerak sendi (ROM)

Upaya memahami tentang masalah latihan gerak sendi, para bapak dan ibu dalam hal ini bertindak sebagai peserta sosialisasi. Pada kegiatan ini Ns. Yadi Putra, S.Kep, M.Kep bertugas sebagai pemateri.

Kegiatan ceramah dan tanya jawab berjalan lancar dengan suasana yang kondusif. Para peserta terlihat memperhatikan materi yang disampaikan melalui proyektor dengan seksama. Beberapa bapak dan ibu menanyakan beberapa pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Selain itu para bapak dan ibu dengan menjawab dengan baik pertanyaan dari

pemateri dan disertai dengan guyonan.

Secara umum, pendidikan kesehatan terkait latihan gerak sendi dalam mencegah stroke dapat dimengerti oleh para bapak dan ibu. Hal tersebut dapat dilihat dari sebagian bapak dan ibu mampu untuk menjawab pertanyaan yang dilontarkan oleh pemateri dan bisa memperagakan beberapa gerakan.

Stroke merupakan penyakit pada otak berupa gangguan fungsi syaraf lokal atau global, munculnya mendadak, dan cepat.

Gangguan syaraf tersebut menimbulkan gejala antara lain:

- 1) Kelumpuhan wajah atau anggota badan,
- 2) Bicara tidak lancar, bicara tidak jelas (pelo),
- 3) Mungkin perubahan kesadaran,
- 4) Gangguan penglihatan

Tujuan ROM

Meningkatkan atau mempertahankan fleksibilitas dan kekuatan otot. Mempertahankan fungsi jantung dan pernapasan. Mencegah kontraktur (pemendekan otot) dan kekakuan pada sendi

Macam-macam latihan gerakan sendi

ROM (rentang gerak sendi) perawat atau keluarga melakukan gerakan persendian klien sesuai dengan rentang gerak yang normal (klien pasif)

ROM (rentang gerak sendi) perawat memberikan motivasi, dan membimbing klien dalam melaksanakan pergerakan sendi secara mandiri sesuai dengan rentang gerak sendi normal (klien aktif)

Prosedur Latihan ROM

- 1) ROM harus dulang sekitar 8 kali dan di kerjakan minimal 2 kali sehari
- 2) ROM dilakukan perlahan dan hati-hati sehingga tidak melelahkan
- 3) Dalam rencana program latihan ROM, perhatikan umur pasien, diagnose, tanda-tanda vital dan lamanya tirah baring.
- 4) Bagian tubuh yang dapat di lakukan latihan ROM adalah leher, jari, lengan, siku, pangul dan kaki
- 5) ROM dapat dilakukan pada semua persendian atau hanya pada bagian-bagian yang di curigai mengalami proses penyakit.



KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari

hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sebagai berikut.

- 1) Pemahaman bapak dan ibu dapat meningkat dengan pemberian pendidikan dan pengetahuan mengenai pengertian latihan gerak sendi (ROM)
- 2) Pemahaman bapak dan ibu dapat meningkat dengan pemberian pendidikan dan pengetahuan mengenai tujuan dari latihan gerak sendi.
- 3) Pemahaman bapak dan ibu dapat meningkat dengan pemberian pendidikan dan pengetahuan mengenai macam-macam dari latihan gerak sendi.
- 4) Pemahaman bapak dan ibu dapat meningkat dengan pemberian pendidikan dan pengetahuan mengenai demonstrasi latihan gerak sendi

Saran

Harapannya dari hasil kegiatan ini Bapak dan ibu menjadi lebih tahu akan pentingnya melakukan konsultasi dan pemeriksaan kesehatan dan melakukan latihan gerak sendi untuk mencegah komplikasi stroke.

Keluarga memberikan dukungan terhadap anggota keluarganya yang mengalami stroke seperti mengajarkan latihan gerak sendi dan membantu kegiatan harian anggota keluarga yang mengalami stroke.

DAFTAR PUSTAKA

Trisnowiyanto, B. 2016. Beda Pengaruh Intervensi Peregangan Dan Mobilisasi Sendi Terhadap Perbaikan Keterbatasan Lingkup Gerak Sendi. *Jurnal Kesehatan*

Vol VII Nomor 2 , 182-188.

Rahayu, K. I. 2015. Pengaruh Pemberian Latihan RAnge of Motion (ROM) Terhadap Kemampuan Motorik Pada Pasien Post Stroke Di RSUD Gambiran. *Jurnal keperawatan, Vol 6 Nomor 2* , 102-107.

<http://fuadefendi3.blogspot.com/2014/01/pengaruh-gadget-terhadap-perkembangan.html>
https://www.academia.edu/24541927/Pengaruh_Penggunaan_Gadget_Pada_Anak_Di_Zaman_Modern 3.

Pongantung H., Sampe A., May lanny, Meyer (2018) Hubungan Dukungan Keluarga dengan Self Efficacy pada Pasien Stroke di RSUD Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar. ejurnal.stikmakassar.ac.id

Sudarsini. (2017). *Fisioterapi*. Malang: Gunung Samudera