

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani,Z.S.(2018). Pengaruh ROM (Range Of Motion) Terhadap Kekuatan OtotEkstremitas Pada Pasien Stroke Non Hemoragik. Jurnal Riset Hesti Medan.
- Annita, Deswita, Kudri, A. (2020). Perbedaan Kadar Hemoglobin, Nilai Hematokritdan Jumlah Eritrosit Pada Stroke Iskemikdan Stroke Hemoragik. Jurnal Kesehatan Medika Saintika Volume 11 nomor 2 (Desember 2020)
- Amanda, Arora Nexi. (2018). Asuhan Keperawatan Gangguan Oksigenasi Pada Pasien Stroke Hemoragik Di Ruang Rawat Inap Syaraf RSUP Dr. M. Djamil Padang. Karya Tulis Ilimiah, Prodi D-III Keperawatan. Padang : Poltekkes Kemenkes RI Padang.
- Ariga, R. A. (2020). Buku ajar Implementasi Manajemen Pelayanan Kesehatan (Cholina Trisa Siregar (ed.)). Deepublish CV BUDI UTAMA
- Dharma, K. K. (2018). Pemberdayaan Keluarga Mengoptimalkan Kualitas Hidup Pasien Paska Stroke (E. R. Fadilah (ed.)). CV Budi Utama.
- Geofani, Putri. (2017). ‘Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Stroke Hemoragik Di Bangsal Syaraf RSUP Dr. M. Djamil Padang’. Karya Tulis Ilimiah, Prodi D-III Keperawatan. Padang : Poltekkes Kemenkes RI Padang.
- Goeteng, Purbalingga, (2021). Analisis Pengelolaan Manajemen Logistik Obat di Instalasi Farmasi RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga
- Goleman et al., 2019. (2019). PENGGUNAAN MEDIA BOOKLET SEBAGAI PENINGKATAN PENGETAHUAN KELUARGA TERHADAP 58 PERAWATAN STROKE DI RUMAH. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.
- Herdianti, E ., Muhartono, H. dan Kosoema, T.A. (2018). Hubunhan Tekanan Darah Ketika Masuk IGD Dengan Keluaran Motorik Pasien Stroke Iskemik. Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medikal Journal), Vol. 7, No . 2
- Iskandar, Arif., Suharyo Hadisaputro, Dwi Pudjonarko , Suhartono, Dodik Tugasworo Pramukarso ( 2018). Gaya Hidup yang Berpengaruh terhadap Kejadian Stroke Iskemik pada Usia Kurangdari 45 Tahun (Studi Pada BLUDRSUD Cut Nyak Dhien Meulaboh Kabupaten Aceh Barat Provinsi Aceh). Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas , 3 (2), 2018, 54-62.
- Khaira, Fathmi. (2018). ‘Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Stroke Hemoragik Di Bangsal Saraf RSUP Dr M. Djamil Padang’. Karya Tulis Ilimiah, Prodi D-III Keperawatan. Padang : Poltekkes Kemenkes RI Padang.

- 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.
- Maria, I. (2021). *Asuhan Keperawatan Diabetes Mellitus Dan Asuhan Keperawatan Stroke* ( Amry Rasyadany (Ed.)). Cv Budi Utama
- Mutiarasari. D (2019). Ischemic Stroke: Simptoms, Risk Factor, And Prevention. *Jurnal ilmiah kedokteran*, Vol 6, No 1, Medika Tadulako
- Nasution, L. (2019). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Stroke di Ruang Unit Stroke RSUP H . Adam Malik Medan Tahun 2019. 10.
- Nurtanti, S., & Ningrum, W. (2018). Efektifitas Range Of Motion (ROM) aktif terhadap peningkatan kekuatan otot pada penderita stroke. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), 14-18. Diakses 10 november 2021
- Oktaria, D., & Fazriesa, S, 2017, Efektivitas Akupunktur untuk Rehabilitasi Stroke, *Majority Volume 6 Nomor 2* , 64-71.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- Rahayu, E. S., & Nuraini, N. (2020). Pengaruh Latihan Range Of Motion (ROM) Pasif Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke Non Hemoragik Di Ruang Rawat Inap Di RSUD Kota Tangerang. *Jurnal Iilmiah Keperawatan Indonesia*, 3(2), 41–50.
- Rahmayanti, Destia. (2019). ‘Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Stroke Hemoragik Di Ruang Rawat Inap Saraf RSUP Dr. M. Djamil Padang’. *Karya Tulis Ilimiah, Prodi D-III Keperawatan. Padang : Poltekkes Kemenkes RI Padang.*
- Rekam Medis Rumah Sakit Umum Daerah Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah.2023.
- Riskesdas. (2018). *Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.*
- Samita, L. (2018). *Program studi d iii keperawatan sekolah tinggi ilmu kesehatan perintis padang tahun 2018.*
- SDKI DPP PPNI. 2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). Jakarta: DPP Persatuan Perawat Indonesia.
- Setiadi, & Irawandi, D. (2020). *Keperawatan Dasar Teori dan Aplikasi Praktik Bagi Mahasiswa dan Perawat Klinis (Pertama).* Indomedia Pustaka.
- Simatupang, D. R., & Samaria, D. (2019). Kajian Literatur: Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tanda Awal Gejala Stroke Dengan Keputusan Mencari Bantuan Kesehatan Pada Individu Dengan Risiko Stroke. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari*, 3(1), 1–10

- Tauhid, M., Siswoaribowo, A., & Fuadah, D. Z. (2020). Pengaruh Pelatihan Skala Keseimbangan, Mata, Wajah, Tangan, Bicara (Kem-Watabi) Terhadap Kemampuan Psikomotor Kader Posyandu Lansia Dalam Skrining Stroke. *Sebatik*, 24(2), 267–275.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Ummaroh, Erlinda Nurul (2019) AsuhanKeperawatan Pasien CVA (Cerebro Vaskuler Accident) Dengan Gangguan Komunikasi Verbal Di Ruang Aster RSUD Dr. Harjono. Tugas Akhir (D3) thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Wahdaniyah Eka Pratiwi Syahrim, Maria Ulfah Azhar , Risnah (2019) Efektifitas Latihan ROM Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke: Study Systematic Review. Universitas Islam Negeri Aluddin Makassar



---

Literature Review

**Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Pasien Pasca Stroke**

**ABDUL HERMAN SYAH THALIB<sup>1</sup>, FITRI J SALEH<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

---

Article Info	ABSTRAK
<b>Article History:</b>	<b>Pendahuluan:</b> Prevalensi stroke setiap tahun mengalami peningkatan. Stroke yang tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan penurunan kualitas hidup pasien.
Received 2021-11-20	<b>Tujuan:</b> Memberikan gambaran umum berbagai bukti dari penelitian terdahulu mengenai kualitas hidup pada pasien pasca stroke sebelum dan sesudah diberikan intervensi Spritual Emotional Freedom Technique.
Accepted 2022-02-19	<b>Metode:</b> Melakukan tinjauan literature review dengan pencarian melalui database elektronik yaitu Garuda, Pubmed, dan Google Scholar, dan diperoleh 3 artikel penelitian yang relevan dari tahun 2011-2021 berdasarkan kriteria inklusi maupun eksklusi.
Published 2022-06-01	<b>Hasil:</b> Setelah diberikan tindakan SEFT ditemukan adanya peningkatan kualitas hidup pada pasien post stroke. <b>Kesimpulan:</b> Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) efektif meningkatkan kualitas hidup pada pasien pasca stroke.
<b>Keywords:</b> Spiritual Emotional Freedom Technique, Kualitas Hidup, Pasca Stroke	<b>Introduction:</b> The prevalence of stroke every year has increased Stroke that is not handled properly will cause various impacts on the patient, one of which is a decrease in the patient's quality of life. <b>Objective:</b> To provide an overview of various evidence from previous studies regarding the quality of life in post-stroke patients before and after the Spiritual Emotional Freedom Technique intervention. <b>Methods:</b> Conducted a literature review by searching through electronic databases namely Garuda, Pubmed, and Google Scholar, and obtained 3 relevant research articles from 2011-2021 based on inclusion and

---

---

exclusion criteria. Results: After being given SEFT, it was found that there was an improvement in the quality of life in post-stroke patients. Conclusion: SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy is effective in improving the quality of life in post-stroke patients.

---

**Corresponding Author** : **Abdul Herman Syah Thalib**

**Email** : **[abdulhermansyahthalib@gmail.com](mailto:abdulhermansyahthalib@gmail.com)**

## PENDAHULUAN

Prevalensi stroke setiap tahun mengalami peningkatan yang signifikan, dan telah menjadi faktor penyebab kecacatan utama dan juga penyebab kematian ke tiga di dunia. Pada tahun 2015, World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa setiap tahun terdapat 15 juta orang terkena stroke dan menjadi penyebab utama kematian sesudah jantung iskemik (Ismatika & Soleha, 2018). WHO memperkirakan angka kejadian stroke akan meningkat di sejumlah negara Eropa hingga 1,1 juta setiap tahun dan menjadi 1,5 juta pada tahun 2025 (Ghani et al., 2016). Demikian dengan negara bagian Asia Tenggara seperti Thailand, tingkat mortalitas pada penderita stroke selalu meningkat signifikan dalam periode lima tahun (Sari et al, 2015). Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (DEPKES) tahun 2008, prevalensi stroke terus mengalami peningkatan dengan jumlah sebesar 8.3/1000 penduduk dan menyebabkan kematian hingga mencapai 2.5% serta menjadi penyebab kecacatan mulai dari kategori ringan hingga berat (Kabi et al., 2015).

Di Indonesia, kejadian stroke menjadi penyebab utama mortalitas pada semua kelompok umur (Simatupang & Samaria, 2019). Data yang diperoleh dari Profil Kesehatan Kota Makassar tahun 2013, stroke berada dalam 10 penyakit yang menyebabkan kematian di kota Makassar yakni sebesar 96 orang, tahun 2014 berada pada urutan ke-enam yaitu 179 orang dan pada tahun 2015 berada di urutan ke-lima dengan prevalensi sebanyak 151 orang (Anita et al., 2018). Stroke yang tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan berbagai dampak pada pasien salah satunya adalah self-care deficit atau ketergantungan hidup pada orang lain sehingga akan memerlukan bantuan termasuk perawatan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuannya dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari (Handayani & Dewi, 2016). Masalah neurologis pasca stroke juga akan mempengaruhi kemampuan pasien untuk melakukan aktivitas sehari-hari, melakukan kebersihan individu, berpakaian dan latihan harian lainnya (Kurnia & Idris, 2020), bahkan dampak stroke dapat mempengaruhi kepuasan hidup pribadi (Djamaludin & Oktaviana, 2020). Kondisi tersebut mengakibatkan pasien mengalami ketergantungan total terhadap caregiver. Hal ini tentu merupakan masalah yang perlu dicarikan solusi sehingga di perlukan sebuah model latihan aktifitas untuk meningkatkan kemandirian pasien pasca stroke agar kualitas hidup pasca stroke semakin baik (Bakri, A, 2021).

Agar tidak terjadi penurunan quality of life pada penderita post stroke, maka dibutuhkan suatu terapi non-farmakologi seperti terapi SEFT (Spiritual Emotional

Freedom Technique) (Sutomo & Purwanto, 2016), yang mampu mereduksi risiko terjadinya stroke berulang. Terapi SEFT memanfaatkan tubuh sendiri untuk mengendalikan berbagai masalah yang dialami, baik masalah fisik seperti sakit, migrain, linglung, hingga masalah serius seperti stroke, masalah jantung, serta masalah psikis, seperti ketakutan, ketegangan, stress, dan lainnya. SEFT dapat membebaskan aliran energi dalam tubuh, dan membebaskan perasaan dari berbagai kondisi negatif (Zakaria S, 2021). Ketidapatuhan terhadap program terapi merupakan masalah yang besar pada penderita stroke. Kontrol terapi diharapkan dapat mencegah kematian, kecacatan, dan mengobati komplikasi serta membantu pemulihan penderita stroke Adapun tujuan Penelitian, yaitu memberikan gambaran umum berbagai bukti dari penelitian terdahulu mengenai kualitas hidup pada pasien pasca stroke sebelum dan sesudah diberikan intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique.

## **METODE**

Pendekatan metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan literature review yang bertujuan untuk menentukan berbagai bukti (kuantitatif dan/ atau kualitatif) yang tersedia pada suatu topik dan mempresentasikan bukti tersebut secara visual. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah bersumber dari database penelitian, tahun publikasi, dan kriteria inklusi dan eksklusi. Sumber data dalam Karya Tulis Ilmiah (literature review) ini diperoleh melalui hasil pencarian artikel mengenai efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap peningkatan kualitas hidup pada pasien pasca stroke dengan menggunakan 3 jenis database elektronik yaitu: Pubmed, Garuda, dan Google Scholar.

**TABEL 1:**

<b>Sumber Database Penelitian</b>	
DataBase Penelitian	Alamat Web
GARUDA	<a href="http://garuda.ristekdikti.go.id/">http://garuda.ristekdikti.go.id/</a>
Pubmed	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed</a>
Google Scholar	<a href="http://scholar.google.com">http://scholar.google.com</a>

Pencarian artikel menggunakan artikel yang diterbitkan 10 tahun terakhir (2011-2021) dan artikel yang direview sebanyak 3 artikel. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam literaturereview ini antara lain:

**TABEL 2:**

<b>Kriteria inklusi dan eksklusi</b>
Kriteria inklusi
1. Pasca stroke iskemik
2. Peningkatan kualitas hidup
3. Menggunakan intervensi SEFT
4. Memiliki teks lengkap bahasa inggris atau Indonesia

---

#### Kriteria eksklusi

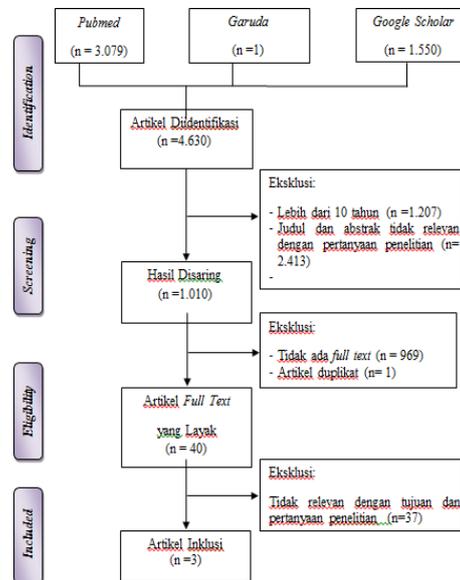
1. Menggunakan intervensi selain SEFT
  2. Intervensi SEFT pada penyakit selain stroke
  3. Artikel duplikat
- 

#### Strategi Pencarian Jurnal

Tinjauan literatur dilakukan melalui penelusuran hasil- hasil publikasi dengan rentang tahun 2011-2021 menggunakan database PubMed. Keyword 1”Stroke” ditemukan sekitar 191.393artikel. Keyword 2 “Quality of Life” ditemukan sekitar 267.017 artikel. Keyword 3 “Therapy SEFT” ditemukan sekitar 4 artikel. Dilakukan pencarian artikel dengan menggabungkan keyword 1, 2, dan 3 (Stroke) AND (Quality of Life”) AND (Therapy SEFT) sehingga menghasilkan 1 artikel untuk di review. Tinjauan literatur dilakukan melalui penelusuran hasil- hasil publikasi dengan rentang tahun 2011-2021 menggunakan database google scholar. Keyword “Stroke dan Kualitas Hidup dan Terapi SEFT diperoleh 104 artikel, selanjutnya dilakukan pembatasanLIMIT to after date diperoleh 13 artikel. Kemudian penyusun melakukan eliminasi kembali sebanyak 12 artikel karena dianggap tidak sesuai dengan tujuan penelitian sehingga menghasilkan 1 artikel untuk di review. Tinjauan literatur dilakukan melalui penelusuran hasil- hasil publikasi dengan rentang tahun 2011-2021 menggunakan database portal garuda. Dengan kata kunci “Stroke dan terapi komplementer SEFT ditemukan satu atikel. Selanjutnya dilakukan pembatasan LIMIT to after date tetap diperoleh 1 artikel sehingga penyusun mengambil 1 artikel untuk di review.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Untuk memperoleh artikel yang handal dan akurat sebagai referensi utama penyusunan penelitian ini, penulis melakukan pencarian dan seleksi hasil-hasil publikasi ilmiah menggunakan tiga database elektronik, yaitu Pubmed, Garuda, dan Google Scholar dengan menggunakan kata kunci sebagai berikut: (post-stroke patients) AND (spiritual emotional freedom technique therapy)AND (quality of life). Hasil pencarian studi pada database Pubmed 3.079 artikel, Google Scholar 1550 artikel, Garuda 1 artikel, sehingga total studi yang diidentifikasi sebanyak 4.630 artikel. Hasil eksklusi berdasarkan tahun publikasi 10 tahun terakhir (n= 1.207), judul dan abstrak tidak relevan dengan pertanyaan penelitian (n= 2.413), tersisa 1.010 artikel. Kemudian eksklusi yang tidak memiliki full text (n= 969), dan artikel duplikat (n= 1), menyisakan 40 artikel. Eksklusi yang tidak relevan denganhasil penelitian (n= 37) sehingga menyisakan 3 artikel yang selanjutnya dijadikan sebagai referensi utama dalam penyusunan tinjauan ini.



GAMBAR 1. FLOW CHART PEMILIHAN STUDI

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara Quality of Life (QoL) pasien stroke iskemik sebelum dan sesudah diberikan terapi Emotional Freedom Technique (EFT).

Tanda dan gejala stroke yang paling dikenal luas adalah kelemahan yang tidak terduga atau kematian pada wajah, lengan atau kaki, seringkali pada satu sisi tubuh kesulitan berbicara atau tidak dapat memahami pembicaraan, kehilangan keseimbangan atau koordinasi atau tidak sadar. Stroke juga memiliki gejala sisa yang signifikan seperti nyeri, parestesia, kelemahan, kecemasan dan depresi (Dewi, Arifin, 2020). Oleh karena itu, masyarakat perlu menyadari bagaimana mencegah stroke dan efek samping awal dari stroke (Simatupang & Samaria, 2019). Beberapa masalah stroke dapat terjadi sebagai akibat langsung dari stroke seperti imobilisasi atau perawatan stroke. Hal ini mempengaruhi hasil penderita stroke sehingga dapat menghambat jalannya pemulihan saraf dan menambah lama rawat inap. Komplikasi jantung, pneumonia, tromboemboli vena, demam, nyeri pasca stroke, disfagia, dan inkontinensia (Mutiarasari, 2019). Pemberian terapi soft bertujuan untuk mengatasi masalah emosional dan fisik pada pasien pasca stroke, dimana pengobatan tersebut merupakan suatu tindakan penggabungan dari sistem energi tubuh (energy medicine) serta pengobatan spiritual dengan menggunakan metode tapping (ketukan) pada titik-titik tertentu pada tubuh (Rohimah, 2015). Quality of life merupakan salah satu tujuan penting dalam perawatan pasien pasca stroke dengan meningkatkan kualitas hidup penderita stroke selama pengobatan akan memperluas kepatuhan mereka terhadap pikiran dan pengobatan atau keluhan yang dialami oleh pasien pasca stroke (Putri, 2017). Kualitas hidup pada penderita pasca stroke dapat mengalami masalah atau

terjadinya hambatan. Oleh karena itu, penting diberikan sebuah terapi yang berperan dalam mengupayakan kualitas hidup penderita pasca stroke seperti pemberian terapi spritual emotional freedom technique (Ludiana & Supardi, 2020). Keluarga dalam membantu menurunkan tekanan darah dengan cara yang efisien dan efektif dengan menghindari aspek-aspek yang dapat diganti (Suprpto et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sutomo et al, 2016) dengan judul Efektifitas Tehnik SEFT (Spritual Emotional Freedom Technique) terhadap peningkatan kualitas hidup pada pasien pasca stroke. Penelitian ini bertujuan menganalisa efektifitas pemberian terapi seft terhadap peningkatan kualitas hidup pasien pasca stroke dengan jumlah sampel sebanyak 75 (37 Perlakuan dan 38 kontrol). Desain penelitian yang digunakan adalah quasy experimental. Pada kelompok Intervensi diberikan terapi SEFT sementara pada kelompok kontrol diberikan intervensi terapi SEFT dan intervensi terapi farmakologis. Durasi Penelitian 5 s/d 25 menit per hari. Adapun hasil penelitian bahwa penggunaan terapi SEFT sebagai pendamping terapi farmakologis memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup pada pasien pasca stroke. Terapi SEFT terbukti efektif dalam peningkatan kualitas hidup pasien pasca stroke, seperti membantu mobilitas, membantu dalam melakukan perawatan diri, serta membantu mengatasi masalah psikologi. Perawat penting untuk memberikan edukasi kesehatan tentang perawatan pasien stroke di rumah kepada keluarga agar pengetahuan keluarga semakin meningkat (Bakri et al., 2020). Pengobatan pasien stroke selalu didasarkan pada faktor-faktor yang menyebabkan stroke itu sendiri (Syafni, 2020).

Penelitian ini juga relevan dilakukan oleh (Dewi et al, 2020) dengan judul pengaruh gayatri mantra dan emotional freedom technique (EFT) terhadap kualitas hidup pasien pasca stroke. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh gayatri mantra dan emotional freedom technique (EFT) terhadap kualitas hidup pasien pasca stroke dengan jumlah sampel sebanyak 46. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu, pre-posttest. Pada kelompok Intervensi diberikan terapi gayatri mantra dan emotional freedom technique dengan durasi penelitian 1 Minggu. Adapun hasil penelitian menunjukkan terapi gayatri mantra dan emotional freedom technique hanya mengikuti dan mematuhi standar program rehabilitasi di RS. Semua indikator dan skor QOL keseluruhan pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah pengobatan dibandingkan pada kelompok kontrol yang tidak ada perbaikan. Gayatri Mantra dan Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan kombinasi intervensi nonfarmakologis menggunakan aliran energi dalam tubuh pasien untuk mengoptimalkan proses penyembuhan dalam fase pemulihan yang cocok untuk umat Hindu.

Penelitian lain yang juga relevan dilakukan oleh (Rohimah et al, 2016) dengan judul efektifitas latihan rom dengan latihan Rom+Seft terhadap kekuatan otot pasien stroke. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi perbandingan latihan rom tanpa seft dan latihan rom +SEFT terhadap kekuatan otot pasien hemiparese akibat stroke dengan jumlah 30 Responden (15 orang kelompok intervensi ROM dan 15 orang kelompok intervensi Rom+Seft. Desain penelitian yang digunakan adalah quasy experiment pre dan posttest. Pada kelompok intervensi diberikan Intervensi ROM+SEFT sementara pada kelompok kontrol hanya diberikan Intervensi ROM

dengan durasi penelitian 12 Minggu. Hasil penelitian menunjukkan kekuatan otot meningkat pada kedua kelompok intervensi dan terdapat perbedaan yang signifikan diantara kedua kelompok. Terdapat perbedaan peningkatan kekuatan otot antara responden yang melakukan latihan ROM tanpa SEFT dan latihan ROM+SEFT, dari hasil penelitian didapatkan bahwa latihan ROM+SEFT meningkatkan kekuatan otot lebih baik dibandingkan dengan latihan ROM tanpa SEFT. Dengan demikian semua artikel yang di review dalam tinjauan ini melaporkan peningkatan kualitas hidup pada pasien post stroke dengan intervensi teknik terapi SEFT (Sutomo & Purwanto, 2016), (Dewi, Arifin, 2020); (Rohimah, 2015). Pada pasien stroke yang tidak secara teratur mengontrol pengobatan, kejadian stroke akan meningkat dibandingkan dengan mereka yang secara teratur mengontrol pengobatan (Hartaty & Haris, 2020). Hasil temuan ini berkorelasi dengan beberapa penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa penerapan terapi SEFT secara efektif dapat meningkatkan kualitas hidup pada pasien post stroke.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Intervensi dengan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada pasien pasca stroke. Teknik Spiritual Emotional Freedom Technique dapat membantu mobilitas, melakukan perawatan diri, dan membantu mengatakan masalah psikologi. Dengan literature review ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat, dan dapat dijadikan referensi bagi para pembaca terutama pasien pasca stroke dalam memilih terapi yang mudah dan efektif untuk meningkatkan kualitas hidup. Penelitian lebih lanjut diharapkan dengan jumlah artikel yang direview lebih banyak untuk menilai efek terapi Spiritual Emotional Freedom Technique yang lebih luas.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Anita, F., Pongantung, H., Ada, P. V., & Hingkam, V. (2018). Pengaruh Latihan Range of Motion Terhadap Rentang Gerak Sendi Ekstremitas Atas Pada Pasien Pasca Stroke Di Makassar. *Journal Of Islamic Nursing*, 3(1), 97–99.
- 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>
- Dewi, Arifin, I. (2020). Pengaruh Mantra Gayatri dan Teknik Kebebasan Emosional Terhadap Kualitas Hidup Pasien Pasca Stroke. 909–916.
- Djamiludin, D., & Oktaviana, I. D. (2020). Hubungan Tingkat Ketergantungan Dalam Pemenuhan Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari Terhadap Kualitas Hidup Pasien Pasca Stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Pusat. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 2(2), 268–278.
- Ghani, L., Mihardja, L. K., & Delima, D. (2016). Faktor Risiko Dominan Penderita Stroke di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(1), 49–58. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i1.4949.49-58>
- Handayani, D. Y., & Dewi, D. E. (2016). Analisis kualitas hidup penderita dan keluarga pasca serangan stroke (dengan gejala sisa). *Psycho Idea*, 7(1), 35–44.

- Hartaty, H., & Haris, A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 976–982. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.446>
- Ismatika, I., & Soleha, U. (2018). Hubungan Self Efficacy Dengan Perilaku Self Care Pasien Pasca Stroke Di Rumah Sakit Islam Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 10(2), 139–148. <https://doi.org/10.33086/jhs.v10i2.140>
- Kabi, G. Y. C. R., Tumewah, R., & Kembuan, M. A. H. N. (2015). Gambaran Faktor Risiko Pada Penderita Stroke Iskemik Yang Dirawat Inap Neurologi Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado Periode Juli 2012 - Juni 2013. *E-CliniC*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.35790/ec1.3.1.2015.7404>
- Kurnia, E., & Idris, D. N. T. (2020). Kualitas Hidup Pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(2), 146–151. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i2.496>
- Ludiana, L., & Supardi, S. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Pasca Stroke Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 505. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.117>
- Mutiarasari, D. (2019). Ischemic Stroke: Symptoms, Risk Factors, and Prevention. *Medika Tadulako, Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 1(2), 36–44.
- Putri, R. H. (2017). Kualitas Hidup Pasien Kanker Ginekologi yang Menjalani Terapi. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 69–74.
- Rohimah, S. (2015). Efektifitas Latihan Rom Dengan Latihan Rom + Seft Terhadap Kekuatan Otot Pasien Stroke Di V Rsd Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 12(1), 28. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v12i1.63>
- Sari et al. (2015). Batasan Karakteristik Dan Faktor Yang Berhubungan (Etiologi) Diagnosa Keperawatan: Hambatan Mobilitas Fisik Pada Pasien Stroke. *Universitas Lambung Mangkurat*, 3(1), 12–21.
- Simatupang, D. R., & Samaria, D. (2019). Kajian Literatur: Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tanda Awal Gejala Stroke Dengan Keputusan Mencari Bantuan Kesehatan Pada Individu Dengan Risiko Stroke. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v3i1.1082>
- Suprpto, S., Mulat, T. C., & Lalla, N. S. N. (2021). Relationship between Smoking and Hereditary with Hypertension. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1).
- Sutomo, N., & Purwanto, F. (2016). Efektifitas Teknik Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 01–08.
- Syafni, A. N. (2020). Post Stroke Patient Medical Rehabilitation. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 873–877.
- Zakaria S, Y. M. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) berpengaruh terhadap kecemasan dan motivasi sembuh pasien COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.

**Efektifitas Latihan ROM Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke: Study Systematic Review**

**Wahdaniyah Eka Pratiwi Syahrim<sup>1</sup>, Maria Ulfah Azhar<sup>2</sup>, Risnah<sup>\*3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Negeri Aluddin Makassar

\*Korespondensi Penulis : [risnah\\_ina@yahoo.com](mailto:risnah_ina@yahoo.com)

**Abstrak**

Diketahui bahwa efektifitas latihan ROM terhadap peningkatan kekuatan otot pada pasien stroke. Studi ini adalah Systematic review. Sumber pencarian jurnal pada penelitian ini adalah Google Scholar, Pubmed dan Science Direct, artikel yang diterbitkan dari tahun 2015-2019, jurnal intervensi untuk mengatasi kelemahan otot pada pasien stroke, merupakan intervensi non farmakologi, merupakan intervensi yang efisien berdasarkan hasil penelitian dan intervensi yang mudah dilakukan. Berdasarkan enam artikel sesuai dengan kriteria inklusi. Berdasarkan enam artikel tentang efektifitas latihan ROM terhadap peningkatan kekuatan otot pada pasien stroke membuktikan bahwa 100% latihan ROM efektif dalam mengatasi masalah kelemahan otot pada pasien stroke. Latihan Range Of Motion (ROM) yang digunakan dalam jurnal yang terpilih yaitu, dan Range of Motion (ROM) aktif dan pasif. Pemberikan latihan ROM yaitu minimal 2x sehari setiap pagi dan sore dengan waktu 15-35 menit dan dilakukan minimal 4 kali pengulangan setiap gerakan. Berdasarkan 6 jurnal yang terpilih sesuai dengan kriteria inklusi, dapat disimpulkan bahwa latihan ROM efektif meningkatkan kekuatan otot. Dengan pemberian latihan yaitu minimal 2x sehari setiap pagi dan sore dengan waktu 15-35 menit dan dilakukan minimal 4 kali pengulangan setiap gerakan

**Kata Kunci :** Latihan ROM, Kekuatan otot, Stroke, Systematic Review

**Abstract**

Knowing the effectiveness of ROM exercises on increasing muscle strength in stroke patients. This study is a Systematic review. Journal search sources in this study are Google Scholar, Pubmed and Science Direct, articles published from 2015-2019, an intervention journal to overcome muscle weakness in stroke patients, are non-pharmacological interventions, are efficient interventions based on research results and easy interventions done. Based on six articles according to inclusion criteria. Based on six articles about the effectiveness of ROM exercise on increasing muscle strength in stroke patients, it proves that 100% ROM exercise is effective in overcoming the problem of muscle weakness in stroke patients. Range

of Motion (ROM) exercises used in selected journals namely, and active and passive Range of Motion (ROM). Providing ROM exercises, namely at least 2x a day every morning and evening with a time of 15-35 minutes and performed a minimum of 4 repetitions of each movement. Based on 6 selected journals according to inclusion criteria, it can be concluded that ROM exercises are effective in increasing muscle strength. By giving an exercise that is at least 2x a day every morning and evening with a time of 15-35 minutes and done at least 4 repetitions of each movement.

**Keywords :** ROM exercises, Muscle strength, Stroke, Systematic Review

## PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan masalah yang sangat substantial. Menurut WHO memperkirakan penyakit tidak menular menyebabkan sekitar 60% kematian dan 43% kesakitan diseluruh dunia. Dari berbagai penyakit yang sering ditemukan sekarang, stroke adalah salah satu penyakit tidak menular yang prevalensi semakin meningkat dari tahun ke tahun. Penyakit stroke telah menjadi masalah kesehatan yang menjadi penyebab utama kecacatan pada usia dewasa dan merupakan salah satu penyebab terbanyak di dunia (1).

Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2015 setiap tahun terdapat 15 juta orang di seluruh dunia menderita stroke, 5 juta di antaranya meninggal, dan 5 juta orang tersisa cacat permanen. Stroke menjadi penyebab kedua kematian di dunia pada kelompok umur 60 tahun ke atas dan menjadi penyebab kematian kelima pada orang yang berusia 15 sampai 59 tahun. Saat ini stroke masih menempati urutan ketiga penyebab kematian di Negara berkembang setelah penyakit jantung coroner dan kanker (2).

Di Indonesia, diperkirakan setiap tahun terjadi 500.000 terkena serangan stroke, dan sekitar 25% atau 125.000 orang meninggal dan sisanya mengalami cacat ringan atau berat, prevalensi stroke di Indonesia naik dari 7% menjadi 10,9%. Pada tahun 2018 prevalensi stroke tertinggi terdapat di Kalimantan Timur (14,7%). Saat ini stroke menempati urutan ketiga sebagai penyakit mematikan setelah penyakit jantung dan kanker (3).

Di Sulawesi Selatan berdasarkan hasil survei penyakit tidak menular berbasis rumah sakit, stroke menempati urutan ke-5 dari lima penyakit tidak menular setelah kecelakaan lalu lintas, hipertensi, asma dan diabetes melitus. Hal ini menunjukkan bahwa insiden stroke di Sulawesi Selatan masih cukup tinggi. Terdapat 67,6% kasus stroke di Sulawesi Selatan yang telah didiagnosis oleh tenaga kesehatan, prevalensi tertinggi dijumpai di Kabupaten Wajo 13,6% dan terendah di Kabupaten Pangkajene Kepulauan 2,9%, dengan prevalensi stroke pasien lama sebanyak 1.811 kasus dan pasien baru sebanyak 3.512 kasus dengan 160 kematian (4).

Stroke merupakan sindrom klinis yang berkembang cepat akibat gangguan otak fokal maupun global yang disebabkan adanya gangguan aliran darah dalam otak yang dapat timbul secara mendadak (dalam beberapa detik) atau secara cepat (dalam beberapa jam) sehingga terjadi sumbatan atau pecahnya pembuluh darah otak (5).

Pada pasien stroke masalah utama yang akan timbul yaitu rusaknya/matinya jaringan otak yang dapat menyebabkan menurunnya bahkan hilangnya fungsi yang dikendalikan oleh jaringan tersebut. Salah satu gejala yang ditimbulkan yaitu adanya kecatatan berupa kelumpuhan anggota gerak hemiparesis atau kelemahan otot pada bagian anggota gerak tubuh yang terkena seperti jari-jari tangan. Fungsi ekstremitas begitu penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan merupakan bagian yang paling aktif, maka jika terjadi kelemahan pada ekstremitas akan sangat menghambat

dan mengganggu kemampuan dan aktivitas sehari-hari seseorang (6). Pasien stroke yang mengalami kelumpuhan di Indonesia sekitar 56,5%. Stroke pada orang dewasa akan berdampak menurunkan produktivitas dan menjadi beban berat bagi keluarga, sehingga pasien stroke diharuskan mampu untuk beradaptasi dengan kondisi akibat stroke (7).

Seseorang yang mengalami stroke perlu menjalani proses rehabilitasi yang dapat mengembalikan fungsi motoriknya sehingga pasien tidak mengalami defisit kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, kemandirian pasien akan meningkat, tingkat ketergantungan pasien pada keluarga akan berkurang sehingga akan meningkatkan pula harga diri dan mekanisme koping pasien. Berbagai metode telah dikembangkan untuk penanganan pada pasien stroke seperti electrotherapy, hydrotherapy, exercise therapy, range of motion. Dalam rangka meningkatkan proses pemulihan, telah dikembangkan metode rehabilitasi dan pemilihan intervensi harus disesuaikan dengan kondisi pasien (8).

Latihan ROM juga sangat efektif dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot, dimana latihan ini dapat dilakukan 3-4 kali sehari oleh perawat atau keluarga pasien tanpa harus disediakan tempat khusus atau tambahan biaya bagi pasien (9).

Untuk mencegah terjadinya cacat permanen pada pasien stroke maka perlu dilakukan latihan mobilisasi dini berupa latihan ROM yang dapat meningkatkan atau mempertahankan fleksibilitas dan kekuatan otot. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti study systematic review terkait dengan efektifitas latihan ROM terhadap peningkatan kekuatan otot pada pasien stroke.

## METODE

Sumber jurnal pada penelitian ini adalah menggunakan database google scholar, pubmed, Science direct dengan artikel tahun 2015-2019, fulltext artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian, terdapat ISSN, merupakan jurnal intervensi latihan ROM terhadap peningkatan kekuatan otot pada stroke. Setelah mengumpulkan data dan informasi, semua data diseleksi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian diseleksi kerelevanan menggunakan Duffy's Research Appraisal Checklist Approach, dilanjutkan dengan analisis komparatif untuk melihat perbandingan antara pikiran utama karya tulis ini dengan beberapa teori yang relevan, dan untuk selanjutnya memberikan rekomendasi teknik non farmakologi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot pada pasien stroke yang mengalami hemiparesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian artikel penelitian, didapatkan 285 jurnal yang membahas tentang Latihan ROM pada stroke, namun terdapat 6 jurnal yang membahas tentang latihan ROM terhadap peningkatan kekuatan otot pada pasien stroke berdasarkan kriteria inklusi dan lembar penilaian Duffy's Research Appraisal Checklist Approach. Penulis mengambil artikel dilihat dari segi aplikabilitas intervensi dan sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan yaitu artikel tahun 2015-2019, fulltext artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian, terdapat ISSN, merupakan jurnal intervensi latihan ROM terhadap peningkatan kekuatan otot pada stroke. Latihan Range Of Motion (ROM) yang digunakan dalam jurnal yang terpilih yaitu, dan Range of Motion (ROM) aktif dan pasif. Pemberian latihan ROM yaitu 2x sehari setiap pagi dan sore dengan waktu 15-35 menit dan dilakukan 4 kali pengulangan setiap gerakan. Terdapat 6 Jurnal yang terpilih berdasarkan kriteria inklusi dan lembar penilaian Duffy's Research Appraisal Checklist Approach, dari 6

jurnal yang terpilih terdapat 2 jenis latihan ROM yang efektif dalam meningkatkan kekuatan otot yaitu Range of Motion (ROM) pasif dan aktif. Pemberian latihan ROM yaitu 2x sehari setiap pagi dan sore dengan waktu 15-35 menit dan dilakukan 4 kali pengulangan setiap gerakan selama 4 minggu latihan.

Peneliti pertama yang ditulis oleh Kristiani (2018) dengan judul “ Pengaruh range of motion exercise terhadap kekuatan otot pada pasien stroke di wilayah puskesmas sidotopo surabaya” dari hasil meriview artikel tersebut didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan ROM terhadap kekuatan otot pada pasien stroke setelah 1 bulan menjalani latihan ROM yang menunjukkan terdapat peningkatan kekuatan otot setelah latihan Range of motion dari skala 3 ke skala 4 dan skala 4 meningkat menjadi skala 5. Latihan ini dilakukan dengan frekuensi 2x sehari dalam 5 hari (10). Penelitian ini menunjukkan bahwa data nilai kekuatan otot dan rentang gerak 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, kekakuan dan kontraktur. Nilai kekuatan otot dan rentang gerak yang meningkat tersebut juga memberi jawaban pada manfaat Range of motion (ROM) yaitu memperbaiki tonus otot, meningkatkan mobilisasi sendi, dan memperbaiki toleransi otot untuk latihan.

Latihan range of motion (ROM) merupakan bagian dari proses rehabilitasi untuk mencapai tujuan yaitu meningkatkan kekuatan otot. Latihan beberapa kali dalam sehari dan dilakukan pengulangan setiap gerakan agar latihan tersebut dapat optimal di lakukan sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi yang akan menghambat pasien untuk dapat mencapai kemandirian dalam melakukan fungsinya sebagai manusia Judul kedua ditulis oleh Rahayu, (2015) dengan judul “Pengaruh pemberian latihan range of motion (ROM) terhadap Kemampuan motorik pada pasien post stroke di rsud gambiran”. Hasil jurnal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian latihan range of motion terhadap kemampuan motorik pada pasien post stroke. Pada penelitian ini di berikan latihan range of motion (ROM) pasif pada responden sebanyak 2x sehari selama 7 hari dan dilakukan pada pagi dan sore hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi dengan latihan Range of motion dua kali sehari lebih efektif dari pada menggunakan latihan Range of motion satu kali sehari karena dapat meningkatkan kekuatan otot yang efektif. Program latihan Range of motion akan meningkatkan fleksibilitas sendi, fungsi aktivitas, persepsi nyeri dan gejala-gejala depresi pada sampel penderita stroke dan fasilitas perawatan jangka panjang (Long-term care facility) (5). Penelitian yang berjudul “ Comparison of Muscle Strength in Stroke Patients between The Given and Not Given Range of motion Exercise”. Setelah mereview jurnal ini didapatkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap kekuatan otot pada ekstremitas setelah di berikan latihan range of motion selama 7 hari sebanyak 2 kali sehari (1).

Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyati (2013) dengan hasil rerata kekuatan otot sebelum intervensi yaitu 1,93, rerata kekuatan otot sesudah intervensi yaitu 3,13. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan ROM meningkatkan kekuatan otot sebesar 2,20. Hasil uji statistik disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai kekuatan otot sebelum dan kekuatan otot sesudah latihan pada kelompok intervensi ( $p= 0,001$ ;  $\alpha= 0,05$ ). (8). Menurut penulis latihan range of motion (ROM) dapat meningkatkan kekuatan otot pada pasien yang mengalami kelemahan otot karena dengan latihan yang berulang-ulang dapat menimbulkan rangsangan yang meningkatkan aktivitas kimia, neuromuscular dan

aktivitas pada otot sehingga terjadi peningkatan kontraksi pada kelompok otot tertentu. Latihan ROM ini dapat meningkatkan kekuatan otot pasien selama dilakukan dengan teknik yang tepat dan dilakukan secara terprogram minimal dua kali/hari. Jurnal penelitian yang keempat ditulis oleh Nababan (2019) dengan judul "Pengaruh rom pada pasien iskemik terhadap peningkatan kekuatan otot di rsu Royal prima Medan tahun 2018" setelah mereview jurnal ini didapatkan nilai rerata sebelum dilakukan intervensi adalah 2,50 dan pada saat setelah dilakukan intervensi selama 5 hari didapatkan nilai rerata 10,00 dengan p-value sebesar  $0,059 < 0,05$  artinya bahwa ada pengaruh latihan ROM pada pasien stroke iskemik terhadap peningkatan kekuatan otot (11). Kekuatan otot adalah kemampuan otot menahan beban baik berupa beban eksternal maupun beban internal. Kekuatan dari sebuah otot umumnya diperlukan dalam melakukan aktifitas. Se-mua gerakan merupakan hasil dari adanya peningkatan tegangan otot sebagai respon motorik. Kekuatan otot dapat digambarkan sebagai kemampuan otot menahan beban berupa beban eksternal (external force) maupun beban internal (internal force). Kekuatan otot sangat berhubungan dengan sistem neuromuskuler yaitu seberapa besar kemampuan sistem saraf mengaktifasi otot untuk melakukan kontraksi, sehingga semakin banyak serat otot yang teraktifasi, maka semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan otot tersebut (12). Jurnal penelitian yang keenam ditulis oleh Harahap (2014) dengan judul pengaruh latihan (ROM) pasif terhadap kekuatan otot skstremitas pada pasien stroke di ruang RA4 RSUP H. Adam Malik Medan tahun 2014. Pada penelitian ini dilakukan latihan range of motion (ROM) pasif 2 x sehari selama 7 hari intervensi dengan hasil pengukuran tingkat kekuatan otot sebelum diberikan latihan nilai kekuatan otot 1 dan setelah dilakukan latihan range of motion meningkat menjadi nilai 3 (7). Selaras dengan penelitian yang dilakukan Murtaqib (2013) yang menunjukkan adanya peningkatan rentang gerak sendi selama 1 minggu dan 2 minggu pemberian latihan ROM pasif dengan p value 0,001. Latihan ROM ini dilakukan 1 hari 2 kali yaitu pagi dan sore hari selama 10-15 menit sehingga memiliki kesempatan untuk mengalami penyembuhan dengan baik khususnya dalam meningkatkan kekuatan otot. Jurnal penelitian yang keenam yang ditulis oleh Nurtanti (2018) "Efektifitas range of motion (ROM) aktif terhadap peningkatan kekuatan otot pada penderita stroke" pada penelitian ini dilakukan latihan range of motion (ROM) aktif yang dilakukan 2x sehari setiap pagi dan sore dengan waktu setiap latihan 20 menit selama 1 bulan. Pada penelitian ini di dapatkan hasil terjadi kenaikan kekuatan otot dari skala 2 menjadi skala 3 setelah diberikan latihan range of motion (ROM) aktif. Adanya pengaruh dari pemberian latihan ROM aktif untuk meningkatkan kekuatan otot pada penderita stroke (13). Biasanya durasi yang diberikan dalam pemberian latihan ROM adalah selama 20 menit dan dilakukan 2x sehari yaitu pada pagi dan sore hari. Latihan gerak secara berulang membuat konsentrasi untuk melakukan gerakan berulang dengan kualitas sebaik mungkin. Gerakan berulang kali dan terfokus dapat membangun koneksi baru antara motor sistem dan mengaktifkan spinal motorneuron adalah dasar pemulihan pada stroke (14). Berdasarkan uji statistik dalam jurnal pada tabel 4.1 menggunakan uji Wilcoxon dan Uji Paired T- test dengan nilai  $p = 0,000$  atau  $\alpha < 0,05$  yang menunjukkan signifikan atau ada pengaruh latihan range of motion (ROM) pasif atau aktif dalam menangani masalah kelemahan otot pada pasien stroke. Hasil tersebut menunjukkan bahwa

latihan range of motion (ROM) efektif diberikan pada pasien stroke yang mengalami kelemahan otot khususnya pada ekstremitas karena dapat meningkatkan kekuatan otot. Penulis menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam meningkatkan kekuatan otot pada pasien stroke dengan latihan Range of motion aktif maupun pasif. Latihan Range of motion harus dilakukan secara rutin dan terprogram.

Latihan yang terprogram akan mempengaruhi hasil yaitu tercapainya peningkatan kekuatan otot setelah diberikan intervensi. Apabila latihan Range of motion tidak dilakukan secara reguler dan terprogram maka kondisi otot ini akan kembali seperti semula. Hal ini berkaitan dengan masa recovery dari sistem persendian energi yang digunakan saat latihan itu (15). Pelaksanaan latihan ROM harus disesuaikan dengan kondisi pasien, untuk pasien dengan stroke akibat trombosis dan emboli jika tidak ada komplikasi lain dapat dimulai setelah 2 sampai 3 hari setelah serangan itu dan dalam hal perdarahan subaracnoid dimulai setelah 2 minggu, trombosis atau emboli yang tidak ada infark miokard tanpa komplikasi lain dimulai setelah minggu ke-3 dan jika tidak ada aritmia dimulai pada hari ke-10. Implementasi dilakukan secara rutin dalam waktu latihan antara 15-35 menit, tetapi ketika pasien tampak lelah, ada perubahan di wajah dan tidak ada peningkatan yang menonjol dalam tanda-tanda vital setiap latihan, maka harus segera dihentikan (16). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan ROM aktif maupun pasif sangat bermanfaat bagi pasien stroke yang mengalami kelemahan otot atau terjadi hemiparesis karena dapat meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki tonus otot, dan meningkatkan mobilisasi sendi.

Range of motion (ROM) ini dapat memberikan efek yang lebih pada fungsi motorik anggota ekstremitas pada pasien stroke. Efek dari latihan ini akan berdampak setelah latihan akan terjadi peningkatan kekuatan otot. Dimana pelaksanaan latihan ROM dapat dilakukan minimal 2 kali sehari yaitu pada pagi dan sore hari secara rutin dengan durasi waktu 15-35 menit dan latihan dilakukan minimal 4 minggu untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal. Latihan Range Of Motion (ROM) dapat menimbulkan rangsangan sehingga meningkatkan aktivitas dari kimiawi neuromuskuler dan muskuler. Rangsangan melalui neuromuskuler akan meningkatkan rangsangan pada serat saraf otot ekstremitas terutama saraf parasimpatis yang merangsang untuk produksi asetilcholin, sehingga mengakibatkan kontraksi. Mekanisme melalui muskulus terutama otot polos ekstremitas akan meningkatkan metabolisme pada mitokondria untuk menghasilkan ATP yang dimanfaatkan oleh otot ekstremitas sebagai energi untuk kontraksi dan peningkatan tonus otot polos ekstremitas (1). Pada prinsipnya pemulihan stroke dapat terjadi sepanjang waktu, sekitar 30% penderita stroke akan pulih sempurna atau mendekati sempurna seperti sebelum sakit. Sekitar 50% yang selamat dan berusia di bawah 65 tahun bisa bekerja kembali, sekitar 70% pasien stroke yang bertahan hidup hingga 20 tahun kemudian dan sekitar 30% pasien yang bertahan hidup dengan menderita cacar ringan sampai sedang. Artinya bahwa pada pasien stroke khususnya yang mengalami hemiparesis mempunyai peluang untuk dapat pulih kembali, salah satunya dengan latihan ROM yang telah terbukti dari beberapa penelitian mengatakan bahwa latihan tersebut sangat efektif dalam meningkatkan kekuatan otot pada pasien stroke yang mengalami hemiparesis.

Latihan range of motion ini dapat memulihkan kemandirian atau mengurangi tingkat ketergantungan pasien supaya pasien dapat hidup mandiri dan optimal seperti sebelum terserang stroke. Sehingga latihan ROM dapat dikaitkan dengan teori keperawatan tentang teori adaptasi Calista Roy. Pada stroke klien dapat mengalami kelemahan otot satu sisi maupun kelumpuhan akibat hilangnya control gerakan volunter oleh otak. Keadaan ini dapat mengakibatkan kerusakan mobilitas fisik dan juga pasien mengalami ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (ADL), maupun perawatan diri (17). Untuk memenuhi kebutuhan aktivitas dan istirahat yang dikemukakan oleh Calista Roy, salah satunya adalah dengan melakukan latihan ROM. Latihan ROM adalah terapi rehabilitasi yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan fleksibilitas dan kekuatan otot, sehingga pasien mampu memenuhi kebutuhan dasar sehari-hari secara mandiri atau dengan

bantuan minimal meskipun dengan keterbatasan fisik. Pasien mampu menggunakan segala sumber daya yang masih dimilikinya seperti separuh anggota gerak yang masih berfungsi, bantuan alat untuk berjalan dan bantuan keluarga agar tubuhnya berfungsi seperti semula.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Systematic Review yang telah dilakukan tentang latihan range of motion (ROM) terhadap peningkatan kekuatan otot pada pasien stroke disimpulkan bahwa latihan ROM efektif dalam meningkatkan kekuatan otot. Dengan pemberian latihan yaitu 2x sehari setiap pagi dan sore dengan waktu 15-35 menit dan dilakukan 4 kali pengulangan setiap gerakan. Waktu pemberian latihan ini sebaiknya lebih lama minimal 4 minggu karena telah terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot. Terapi tersebut direkomendasikan untuk digunakan karena tekniknya sederhana, tidak membutuhkan alat dan bahan, tidak memerlukan kemampuan khusus untuk menerapkannya dan dapat dilakukan oleh semua pasien stroke yang mengalami kelemahan otot.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Rhesti fujiyani E, Huriani E, Muharriza M. Comparison of Muscle Strength in Stroke Patients between The Given and Not Given Range of Motion Exercise. *Nurse Media J Nurs.*5(2):88–100.
2. Mendis S, Davis S, Norrving B. Organizational update: the world health organization global status report on noncommunicable diseases 2014; one more landmark step in the combat against stroke and vascular disease. *Stroke.* 2015;46(5):e121–2.
3. RI KK. Hasil utama riskesmas 2018. Jakarta Kemenkes RI. 2018;
4. Selatan DKS. Profil kesehatan Sulawesi Selatan 2015. Diperoleh dari [http://dinkes-sulsel.go.id/new/images/pdf/profil/profil%20kesehatan%20sulsel.2015;20\(2008\):20](http://dinkes-sulsel.go.id/new/images/pdf/profil/profil%20kesehatan%20sulsel.2015;20(2008):20).
5. Rahayu KIN. Pengaruh Pemberian Latihan Range of Motion (ROM) Terhadap Kemampuan Motorik Pada Pasien Post Stroke Di RSUD Gambiran. *J keperawatan.* 2016;6(2).
6. Marlina M. Pengaruh Latihan ROM Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke Iskemik Di RSUD Banda Aceh. *Idea Nurs J.* 2012;3(1):11–20.
7. Harahap Z. Pengaruh Latihan (ROM) Pasif Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Pada Pasien Stroke Di Ruang RA4 RSUP H. Adam Malik Medan Tahun 2014. *J Ilmu PANNMED (Pharmacist, Anal Nurse, Nutr Midwivery, Environ Dent.* 2015;9(3):206–
8. Cahyati Y, Nurachmah E, Hastono SP. Perbandingan Peningkatan Kekuatan Otot Pasien Hemiparese Melalui Latihan ROM Unilateral dan Bilateral. *J Keperawatan Indonesia.* 2013;16(1):40–
9. Astrid M. Pengaruh Latihan Range of Motion (ROM) terhadap Kekuatan Otot, Luas Gerak Sendi dan Kemampuan Fungsional Pasien Stroke di RS Sint Carolus Jakarta. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.* 2011;3(1)
10. Kristiani RB. Pengaruh Range Of Motion Exercise Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke Di Wilayah Puskesmas Sidopoto Surabaya. *J Ners Lentera.*2018;5(2):149–55
11. Nababan T. Pengaruh ROM Pada Pasien Stroke Iskemik Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Di RSU. Royal Prima Medan Tahun 2018. *J Keperawatan Prior.* 2019;2(1):1–8
12. Wahyuningsih D, Muhammadiyah STIK. Pemberian Latihan ROM Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke Di RSUD Dr. Soedirman Kebumen

13. Nurtanti S, Ningrum W. Efektif Range Of Motion (ROM) Aktif Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada Penderita Stroke. *J Keperawatan GSH*. 2019;7(1):14–8
14. Andarwati NA. Pengaruh Latihan ROM Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pasien Hemiparese Post Stroke Di RSUD Dr. Moewardi Sukarta Skripsi Fak Ilmu Kesehat Univ Muhammadiyah, Surakarta. 2013;
15. Wiwit S. Stroke dan penanganannya: memahami, mencegah, dan mengobati stroke. Jogjakarta: Katahati. 2010;
16. Black JM, Hawks JH. *Medical-surgical nursing*:Saunders. Elsevier; 2009
17. Yudha F. Pengaruh range of motion (rom) terhadap kekuatan otot dan rentang gerak pasien pasca perawatan stroke. 2014

---

## DOKUMENTASI IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

Klien 1 : Ny. K



---

## DOKUMENTASI IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

Klien 2 : Ny. T

