

## **PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT BAGI KADER LANSIA DENGAN PELATIHAN ROM (RANGE OF MOTION) PASIF PADA TINDAKAN REHABILITATIF PASIEN STROKE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANDUNG KABUPATEN TULUNGAGUNG**

Ixora<sup>1</sup>, Dewi Wulandari<sup>1</sup>, Rahayu Niningasih<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Malang

[ixoraa26@gmail.com](mailto:ixoraa26@gmail.com)

### ***Community Partnership Program for Elderly Cadres with Passive Rom Training in Rehabilitative Actions for Stroke Patients at Puskesmas Bandung, Kabupaten Tulungagung.***

**Abstract:** Stroke is a non-communicable disease with cases that continue to occur increasing every year, appropriate treatment after a stroke really determines the patients maximum recovery rate. Until now, the incidence of stroke continues to increase, this is due to the lack of information among post stroke patients about stroke care at home, most of them only get information regarding stroke nutrition, even though physically they also have to be trained, one of which is ROM (Range Of Motion) The result of a preliminary study at the puskesmas bandung in January 2022 showed an increase in the incidence of stroke. This community service activity aims to improve the knowledge and behavior of elderly cadres at the puskesmas bandung, with activities ranging from counseling about stroke and how to prevent stroke, socialization, ROM training for rehabilitation of post stroke patients, assistance with ROM training and evaluation of elderly posyandu cadres, Rehabilitation program stroke, like ROM exercises, aims to be able to move joints as optimally and widely as possible according to a persons ability and not cause pain in the joints being moved. Movement in the joints will cause increased blood flow into the joint capsule. When the joint is moved, the surface of the cartilage between the two bones will rub against each other. Cartilage contains many proteoglycans attached to hyaluronic acid which is hydrophilic. Pressure on the cartilage will force water out of the synovial matrix. If the pressure stops, the water that has escaped into the synovial fluid will be drawn back carrying nutrients from the fluid. Based on this description, what will be implemented in this community service is training for elderly cadres.

**Key Words:** Stroke, Physical Exercises, ROM, Elderly

**Abstrak:** Stroke merupakan penyakit tidak menular dengan kasus yang terus mengalami peningkatan tiap tahunnya, perawatan yang tepat setelah serangan stroke sangat menentukan tingkat kesembuhan maksimal dari pasien. Sampai saat ini angka kejadian stroke terus meningkat, hal ini dikarenakan kurangnya informasi pada pasien post stroke tentang perawatan stroke saat dirumah. kebanyakan dari mereka mendapatkan informasi hanya terkait diet nutrisi stroke, padahal secara fisik mereka juga harus dilatih salah satunya dengan ROM (Range Of Motion). Hasil studi pendahuluan di puskesmas Bandung pada bulan Januari 2022 didapatkan hasil terjadinya peningkatan angka kejadian stroke. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, dan perilaku kader lansia di puskesmas Bandung, dengan kegiatan mulai dari penyuluhan tentang stroke dan cara pencegahan stroke, sosialisasi, pelatihan ROM untuk rehabilitasi pasien pasca stroke, pendampingan pelatihan ROM dan evaluasi terhadap kader posyandu lansia. Program rehabilitasi stroke, seperti Latihan ROM, bertujuan untuk dapat menggerakkan persendian seoptimal dan seluas mungkin sesuai kemampuan seseorang dan tidak menimbulkan rasa nyeri pada sendi yang digerakkan. Adanya pergerakan pada persendian akan menyebabkan terjadinya peningkatan aliran darah ke dalam kapsula sendi. Ketika sendi digerakkan, permukaan kartilago antara kedua tulang akan saling bergesekan. Kartilago banyak mengandung proteoglikans yang menempel pada asam hialuronat yang bersifat hidrophilik. Adanya penekanan pada kartilago akan mendesak air keluar dari matriks sinovial. Bila tekanan berhenti maka air yang keluar ke cairan sinovial akan ditarik kembali dengan membawa nutrisi dari cairan (Ulliya, et al., 2007). Berdasarkan uraian tersebut, maka yang akan dilaksanakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah pelatihan pada kader lansia. Pelatihan ini meliputi pelatihan ROM yang dapat diaplikasikan pada lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas bandung kabupaten tulungagung.

**Kata kunci:** Stroke, Latihan ROM, kader lansia

## PENDAHULUAN

Stroke merupakan suatu *sindrom* klinis dengan gejala berupa gangguan fungsi otak secara fokal atau global yang dapat menimbulkan kematian atau kelainan yang menetap lebih dari 24 jam, tanpa penyebab lain kecuali gangguan *vascular* (Pricyllia, dkk, 2015). Gaya hidup yang tidak sehat merupakan salah satu factor resiko terkena penyakit *stroke* (Wahyunah, dkk, 2016). Stroke masih menjadi salah satu masalah utama kesehatan di Indonesia maupun di dunia, sehingga perlu dilakukan penanganan yang serius untuk mempercepat penyembuhannya, Berdasarkan Pusat Badan Statistik Jumlah Penduduk di Kabupaten Tulungagung Tahun 2021 sebanyak 1.118.727 jiwa dan untuk penderita stroke sebanyak 2,490 jiwa, Di wilayah kerja puskesmas bandung terdapat 185 jiwa.

Penanganan pasien stroke yang terlambat akan menyebabkan kecacatan yang permanen seperti gangguan mobilitas, gangguan komunikasi, gangguan menelan dan gangguan neurologis lain, Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam merawat salah satu anggota keluarga yang menderita stroke dengan memberikan perhatian, memotivasi, memberikan obat secara teratur sesuai dosis yang diberikan tenaga kesehatan, selain itu keluarga juga memiliki peran dalam penyembuhan pasien (rehabilitasi dirumah) seperti membantu latihan gerak, pemberian nutrisi, dan membawa pasien kontrol ke pelayanan kesehatan agar mempercepat proses kesembuhan. Asuhan keperawatan keluarga dengan stroke diberikan dalam upaya

memenuhi kebutuhan klien (Chainago,2012). Jika seseorang yang terserang stroke tidak cepat ditangani maka akibatnya pasien dapat mengalami kecacatan secara permanen seperti gangguan mobilitas, gangguan komunikasi, gangguan menelan, dan gangguan neurologis yang lainnya, sehingga asuhan keperawatan keluarga yang menderita stroke.

Pada penderita stroke kebanyakan sering mengalami kelemahan pada wajah, lengan, atau kaki (terutama pada satu sisi tubuh), kebingungan/konfusi atau perubahan status mental, sulit bicara atau memahami pembicaraan, gangguan visual, kesulitan berjalan atau sakit kepala berat secara mendadak (Brunner & Suddart, 2013). Penyakit stroke juga dapat menyebabkan komplikasi antara lain jantung, *pneumonia*, *trombosis vena*, *dikubitus*, demam, nyeri pasca *stroke*, *disfagia*, *inkontinensia*, dan *depresi* adalah komplikasi sangat umum pada pasien *stroke* (Diah, 2019).

Pada pasien yang sedang melakukan bedrest atau mengalami keterbatasan dalam pergerakan latihan ROM pasif sangat tepat dilakukan dan akan mendapatkan manfaat seperti terhindarnya dari kemungkinan kontraktur pada sendi. Setiap gerakan yang dilakukan dengan range yang penuh, maka akan meningkatkan kemampuan bergerak dan dapat mencegah keterbatasan dalam beraktivitas. Ketika pasien tidak dapat melakukan latihan ROM secara aktif maka perawat bisa membantunya untuk melakukan latihan (Rhoad & Meeker, 2008). Latihan dapat dilakukan oleh perawat atau tenaga

kesehatan lain. Peran perawat dalam hal ini dimulai dengan melakukan pengkajian untuk menentukan bagian sendi yang memerlukan latihan dan frekuensi latihan yang diperlukan. *Range Of Motion* (ROM) adalah tindakan atau latihan otot dan persendian yang diberikan kepada pasien yang mobilitas sendinya terbatas karena penyakit, disabilitas atau trauma. Dimana pasien menggerakkan masing-masing persendiannya sesuai gerakan normal baik secara aktif ataupun pasif. Adapun Tujuan dari tindakan ini adalah untuk Mencegah risiko atrofi otot pada klien yang mengalami imobilisasi, Mencegah terjadinya kontraktur pada sendi, Mempertahankan atau meningkatkan kekuatan otot, Meningkatkan atau mempertahankan fleksibilitas dan kekuatan otot. Dosis dan intensitas latihan ROM yang dianjurkan menunjukkan hasil cukup bervariasi. tindakan rehabilitasi setelah serangan stroke, pencegahan kelumpuhan pada pasien stroke dengan Latihan ROM secara Teratur, Manfaat dari kegiatan ini Untuk Masyarakat (kader, lansia): Meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku sehat tentang pencegahan kelumpuhan pada pasien stroke dengan Latihan ROM secara Teratur. sehingga kualitas hidup lansia di masyarakat meningkat.

#### **METODE KEGIATAN**

Dalam kegiatan ini terdapat kerangka pemecahan masalah, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Pertemuan dengan pihak Puskesmas Bandung dalam rangka koordinasi dan sosialisasi kegiatan yang akan dilakukan di wilayah Puskesmas Bandung. Pertemuan ini dilaksanakan pada bulan Juli dengan mempresentasikan kepada pihak Puskesmas yang dihadiri oleh kepala Puskesmas, KTU dan pemegang program Lansia.
2. Kegiatan yang kedua yaitu melakukan sosialisasi dan penyuluhan tentang Stroke dan latihan ROM untuk mencegah Kecacatan post stroke di wilayah Puskesmas Bandung. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang konsep penyakit stroke dan konsep ROM kepada kader Lansia. Sebelum dilakukan penyuluhan tentang konsep penyakit stroke dan konsep ROM, team pengabmas melakukan evaluasi tingkat pengetahuan kader melalui pre test. Masing masing kader diberikan 10 soal tentang stroke dan Konsep ROM yang dikerjakan pada saat itu yang dipantau oleh tim langsung. Team menyediakan lembar kuesioner tentang stroke dan Konsep ROM. Penyuluhan tentang stroke dan Konsep ROM dilaksanakan dalam satu hari, yang dilanjutkan dengan post test. Kader antusias selama proses penyuluhan, ada beberapa pertanyaan yang diajukan oleh kader, dan tidak ada kader yang meninggalkan tempat kegiatan selama rangkaian proses kegiatan berlangsung.
3. Kegiatan ketiga yang dilaksanakan adalah memberikan pelatihan Gerakan ROM kepada kader lansia. Proses pelatihan diawali dengan menjelaskan tujuan kader dilatih Gerakan ROM agar ini bisa diterapkan oleh kader kepada para

lansia di posyandu lansia maupun pada kelompok . Kader juga diberi penjelasan bahwa latihan ROM bisa Mengurangi kecacatan akibat stroke

Proses pelaksanaan pelatihan ROM Pasif ini dilakukan dengan pemutaran video, tim Pengabmas menjadi model yang sekaligus bersama para kader mempraktekkan latihan ROM. Para kader sangat antusias karena suasananya yang riang dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Pada akhir pelatihan, peserta diberi leaflet dan dibagikan video gerakan ROM untuk kemudian bisa diberikan kepada seluruh peserta.

4. Monitoring dan evaluasi terhadap kegiatan ini adalah dengan melakukan kunjungan ke Posyandu dengan tujuan memastikan bahwa latihan ROM pasif telah dilaksanakan di kelompok posyandu. Tim Pengabmas melakukan kunjungan pada kelompok posyandu di puskesmas bandung tiap hari jumat jam 07.30 dan ikut bersama para kader melakukan latihan ROM pasif.

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Metode ceramah yaitu untuk menyampaikan materi tentang stroke dan latihan ROM
2. Metode praktek atau demonstrasi yaitu untuk mendemonstrasikan teknik-tenik gerakan Latihan ROM yang benar kepada para peserta sehingga para peserta dapat dengan mudah melihat dan menirukan gerakan-gerakan yang benar.
3. Metode diskusi mendiskusikan materi yang telah disampaikan sehingga terjadi interaksi timbal balik antara para peserta dengan peserta dan antara peserta dengan

pelatih. Metode pelatihan dengan pendekatan modelling yaitu dengan penerapan metode pelatihan ini para peserta dapat secara langsung mengikuti pelatihan Rentang gerak ROM dengan menirukan model.

4. Metode pendampingan yang dilaksanakan dengan melakukan pendampingan tentang pelaksanaan Latihan ROM.
5. program unggulannya adalah terbentuknya pokja Pendidikan Kesehatan.

### HASIL KEGIATAN

Terdapat peningkatan pengetahuan Kader posyandu desa suruhan kidul wilayah kerja puskesmas bandung, kabupaten Tulungagung. Kader posyandu peserta pengabmas dari sebelum penyampaian materi tentang deteksi dini stroke di desa suruhan kidul wilayah kerja puskesmas bandung Kabupaten Tulungagung sebesar 82,5 % kategori kurang menjadi 77,5 % peserta dengan kategori baik. menunjukkan rerata (62,5 %) adanya peningkatan pengetahuan dengan kategori cukup pada Kader posyandu desa suruhan kidul, Bandung Kabupaten Tulungagung tentang ROM (*Range Of Motion*). diatas menunjukkan rerata (50 %) adanya peningkatan ketrampilan dengan kategori baik pada kader posyandu peserta pengabmas dari sebelum penyampaian materi tentang Latihan ROM (*Range Of Motion*). Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan sasaran Kelompok Kader Lansia di desa Suruhan kidul wilayah kerja puskesmas bandung, tulungagung. Kegiatan Penyuluhan tentang

konsep Stroke dan konsep Latihan rentang gerak (ROM) pada pasien post stroke. Penyuluhan tentang deteksi dini stroke diharapkan bisa menambah pengetahuan dan wawasan guna pengambilan keputusan yang tepat dan cepat jika ada seseorang yang terkena serangan stroke, untuk mencegah peningkatan angka kejadian stroke di desa suruhan kidul, bandung, tulungagung. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan dalam 3 (Tiga) tahap kegiatan ( Penyuluhan tentang Deteksi dini stroke dan konsep Latihan ROM, Pelatihan Gerakan ROM (Range Of Motion) Tindakan rehabilitative pencegahan kecacatan paska serangan stroke, Monitoring evaluasi kegiatan Pengabdian kepada masyarakat)

## **PEMBAHASAN**

Hasil pengabdian kepada masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang stroke dan Latihan rentang gerak ROM untuk mencegah terjadinya kecacatan pasien post stroke, sebelum diberikan penyuluhan terlihat mayoritas kader lansia mempunyai pengetahuan kurang, sedangkan setelah penyuluhan mayoritas kader mempunyai pengetahuan baik.

Teori yang dikemukakan oleh Notoatmojo (2007) penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Beensley dan Fisher (2008) mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan memang menyampaikan informasi

dengan harapan bahwa peserta didik akan mempelajarinya dan dapat mempengaruhi pengetahuannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan nilai kader setelah dilakukan penyuluhan. Dilihat dari pretest yang lebih rendah daripada rerata posttest setelah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang stroke memiliki peran menambah tingkat pengetahuan kader lansia wilayah Puskesmas Bandung.

Media yang digunakan dalam penyuluhan peningkatan pengetahuan kader tentang stroke dan senam stroke meliputi LCD, laptop, dan leaflet. Alat bantu pembelajaran dalam penyuluhan lainnya sekitar 12%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran akan lebih optimal bila memberdayakan semua indera melalui berbagai media yang dipakai seperti yang dilakukan tim yaitu menggunakan leaflet, PPT dan pemutaran video. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan nilai kader setelah dilakukan penyuluhan. Dilihat dari pretest yang lebih rendah daripada rerata posttest setelah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang stroke dan latihan ROM memiliki peran menambah tingkat pengetahuan kader lansia wilayah Puskesmas Bandung.

Alat bantu pengajaran pada dasarnya dapat membantu sasaran didik untuk menerima pelajaran dengan menggunakan panca inderanya.

Semakin banyak indera yang digunakan dalam menerima pelajaran semakin baik penerimaan pelajaran tersebut (Notoadmojo,2010). Menurut teori edgar dale

dalam Institute A.S menyatakan bahwa perolehan hasil belajar melalui indera pandang berkisar 75%, melalui indera dengar sekitar 13% dan melalui indera lainnya sekitar 12%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran akan lebih optimal bila memberdayakan semua indera melalui berbagai media yang dipakai seperti yang dilakukan tim yaitu menggunakan leaflet, PPT dan pemutaran video adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pengajaran. Alat bantu pengajaran pada dasarnya dapat membantu sasaran didik untuk menerima pelajaran dengan menggunakan panca inderanya.

Semakin banyak indera yang digunakan dalam menerima pelajaran semakin baik penerimaan pelajaran tersebut (Herawani dkk,2001). Menurut Dale (1969) dalam Institute A.S menyatakan bahwa perolehan hasil belajar melalui indera pandang berkisar 75%, melalui indera dengan

Evaluasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

#### **Aspek Kehadiran**

Kegiatan pengabdian masyarakat meliputi sosialisasi dan penyuluhan dan pelatihan senam stroke kepada kader lansia wilayah Puskesmas Bandung yang dihadiri oleh seluruh undangan. Kehadiran mencapai 100 persen menunjukkan kesungguhan seluruh kader mengikuti kegiatan ini.

#### **Aspek tanggapan**

Selama kegiatan penyuluhan perhatian peserta terhadap pameri sangat baik. Banyak pertanyaan yang disampaikan. Bahkan dalam

kegiatan praktek latihan ROM pada peserta meminta untuk diulang kembali hingga hafal semua gerakan.

#### **Evaluasi**

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan dapat dievaluasi bahwa kegiatan ini perlu tindak lanjut dan bisa disebarkan kepada seluruh lansia baik sebagai anggota posyandu lansia maupun tidak. Praktek Latihan ROM yang sudah terealisasi dan terpantau adalah pada kelompok posyandu di desa bandung. Seluruh peserta sangat antusias melaksanakannya. Pada kelompok-kelompok posyandu yang sudah terbentuk, bisa diterapkan latihan ROM sebagai bentuk variasi kegiatan yang sudah ada selama ini.

#### **PENUTUP**

Pengetahuan Kader Lansia tentang Stroke dan Latihan ROM di wilayah Kerja Puskesmas Bandung terjadi peningkatan yang signifikan mencapai dengan kategori baik. Kader Lansia di wilayah Puskesmas Bandung antusias melaksanakan latihan pada kelompok posyandu. Peran aktif pemegang program lansia dalam memantau kegiatan latihan ROM sebagai upaya pencegahan kecacatan akibat stroke.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adisasmito, W. 2007 . *Sistem Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Agustini, I. D. 2010. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stress Klien Pasca Stroke di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta*, Skripsi tidak dipublikasikan,

- PSIK STIKes „Aisyiyah Yogyakarta; Yogyakarta.
- Amelia, Adista. 2013. *Hubungan Pengetahuan Keluarga Tentang Penyakit Stroke Dengan Dukungan Keluarga Dalam Merawat Pasien Stroke Di Ruang Rawat Ra.4 RSUP H.Adam Malik Medan Tahun 2012*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Azzahy, GH. 2011. *Tentang Persepsi*. Dikutip dari <http://syakira-blog.blogspot.com>. Diakses tanggal 14/12/2013, 19.54 WIB.
- Endang, Hantanti. 2011. *Epidemiologi penyakit non menular “stroke”*. http Gusti Ayu Endang Hartanti: epidemiologi penyakit. Jakarta
- Feigin, V. 2006. *Stroke*. Bhuna Ilmu Populer; Jakarta.
- Junaidi, I. 2011. *Stroke waspadai ancamannya*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Kozier *et al.*, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta. EGC
- Lewis, Sharon L et al. 2011. *Medical Surgical Nursing Volume 1*. United States America : Elsevier Mosby. Terjemahan. Jakarta: EGC.
- Lucie, 2005, *Teknik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*, Ghalia Indonesia, Bogor.
- Lumbantobing, S. M. 2004. *Stroke, Bencana Peredaran Darah Otak*, Balai Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; Jakarta.
- Mahdiana, Ratna. 2010. *Mencegah Penyakit Kronis Sejak Dini*. Yogyakarta: Tora
- Jauch, E., French, D., & McGeorge, T. (2016). Prehospital Stroke Treatment (EMS Stabilization Protocol). *Home Health Care Now*, 34(5), 259-266. <https://doi.org/10.1097/NHH.00000000000000387>.
- Johnson, W., Onuma, O., Owolabi, M., & Sachdev, S. (2016). Stroke A global response is needed. *Bulletin of the World Health Organization*, 94(9), 634A-635A.
- P2PTM. (2017). *Stroke p2ptm*. *Gemas Cegah Stroke*.
- Perreu, & Bogusslavsky. (2003). Hypertension and Lowering Blood Pressure. *Cerebrovasc Dis*, 15 (suppl 2), 19-23.
- WHO. (2016). Sixty-fifth world health assembly. *Accesssed* : <http://www.who.int/mediacentre/event/2012/wha65/journal/en/index4.html>