



LATIHAN RANGE OF MOTION (ROM) UPAYA LATIHAN PADA KELUARGA PENDERITA STROKE DI KELURAHAN SUKABANGUN KECAMATAN SUKARAMI

Oleh

Ridwan^{1*}, Mulyadi²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Palembang,

E-mail: 1jwaninderalaya30@gmail.com

Article History:

Received: 15-08-2022

Revised: 20-08-2022

Accepted: 21-09-2022

Keywords:

Hypertensi, Range of Motion.
Latihan.

Abstract: Penyakit stroke merupakan penyebab ketiga kecacatan di dunia akibat gangguan fungsi syaraf yang terjadi seperti gangguan penglihatan, bicara pelo, gangguan mobilitas, serta kelumpuhan pada wajah maupun ekstremitas. Kondisi seperti ini yang menyebabkan penderita stroke memiliki ketergantungan yang tinggi dalam melakukan aktivitas sehari-hari pada orang lain. Penyebab dari Stroke ini adanya Hipertensi, Kolesterol, gangguan jantung, Diabetes Melitus, riwayat Stroke dalam keluarga. **Tujuan,** Kegiatan pengabmas ini dilakukan bertujuan, agar anggota keluarga dapat melatih ROM bagi anggota keluarga yang lain apabila terkena serangan stroke. Serta dapat meningkatkan pengetahuan anggota keluarga untuk dapat melatih klien didalam melatih secara mandiri ROM ini. **Metode** yang dilakukan berupa pemberian Leaflet/ brosur serta Demonstrasi gerakan ROM serta diskusi tanya jawab dengan melibatkan 20 anggota keluarga. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 19 Februari 2022 yang dilaksanakan oleh 2 orang dosen dibantu mahasiswa DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang. **Hasil,** para responden peserta pengabmas, memahami seputar penyakit Hypertensi, Stroke serta dapat melakukan latihan ROM. **Kesimpulan** metode pengabmas yang dilakukan dengan pemberian materi serta Demonstrasi gerakan ROM memberikan pemahaman yang efektif bagi anggota keluarga didalam menangani kasus Hypertensi dan melatih gerakan ROM bagi keluarga.

PENDAHULUAN

Stroke merupakan kegawatdaruratan neurologi yang mendadak (akut) karena oklusi atau hipoperfusi pada pembuluh darah otak, sehingga jika tidak segera diatasi maka akan terjadi kematian sel dalam beberapa menit, kemudian menimbulkan defisit neurologis dan menyebabkan kecacatan atau kematian (Jusuf Misbach et al., 2011).

Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2015, secara global 15 juta orang



terkena stroke. Sekitar lima juta menderita kelumpuhan permanen. Stroke merupakan penyebab utama kecacatan yang dapat dicegah (American Heart Association, 2014).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2013, prevalensi stroke di Indonesia berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan sebesar tujuh per mil dan yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan (nakes) atau gejala sebesar 12,1 per mil. Jadi, sebanyak 57,9 persen penyakit stroke telah terdiagnosis oleh tenaga kesehatan. Prevalensi stroke berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan tertinggi di Sulawesi Utara (10,8%), diikuti di Yogyakarta (10,3%), Bangka Belitung dan DKI Jakarta masing-masing 9,7 per mil sedangkan Sumatera Barat 7,4 per mil.

Menurut Aprilia, (2017) konsekuensi paling umum dari stroke adalah hemiplegi atau hemiparesis, bahkan 80 persen penyakit stroke menderita hemiparesis atau hemiplegi yang berarti satu sisi tubuh lemah atau bahkan lumpuh.

Rehabilitasi yang dapat diberikan pada pasien stroke adalah latihan rentang gerak atau yang sering disebut Range Of Motion (ROM) merupakan latihan yang digunakan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan untuk menggerakkan persendian secara normal dan lengkap untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot. Latihan pergerakan bagi penderita stroke merupakan prasarat bagi tercapainya kemandirian pasien, karena latihan gerak akan membantu secara berangsur-angsur fungsi tungkai dan lengan kembali atau mendekati normal, dan menderita kekuatan pada pasien tersebut untuk mengontrol aktivitasnya sehari-hari dan dampak apabila tidak diberi rehabilitasi ROM yaitu dapat menyebabkan kekakuan otot dan sendi, aktivitas sehari-hari dari pasien dapat bergantung total dengan keluarga, pasien sulit untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Pemberian penyuluhan kesehatan terhadap keluarga pasien stroke merupakan salah satu solusi untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang pentingnya program rehabilitasi pada pasien stroke. Mengingat betapa pentingnya penerapan penatalaksanaan tindakan keperawatan dalam mengurangi kecacatan dan kelemahan otot ekstermitas pada pasien gangguan mobilitas fisik pasien stroke.

Tujuan

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi serta pemahaman mengenai upaya preventif terhadap bahaya stroke dan meningkatkan pengetahuan keluarga tentang pentingnya program rehabilitasi pada pasien stroke.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Sabtu, 21 November 2021. Kegiatan dimulai pada pukul 14.00 WIB sampai dengan 15.30 WIB. Lokasi dilakukan pengabdian masyarakat di Rumah RT 29 Kelurahan Sukabangun, Kecamatan Sukarami. Sasaran kegiatan ini anggota keluarga yang berada di wilayah kerja RT 29.

Kegiatan ini diawali dengan melakukan pengukuran tekanan darah secara langsung. Kegiatan dilanjutkan dalam bentuk penyuluhan mengenai penyebab, upaya preventif untuk menghindari stroke, dan Latihan rentang gerak (Range Of Motion) pada pasien pasca stroke.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Hari/ Tanggal	Waktu	Kegiatan
Sabtu, 19 Februari 2022	13.00 – 14.00	Persiapan Penyuluhan Materi Penyuluhan



14.30 – 15.30	Penyuluhan, mengenai : 1. Menjelaskan pengertian Hipertensi 2. Menjelaskan penyebab Hypertensi. 3. Menjelaskan Manifestasi Klinis hipertensi serta akibatnya. 4. Menjelaskan komplikasi Stroke. 5. Menjelaskan Upaya Pencegahan Stroke 6. Menjelaskan makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi pada pasien dengan penyakit stroke. 7. Demonstrasi Latihan Range Of Motion (ROM)
---------------	---

HASIL

Jumlah peserta yang mengikuti pemeriksaan kondisi kesehatan untuk menghindari hipertensi dan stroke pada pertemuan ini adalah 20 orang. Antusias para peserta sangat tinggi untuk memperhatikan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan khususnya pengukuran tekanan darah seperti yang terdapat pada Gambar 1. Umumnya masyarakat yang mengikuti kegiatan ini sudah mengetahui indikasi stroke dalam perspektif awam seperti kesulitan berbicara, wajah yang tidak simetris, bagian tubuh yang sulit digerakkan namun tidak mengetahui penyebabnya. Pengetahuan ini dapat disebabkan oleh masyarakat yang sering menemukan dalam kehidupan sehari-hari anggota keluarga maupun relasinya yang menderita penyakit tersebut. Pada kegiatan pengabdian masyarakat dijelaskan mengenai faktor penyebab stroke yang mudah dimonitor melalui alat deteksi yang sederhana yaitu pengukuran tekanan darah. Kemudian masyarakat dapat melatih salah satu keluarga jika terkena stroke dengan latihan rentang gerak (ROM).



Gambar 1. Antusias para ibu mendengarkan penyuluhan

Sebagai gambaran kepada masyarakat, untuk mengetahui seseorang tersebut dikatakan Hypertensi atau Normal, maka dilakukan pengukuran tekanan darah peserta tanpa memperhatikan usia, bila dibawah 130/ 90 mmHg, maka Tekanan darah tersebut



tergolong rendah dan bila tekanan terutama sistol di atas 140 dapat dikatakan Hypertensi. Hasil wawancara juga menjelaskan bahwa para peserta yang mengikuti pengabdian masyarakat umumnya mengkonsumsi makanan dengan kadar garam (NaCl) yang tinggi seperti seperti ikan asin. Selain itu makanan yang mengandung Na tinggi seperti mie instant dan junk food. Natrium dapat mempengaruhi volume darah yang diikuti dengan peningkatan tekanan darah. Hal inilah yang dijelaskan dapat menyebabkan Hypertensi bahkan bila hipertensi tak terkontrol dapat menyebabkan stroke.

Berikut ini adalah foto yang menunjukkan antusiasme seluruh para peserta melakukan pengukuran tekanan darah.



Gambar 2. Kesadaran yang tinggi dari para peserta untuk melakukan pengukuran tekanan darah

Respon para peserta yang menghadapi masalah tekanan darah yang tinggi setelah memperoleh informasi mengenai faktor pemicu stroke/penyuluan sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan motivasi untuk berkonsultasi dengan mahasiswa untuk memperoleh anjuran untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan Jenis kelamin Respondens

Jenis Kelamin	n	%
Laki laki	4	20%
Perempuan	16	20%
Total	20	80%

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata respondens penyuluhan berjenis kelamin Perempuan / ibu Rumah tangga.

Berdasarkan Pendidikan Respondens

Pendidikan	n	%
SD	5	25%
SMP	11	55%
SMA	4	20%
Total	20	100%



Tingkat pendidikan peserta penyuluhan, yang paling banyak berpendidikan SMP.

Berdasarkan Pekerjaan Respondens

Pekerjaan	n	%
Pedagang	6	30%
Wiraswasta	9	45%
PNS	1	5%
IRT	4	20%
Total	20	100%

Pekerjaan peserta penyuluhan kebanyakan disektor wiraswasta, dan pedangan.

Penyuluhan yang dilakukan memberikan hasil yang berupa respon dari peserta dimana nampak antusiasnya peserta saat dilakukannya penyuluhan tentang upaya pencegahan penyakit stroke.dan latihan Range of motion (ROM)

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga, pasien/masyarakat yang hadir dapat mengetahui, memahami dan mampu mempraktekkan/ mendemonstrasikan cara gerakan ROM baik aktif maupun pasif pada ekstremitas bawah.

Menurut Jenkins (2005) penurunan ROM disebabkan oleh tidak adanya aktivitas dan untuk mempertahankan kenormalan ROM, sendi dan otot harus digerakkan dengan maksimum dan dilakukan secara teratur. Pasien stroke yang mengalami kelemahan pada satu sisi anggota tubuh disebabkan oleh karena penurunan tonus otot, sehingga tidak mampu menggerakkan tubuhnya (imobilisasi).

Kekakuan sendi dan kecenderungan otot untuk memendek menyebabkan penurunan rentang gerak pada sendi (Guyton, 2007). Pada klien yang mengalami keterbatasan dalam pergerakan, latihan pasif sangat tepat dilakukan dan akan mendapatkan manfaat seperti terhindarnya dari kemungkinan terjadinya gangguan fleksibilitas sendi. Setiap gerakan yang dilakukan dengan rentang yang penuh, maka akan meningkatkan kemampuan bergerak dan dapat mencegah keterbatasan dalam beraktivitas. Latihan rentang gerak yang diberikan dalam penelitian ini cukup mendapat respon yang baik dari peserta. Pelaksanaan latihan rentang gerak ini juga didukung dengan pedoman yang disertai gambar, sehingga memudahkan responden dan petugas untk melaksanakannya.

Berikut Foto latihan Rentang gerak (ROM)





Gerakan menekuk dan meluruskan sendi bahu



Gerakan menekuk dan meluruskan jari-jari tangan



Gerakan memutar ibu jari



Gerakan menekuk dan meluruskan pangkal paha



Gerakan mengangkat tangan ke atas





Para peserta ikut berpartisipasi dalam Latihan rentang gerak (ROM)



KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam pengabdian masyarakat ini pengetahuan masyarakat semakin paham setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang penyakit Hypertensi dan akibatnya stroke. Serta juga anggota masyarakat yang hadir memahami, mempraktekkan/mendemonstrasikan cara gerakan ROM pada keluarganya yang menderita stroke.

Adapun saran dalam penyuluhan ini, ROM menjadi salah satu program yang ditawarkan dan dikenalkan kepada pasien dalam pemulihan kekuatan otot, serta Penyuluhan penyakit Stroke dapat digalakkan di daerah ini.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami sampaikan banyak terima kasih kepada Bapak Lurah Kelurahan Sukabangun Kec. Sukarami Palembang serta Bapak Ketua RT 29, tokoh agama dan tokoh Masyarakat dan segenap warga di RT 29 yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini, tak lupa kami ucapkan banyak terima kasih atas segala Support dan bantuan Bapak Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang, juga tak lupa Mahasiswa mahasiswa Jurusan Keperawatan yang turut banyak membantu kegiatan Pengabmas ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] American Heart Association. (2014). Heart Disease and Stroke Statistics. AHA Statistical Update.
- [2] Hardhi, N. A. H. & K. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan NANDA NIC-NOC (3rd ed.). Mediacion Publishing.
- [3] Jusuf Misbach, H., Kiemas, L. S., & Jannis, J. (2011). Stroke : aspek diagnostik patofisiologi, manajemen / H. Jusuf Misbach; editor, Jofizal Jannis, Lyna Soertidewi Kiemas. Balai Penerbit FKUI.
- [4] Kemenkes RI. (2018). Stroke Dont Be The One (p. 10).
- [5] Tohamuslim.S. Perawatan Rehabilitasi Medik Pendierita Stroke, RSHS Bandung
- [6] Koziar, B, Erb & Olivieri, R, 1991. Fudamental of Nursing : Conceps, proses and Practice: Claifornia : Addison wes
- [7] Wawan H. Materi Kuliah Tentang Perawatan Sistem Muskuloskletal tidak dipublikasi PSIK UNPAD
- [8] Anggraini, Zulkarnain, Sulaimani, & Gunawan, R. (2018). Effect of Rom (Range of Motion) on The Strength of Muscle Extremity in Non-Hemoragic Stroke Patients. Jurnal



Riset Hesti Medan, 3(2), 64–72.

- [9] Fajri, J. Al, Studi, P., & Ners, P. (2021). Pendidikan Kesehatan Latihan Range Of Motion Aktif dan Pasif. 3(3), 255–259.
- [10] Noriko, N., Rahmi, F. A., Zhafirah, A. Y., Dewi, A. P., Puspitajati, C., & Ramadhan, Z. A. (2020). Pengabdian Masyarakat: Upaya Menghindari Stroke Pada Ibu Rumah Tangga Berusia 30 Tahun Ke Atas. Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia, 2(1), 16. <https://doi.org/10.36722/jpm.v2i1.365>