

LATIHAN ADAPTASI GERAK TUBUH PASIEN PASKA STROKE BAGI KELOMPOK CAREGIVER KELUARGA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATUNADUA KOTA PADANGSIDIMPUAN

Nanda Masraini Daulay, Hasni Yaturramadhan Harahap, Nanda Suryani Sagala

Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidimpuan
nandadaulay1512@gmail.com, hyaturramadhan@gmail.com, nandasagala89@gmail.com

Abstract

Stroke sufferers often experience problems with movement disorders. Exercises to adapt the body movements of post-stroke patients for family caregiver groups aim to help patients use the abilities they still have in carrying out daily activities even with limitations. The targets in this activity are family caregivers for post-stroke patients, nurses and health cadres in the Batunadua Public Health Center, Padangsidimpuan City. The population in this community service is the caregiver of post-stroke patients and 32 health cadres. The methods used in this community service are counseling, post-stroke movement exercises, and home visits. The benefit of post-stroke motion adaptation exercise is that it can improve the quality of life of post-stroke patients. The results of the partner satisfaction survey show that 98% are satisfied with this activity. It is suggested that this service can be continued with other materials from increasing the role of caregivers in caring for post-stroke patients..

Keywords: Stroke, Motion Adaptation, Caregiver, Quality of Life

Abstrak

Penderita stroke sering mengalami masalah gangguan gerak. Latihan adaptasi gerak tubuh pasien paska stroke bagi kelompok caregiver keluarga bertujuan untuk membantu pasien menggunakan kemampuan yang masih dimilikinya dalam melakukan aktivitas sehari-hari walaupun dengan keterbatasan. Sasaran dalam kegiatan ini adalah caregiver keluarga pasien paska stroke, perawat dan kader kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Batunadua Kota Padangsidimpuan. Populasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah caregiver pasien paska stroke dan kader kesehatan berjumlah 32 orang. Metode yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu penyuluhan, latihan gerak paska stroke, serta kunjungan ke rumah. Manfaat latihan adaptasi gerak paska stroke yaitu dapat meningkatkan kualitas hidup pasien paska stroke. Hasil survei kepuasan mitra menunjukkan 98% merasa puas dengan kegiatan ini. Disarankan agar pengabdian ini dapat dilanjutkan dengan materi lain dari peningkatan peran caregiver dalam melakukan perawatan pasien paska stroke.

Kata kunci: Stroke, Adaptasi Gerak, Caregiver, Kualitas Hidup.

PENDAHULUAN

Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Batunadua merupakan puskesmas yang terletak di Kec.Padangsidempuan Batunadua. Puskesmas Batunadua memiliki jumlah pasien paska stroke yang relative banyak. Pada tahun 2020 tercatat sebanyak 16 orang pasien stroke yang berobat dan membuat rujukan dan juga 16 orang kader kesehatan yang tersebar di wilayah kerja Puskesmas Batunadua.

Stroke merupakan penyakit gangguan neurologis yang diakibatkan adanya sumbatan atau berhentinya aliran darah melalui sistem arteri serebral (Price & Wilson, 2012). Stroke merupakan penyebab utama urutan ke-3 kematian di Amerika Serikat setelah penyakit jantung dan kanker. Sekitar 780.000 orang mengalami stroke setiap tahunnya. Sekitar enam ratus ribu orang merupakan kasus stroke baru dan 180.000 adalah stroke berulang. Kebanyakan penderita stroke juga mengalami kecacatan jangka panjang di Amerika Serikat (Rosamond, Flegal, Furie, et al., 2008).

Riset kesehatan dasar mendapatkan bahwa prevalensi kasus stroke di Indonesia berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan sebesar 7 per mil dan yang terdata dengan gejala sebesar 12,1 per mil (Risksdas, 2013).

Menurut *Heart and Stroke Foundation* (2003), dampak stroke yang sering terjadi adalah kelumpuhan satu sisi tubuh. Kelumpuhan biasanya terjadi di sisi yang berlawanan dari letak lesi di otak. Serangan stroke yang berlangsung dalam waktu lama juga menimbulkan berbagai gejala sisa.

Gangguan gerak merupakan masalah yang sering dialami dan paling ditakuti oleh penderita stroke. Salah satu yang sering dialami antara lain kesulitan saat berjalan karena mengalami gangguan pada kekuatan

otot, keseimbangan dan koordinasi gerak (Soeparman, 2004).

Hasil Penelitian didapatkan pasien paska stroke dengan paralisis sebesar 35% tidak mendapatkan fungsi normalnya kembali, tidak dapat berjalan tanpa bantuan fisik enam bulan setelah serangan stroke sebesar 20-25% pasien dan pasien tidak dapat menggunakan tangan yang lemah untuk beraktivitas sekitar 65%. Penderita yang berhasil selamat dari serangan stroke mayoritas mengalami keterbatasan fisik pada tiga bulan pertama paska stroke (Dobkin, 2005).

Munculnya kelumpuhan atau gejala sisa pada pasien stroke merupakan perhatian khusus pada tenaga kesehatan khususnya perawat agar mampu mengajarkan adaptasi pasien paska stroke dengan memberdayakan keluarga sebagai *caregiver*. Pasien yang mampu beradaptasi setelah stroke dapat menggunakan kemampuan yang masih dimilikinya untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan berbagai keterbatasan (Dharma, 2018).

Prasyarat bagi tercapainya kemandirian penderita stroke adalah dengan melakukan latihan gerak sesegera mungkin paska stroke. Hal ini dikarenakan latihan akan membantu secara perlahan fungsi tungkai dan lengan kembali mendekati normal dan memberi kekuatan pada pasien untuk dapat mengontrol kehidupannya (Smits et al., 2000). Sasaran utama dalam latihan gerak adalah kesadaran untuk melakukan gerakan yang dapat dikontrol dengan baik, bukan pada besarnya gerak. Latihan juga disesuaikan dengan keadaan pasien (Soeparman, 2004).

Berdasarkan latar belakang tersebut, sehingga perlu dilakukan pengabdian masyarakat tentang Latihan Adaptasi Gerak Tubuh Pasien paska

stroke dengan memberdayakan *caregiver* keluarga. Tujuan latihan adaptasi gerak pasien paska stroke dilakukan untuk membantu *caregiver* keluarga dalam melatih pasien paska stroke melakukan adaptasi gerak di rumah sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri pasien dalam melakukan aktifitas sehari-hari yang akhirnya mampu mempercepat pemulihan paska stroke.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan latihan adaptasi gerak tubuh pasien paska stroke bagi kelompok *caregiver* keluarga di wilayah kerja Puskesmas Batunadua Kota Padangsidimpuan yaitu: *Focus Group Discussion* (FGD) dengan perawat puskesmas, FGD dengan kader kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Batunadua, penyuluhan dan latihan adaptasi gerak tubuh pasien paska stroke bagi kader kesehatan dan *caregiver* keluarga. Latihan dimulai dari persiapan alat, persiapan klien dan lingkungan serta melakukan kunjungan rumah pasien paska stroke. Pada saat kunjungan rumah dilakukan pengukuran hemodinamik dan melakukan skrining tingkat fungsional pasien paska stroke menggunakan instrumen *Barthel index*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah didapatkan hasil survei kepuasan kader dan *caregiver* mayoritas menyatakan puas sebesar 98% terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

Kepuasan	N	f
Puas	31	98%
Tidak Puas	1	2%
Total	32	100%

Pengabdian masyarakat ini memiliki beberapa manfaat bagi pasien paska stroke, *caregiver* keluarga, dan kader kesehatan serta perawat

puskesmas.

Dokumentasi Kegiatan Focus Group Discussion (FGD) Dengan Fakultas Kesehatan :



Penyuluhan dan Pelatihan Terhadap Caregiver dan Kader PTM :



Kunjungan Keluarga Klien



Manfaat bagi Pasien Paska Stroke

Mencegah kerusakan kulit terutama daerah bokong dan punggung, akibat kurang bergerak dan tidur pada satu posisi dalam waktu lama, mencegah kekakuan sendi, meningkatkan kemampuan ambulasi, mempercepat pemulihan fungsi ekstremitas, mencegah komplikasi setelah stroke seperti infeksi pernafasan,

meningkatkan kemandirian pasien dalam memenuhi kebutuhan dasar dan mencegah depresi paska stroke.

Manfaat bagi Caregiver Keluarga

Menambah pengetahuan tentang cara pasien paska stroke beradaptasi dengan masalah yang dialami paska stroke, mencegah depresi karena kurang pengetahuan dalam merawat pasien paska stroke, menurunkan tingkat ketergantungan pasien paska stroke terhadap *caregiver* keluarga dalam memenuhi kebutuhan dasar dan meningkatkan kualitas waktu *caregiver* keluarga karena berkurangnya waktu merawat pasien paska stroke.

Manfaat bagi Kader kesehatan dan Pihak Puskesmas

Menambah pengetahuan tentang perawatan pasien paska stroke, meningkatkan peran serta kader kesehatan dan perawat puskesmas dalam membantu pasien paska stroke dan *caregiver* keluarga di desa atau lingkungan masing-masing, menurunkan angka kejadian stroke berulang, meningkatkan pelayanan puskesmas dalam program PTM Posbindu untuk melakukan skrining pasien yang berisiko terkena stroke, tindak lanjut kerja sama dengan mitra Puskesmas Batunadua dalam bentuk pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Kegiatan latihan adaptasi gerak paska stroke bagi *caregiver* keluarga pasien paska stroke berdampak kepada ekonomi dan sosial pasien dan *caregiver* keluarga.

Dampak ekonomi

Dampak ekonomi kegiatan ini yaitu berkurangnya biaya pasien untuk melakukan terapi atau pengobatan alternatif. Dengan latihan adaptasi gerak pasien paska stroke ini, pasien bisa

melakukan terapi secara mandiri di rumah dengan bantuan *caregiver* keluarga yang akhirnya akan mempercepat pemulihan pasien dan mencegah kejadian stroke berulang.

Dampak sosial

Kegiatan ini berdampak kepada sosial pasien dan *caregiver* antara lain: pasien dan *caregiver* keluarga pasien paska stroke bisa berinteraksi sosial dan mengikuti kegiatan kemasyarakatan karena pasien bisa secara mandiri melakukan kegiatan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari yang akhirnya juga berdampak menurunkan stres dan depresi pasien paska stroke dan meningkatkan kualitas hidup pasien paska stroke.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penyuluhan dan pelatihan adaptasi gerak pasien paska stroke dapat terselenggara dengan baik dan berjalan dengan lancar. Masyarakat sangat antusias dengan kegiatan ini yang dibuktikan dengan keaktifan peserta mengikuti penyuluhan dan pelatihan dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu pelatihan berakhir. Peserta banyak yang bertanya dan menyampaikan kepuasan mereka terhadap kegiatan ini. Pada saat kunjungan rumah, *caregiver* juga sangat antusias dalam mempraktikkan latihan adaptasi gerak pada anggota keluarga yang mengalami stroke.

Saran

Kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan materi lain terkait perawatan pasien paska stroke untuk meningkatkan pengetahuan *caregiver*, seperti:

1. Menyelenggarakan pelatihan secara berkelanjutan dan berkala

2. Melakukan pelatihan dan penyuluhan terkait penanganan pasien paska stroke di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada **Ditjen Diktiristek** yang telah memberikan bantuan pendanaan program penelitian kebijakan merdeka belajar kampus merdeka dan pengabdian masyarakat berbasis hasil penelitian dan purwarupa PTS.

REFERENSI

- Dharma, K.K. (2018). *Adaptasi Setelah Stroke: Menuju Kualitas Hidup yang Lebih Baik*. Yogyakarta: Deepublish
- Dourman K. Waspada Stroke Usia Muda. Jakarta: Cerdas Sehat. 2013.**
- Dobkin, Bruce H (2004) “Strategis for stroge rehabilitation. The Lancet Neurology Vol 3.**
- Kemendes RI.(2013) “Riset Kesehatan Dasar”. Jakarta :Balitbang Kemendes RI
- Rosamond, W., Flegal, K., Furie, K., et al (2008) “ Heart Disease and Stroke Statistic 2008 Update :A Report from The American Heart Assocuiation Statistic Commite and Stroke Statistic Subcommite. Circulation pp e 61-e75
- Soeparman, Suyono, H . Slamet (2004) *“Ilmu Penyakit Dalam”*Jilid II Edisi ketiga , Penerbit FKUI, Jakarta
- Smits, J.G., Smith, C.E.B (2000) *“Hand Recovery After Stroke”*,New Delhi: Butterworld Heinemann