



Vol. 2 No. 2 Tahun.2022

## PERANAN FISIOTERAPI DALAM MEMPROMOSIKAN KESEHATAN DAN MEMBERIKAN STROKE EXERCISE UNTUK MEMULIHKAN MOBILITAS DIRUMAH DALAM MENGOPTIMALKAN AKTIVITAS FUNGSIONAL TUBUH

Ismaningsih\*<sup>1</sup>, Siti Muawanah<sup>2</sup>, Nurmaliza<sup>3</sup>, Sari Triyulianti<sup>4</sup>, Saniya<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Abdurrab

\*[1ismaningsih@univrab.ac.id](mailto:ismaningsih@univrab.ac.id), [2siti.muawanah@univrab.ac.id](mailto:siti.muawanah@univrab.ac.id), [3nurmaliza@univrab.ac.id](mailto:nurmaliza@univrab.ac.id)  
[4sari.triyulianti@univrab.ac.id](mailto:sari.triyulianti@univrab.ac.id), [5saniya@univrab.ac.id](mailto:saniya@univrab.ac.id)

### Article History

Received: 12 Jan 2023

Revised: 19 Jan 2023

Accepted: 20 Jan 2023

**Kata Kunci:** Exercise, Fisioterapi, Stroke, Fungsional tubuh, Mobilitas

*Abstract- The dimension of physiotherapy services includes efforts to improve health, prevent disease, cure and restore movement and function system disorders in the life span from premenstruation to death. Physiotherapy services can be performed at occupational health centers, and others. This service activity aims to provide knowledge and information to the public, regarding prevention efforts and also interventions that can be carried out by physiotherapy through health promotion activities and providing stroke exercise to restore mobility at home in optimizing the body's functional activities. The main component of stroke rehabilitation is the application of exercises to improve motor function. Stroke exercise is something that is important for survivors who want to improve mobility. Research shows that there is a critical time period of up to 6-8 months after stroke, where recovery occurs most with rehabilitation, but there is also evidence that neuroplasticity persists throughout life. In fact, a consistent home exercise program is one of the best ways to continue your recovery after leaving inpatient rehab. Many people with neurological disorders after a stroke prefer home-based care to long-term hospitalization. Home care not only meets the standards of hospital care, but also offers patients the added benefit of the comforts of home. The service team provides education on the prevention and management of low back pain conditions by using neuromuscular taping and exercise therapy in the form of exercises. The location for the procurement of this activity was carried out at the "FITT Centrum" Jalan Ahmad Dahlan 137 Sukajadi Pekanbaru. This activity can help recovery for stroke patients who come to the service location*

*Abstrak- Dimensi Pelayanan Fisioterapi meliputi upaya peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit, penyembuhan dan pemulihan gangguan sistem gerak dan fungsi dalam rentang kehidupan dari praseminasi sampai ajal. Pelayanan fisioterapi dapat dilakukan di pusat kesehatan kerja, dan lain-lain. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat, tentang upaya pencegahan dan juga intervensi yang dapat dilakukan fisioterapi melalui kegiatan mempromosikan kesehatan dan memberikan stroke exercise untuk memulihkan mobilitas dirumah dalam mengoptimalkan aktivitas fungsional tubuh. Komponen utama rehabilitasi stroke adalah penerapan latihan untuk meningkatkan fungsi motoric. Stroke exercise merupakan sesuatu yang penting bagi para penyintas yang ingin meningkatkan mobilitas. Penelitian menunjukkan bahwa ada periode waktu kritis hingga 6-8 bulan setelah stroke, pemulihan paling banyak terjadi dengan rehabilitasi, namun ada juga bukti bahwa neuroplastisitas berlanjut sepanjang umur. Faktanya program latihan dirumah yang konsisten adalah salah satu cara terbaik untuk melanjutkan pemulihan setelah keluar dari rehabilitasi rawat inap. Banyak orang dengan gangguan neurologis setelah stroke lebih memilih perawatan berbasis rumah daripada jangka panjang rawat inap. Perawatan dirumah tidak hanya memenuhi standar perawatan rumah sakit, tetapi juga menawarkan pasien manfaat tambahan dari kenyamanan dirumah. Tim pengabdian memberikan edukasi pencegahan dan penatalaksanaan kondisi low back pain dengan menggunakan neuromuscular taping dan terapi latihan berupa exercise. Lokasi pengadaan kegiatan ini dilakukan di "FITT Centrum" jalan Ahmad Dahlan 137 Sukajadi Pekanbaru. Kegiatan ini dapat membantu pemulihan bagi pasien yang terkena stroke yang datang kelokasi pengabdian.*

## 1. PENDAHULUAN

Stroke adalah penyebab utama kecacatan neurologis pada orang dewasa yang lebih tua. Pada usia 55 tahun terjadi risiko stroke seumur hidup 1 dari 5 pada wanita dan 1 dari 6 pada pria. Diharapkan akan ada sebuah peningkatan jumlah orang yang hidup dengan stroke karena adanya peningkatan diabetes dan obesitas (semua faktor resiko stroke) serta lebih baik akut manajemen yang mengarah pada pengurangan kematian (Eng, 2010).

Stroke merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan, terutama gangguan fisik yang secara signifikan membatasi aktivitas kehidupan sehari-hari (AKS). Rehabilitasi stroke dimulai selama fase akut rawat inap segera setelah diagnosis stroke dan masalah yang mengancam jiwa terkendali. Rehabilitasi yang efektif membutuhkan pendekatan tim multidisiplin ilmu. Komponen kunci dari rehabilitasi stroke berfokus pada pemulihan fungsi fisik untuk stroke survivor dan berperan positif dalam meningkatkan kemandirian hidup. Penderita stroke yang akhirnya kembali ke rumah pasca keluar dari rumah sakit perlu menjalani rehabilitasi berbasis rumah karena kebutuhan mereka tidak dapat dipenuhi eksklusif di rumah sakit. Dengan demikian, rehabilitasi berbasis rumah memberikan alternative dari pengobatan berbasis rumah sakit dan membantu pasien membentuk hubungan terapeutik dengan aktivitas sehari-hari[10].

Tujuan utama perawatan comprehensive stroke adalah mengembalikan defisit yang disebabkan oleh stroke dan meminimalkan dampaknya, mencegah, mengenali dan mengelola kondisi medis sekunder, termasuk stroke berulang, memaksimalkan kemandirian dalam kemampuan melaksanakan aktivitas sehari-hari, memfasilitasi adaptasi psikologis dan sosial oleh pasien dan keluarga, mengoptimalkan kembali peran kehidupan sebelumnya dan reintegrasi kedalam masyarakat serta meningkatkan kualitas hidup[1]. Intervensi perawatan berbasis rumah dimaksudkan untuk meningkatkan status kesehatan penderita stroke, yang diketahui mempengaruhi hasil pasca stroke. Latihan berbasis rumah seperti berjalan, aktivitas hidup sehari-hari (ADL) dan kegiatan rekreasi, terbukti meningkatkan dan mendorong penderita stroke untuk mempertahankan tingkat aktivitas fisik yang optimal[3].

Fisioterapi sebagai disiplin medis independen memiliki faktor biofisik yang digabungkan dalam metodenya yang berfungsi untuk mempengaruhi tubuh manusia dari saat pembuahan hingga kematian, baik dalam sakit dan keadaan sehat. fisioterapi didasarkan pada model intervensi, dimana fisioterapi memberikan layanan promosi kesehatan untuk melakukan pemulihan atau meningkatkan rehabilitasi. Namun fisioterapi juga ilmuwan biologi yang berkualifikasi unik dengan pemahaman menyeluruh tentang pergerakan manusia. Semua fisioterapi memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menginformasikan masyarakat dari cara-cara dimana gaya hidup abad ke-20 bisa terjadi dimodifikasi dan diadaptasi untuk mencegah banyak gangguan, terutama pada sistem muskuloskeletal. Fisioterapi memberikan banyak pengetahuan dan memberikan pemahaman gerakan/latihan yang penting bagi public (orang awam) serta fisioterapi adalah kelompok yang ideal untuk menyajikan informasi karena memiliki pemahaman yang cukup dalam struktur, fungsi, patologi, dan latihan menjadi rasional dan meyakinkan. Informasi yang disampaikan harus sederhana, meyakinkan dan komprehensif [5].

Pengabdian ini memberikan edukasi mengenai peranan fisioterapi dalam mempromosikan kesehatan dan memberikan stroke exercise untuk memulihkan mobilitas dirumah dalam mengoptimalkan aktivitas fungsional tubuh. Lokasi pengadaan kegiatan pengabdian ini dilakukan di kawasan "FITT Centrum" di jalan Ahmad Dahlan 137 Sukajadi Pekanbaru pada tanggal 27 Desember 2022. "Centrum adalah pusat terapi yang ada di kota Pekanbaru, sehingga banyak masyarakat yang melakukan terapi sesuai dengan keluhan masing masing penderita. Oleh karena itu tim pengabdian tertarik melakukan kegiatan di FITT Centrum. Kegiatan pengabdian ini, memberikan manfaat p a d a Pasien stroke atau pun keluarganya (pendamping) dapat mengetahui informasi kesehatan umum bagi penderita stroke yang mengarah pada peningkatan fungsi gerak, aspek psikososial dan peningkatan kualitas hidup pasien pasca stroke. Stroke exercise dapat meningkatkan fleksibilitas otot sehingga meredakan masalah spastisitas otot, meningkatkan fungsi motorik, meningkatkan ROM dan mencegah kontraktur sendi serta pemendekan otot. Kegiatan ini memberikan manfaat terhadap mitra, karena meningkatkan jumlah kunjungan dari masyarakat ke centrum selaku mitra pengabdian ini.

## 2. METODE PENGABDIAN

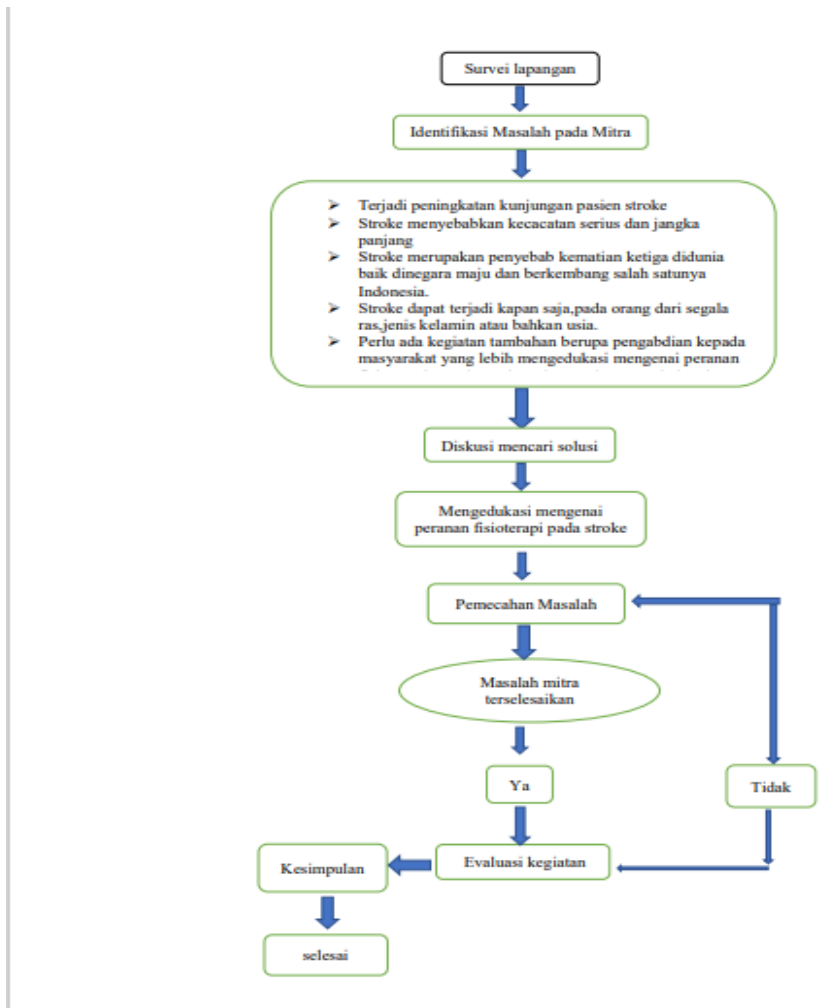
Penerapan kegiatan ini dilakukan dalam dua tahapan. Tahapan pertama ini dilakukan untuk menambah pengetahuan dan memberikan home program berupa pemberian intervensi stroke exercise untuk memulihkan mobilitas dirumah dalam mengoptimalkan aktivitas fungsional tubuh. Stroke exercise sangat bermanfaat untuk pasien stroke berlanjut lama setelah tahap awal pemulihan. Stroke dapat menyebabkan kesulitan berbagai aspek

fungsi fisik seperti keseimbangan, berjalan, koordinasi, dan kemampuan menggunakan ekstremitas atas dan bawah. Stroke exercise dipandu oleh fisioterapi dapat membantu fungsi-fungsi ini. yang mengarah pada peningkatan kemandirian sehingga mengoptimalkan aktivitas fungsional tubuh. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Melakukan Survey lokasi pengabdian kepada masyarakat dan pemasangan spanduk
2. Melakukan pengenalan kampus Universitas Abdurrahman dilanjutkan pengenalan Prodi DIII Fisioterapi dan prodi-prodi yang ada di fakultas sambil membagikan leaflet promosi peranan fisioterapi
3. Menjelaskan maksud kedatangan ke lingkungan masyarakat pada moment “bakti sosial” untuk melakukan penyuluhan (edukasi), pemberian cara melakukan intervensi stroke exercise.
4. Membuka sesi tanya jawab bagi penderita stroke atau keluarga (pendamping) yang hadir berdasarkan materi yang disampaikan.
5. Mendemonstrasikan pemberian stroke exercise berupa “home programe” yang dapat dilakukan dirumah sebagai intervensi untuk memulihkan mobilitas dan mengoptimalkan aktivitas fungsional tubuh pada kondisi stroke.
6. Mendata pasien dengan kondisi stroke yang datang pada acara “bakti sosial” pengabdian masyarakat ini.
7. Mempraktikkan cara dan dosis “stroke exercise”
8. Pasien kondisi stroke yang sedang mengalami penurunan aktivitas fungsional tubuh.
9. Tahapan terakhir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dilakukan evaluasi untuk menilai peningkatan aktivitas fungsional pada pasien kondisi stroke yang sudah diberikan intervensi stroke exercise.

**Tabel 1. Sechedule Kegiatan**

No	Kegiatan	Nov	Des	Jan
1	Pembuatan proposal			
2	Survey lokasi			
3	Kegiatan pengabdian			
4	Penyuluhan			
5	Mendata			
6	Kegiatan terapi			
7	Evaluasi kegiatan			
8	Pembuatan laporan			



Gambar 1. Bagan Metode Pelaksanaan Hasil Pengabdian

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Khalayak sasaran dalam masyarakat ini adalah para peserta bakti sosial fisioterapi gratis di FITT Centrum Jl.Ahmad Dahlan Pekanbaru. Pengabdian masyarakat ini peserta yang hadir berjumlah 22 orang sedangkan yang mengalami kondisi stroke dengan keterbatasan aktivitas fungsional berjumlah 5 orang hal ini sesuai dengan pembatasan waktu pengabdian masyarakat yang dilakukan dari pk1 08.00-12.00 karena pemberian proses intervensi fisioterapi pada pasien stroke membutuhkan waktu yang lama. Pada acara pengabdian masyarakat ini sebelumnya peserta belum pernah mendapatkan edukasi dan sosialisasi mengenai cara pencegahan dan penanganan yang tepat pada kondisi stroke dan mengalami penurunan kemampuan dalam aktivitas fungsional yang berdasarkan survey awal mereka yang mengalami stroke hanya berobat ke dokter juga hanya minum obat untuk semua penurunan kemampuan pada kondisi stroke. Setelah mengkaji latar belakang dan melakukan survey lapangan, pengabdian kepada masyarakat ini cukup tepat untuk dilaksanakan di masyarakat sekitar FITT dan para peserta bakti sosial fisioterapi gratis di FITT Centrum Jl. Ahmad Dahlan Pekanbaru. Harapannya setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat dapat membantu pemulihan bagi orang yang terkena stroke untuk memberitahu peranan fisioterapi dalam mempromosikan kesehatan dan memberikan stroke exercise untuk memulihkan mobilitas dirumah dalam mengoptimalkan aktivitas fungsional tubuh penderita stroke



**Gambar 2. Foto Bersama Tim Pengabdian**



**Gambar 3. Foto Bersama Tim Dan Peserta Pengabdian**



**Gambar 3a. Kegiatan Exercise Fisioterapi Melaksanakan Kegiatan Assesment**



**Gambar 3b. Kegiatan Fisioterapi Memberikan Aba-Aba Exercise Pada Pasien Stroke**





**Gambar 3c. Kegiatan Exercise 3  
Latihan Berjalan**



**Gambar 3d. Kegiatan Exercise 4  
Pelaksanaan Stimulasi Arus Faradik**

#### 4. SIMPULAN

Pengabdian ini dapat terselenggara dengan baik, hal ini tidak luput dari bantuan beberapa pihak. Adapun hal yang dapat disimpulkan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah :

- a. Setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam mempromosikan kesehatan dan memberikan stroke exercise untuk memulihkan mobilitas dirumah dalam mengoptimalkan aktivitas fungsional tubuh dari total yang hadir sebanyak 22 orang, terdapat 95% yang memahami peranan fisioterapi dan pencegahan berupa merubah pola hidup yang lebih baik. Sedangkan bagi mereka yang sedang mengalami kondisi stroke sehingga terjadi penurunan kemampuan aktivitas fungsionalnya 100% menjadi paham mengenai stroke exercise yang dapat dilakukan dirumah dan sangat membantu karena sebelumnya mereka hanya fokus pada obat-obatan dan bahkan ada yang belum pernah mengetahui tentang peranan fisioterapi yang dapat membantu kondisi stroke untuk aktivitas fungsi dan gerak supaya bisaberaktivitas semandiri mungkin serta mengurangi beban pembiayaan berobat.
- b. Mempromosikan kesehatan mengenai peranan fisioterapi pada kondisi stroke.
- c. Meningkatnya pemahaman Pasien dalam melakukan stroke exercise dirumah untuk memulihkan mobilitas dirumah dalam mengoptimalkan aktivitas fungsional tubuh penderita stroke

#### 5. SARAN

Kami menyadari bahwa kegiatan pengabdian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kami mohon dukungan dari berbagai pihak yang terkait, agar pengabdian selanjutnya bisa kami tingkatkan demi kesejahteraan masyarakat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Banyak pihak yang telah membantu kami selama melakukan program pengabdian masyarakat. Untuk itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Abdurrah, yang telah menyetujui dan mendanai pelaksanaan program pengabdian masyarakat
2. Dekan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan yang telah memberikan izin pengabdian masyarakat
3. Pimpinan dan staff FITT Rehabilitation Centre yang telah bersedia bekerjasama dan menjadi mitra untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini
4. Rekan-rekan teman sejawat dan mahasiswa sebagai tim pelaksana pada pengabdian masyarakat ini

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Billinger, S. A., Arena, R., Bernhardt, J., Eng, J. J., Franklin, B. A., Johnson, C. M., Mackay-Lyons, M., Macko, R. F., Mead, G. E., Roth, E. J., Shaughnessy, M., & Tang, A. (2014). Physical activity and exercise recommendations for stroke survivors: A statement for healthcare professionals from the American Heart Association/American Stroke Association. *Stroke*, 45(8), 2532–2553. <https://doi.org/10.1161/STR.0000000000000022>

- [2] Penjaminan Bustami.2011. Mutu Pelayanan Kesehatan dan Aksepabilitasnya.Jakarta: Erlangga.
- [3] Chayati, N., Setyopranoto, I., & Effendy, C. (2020). The effectiveness of home-based care interventions for stroke survivors: A systematic review of physical and psychological outcomes. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 20(1), 199–219. <https://doi.org/10.37268/mjphm/vol.20/no.1/art.106>
- [4] Eng, J. J. (2010). Fitness and mobility exercise program for stroke. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 26(4), 310–323. <https://doi.org/10.1097/TGR.0b013e3181fee736>
- [5] Henrique, K. K. B., Jesus, D. L. de, Bahia, A. M. A., & Silva, W. F. (2021). Exercício de fortalecimento para o manejo de tendinopatia do manguito rotador. *Research, Society and Development*, 10(14), e524101422298. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22298>
- [6] Junaidi,Iskandar.2010.Stroke Waspada! Ancamannya .Yogyakarta
- [7] Kanase Suraj, B., Varadharajulu, G., Salunkhe, P. V., & Burungale, M. D. (2020). Role of physiotherapy on quality of life in stroke survivors – a systematic review. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 14(2), 226–230. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i2.2793>
- [8] Levine,N.I.(2009).Physical Chemistry Sixth Edition.New York: The Mcgraw Hill Companies,Inc.
- [9] Lumbantobing S.2008.Kecerdasan pada Usia Lanjut dan Demensia.Jakarta:Balai Penerbit FKUI
- [10] Olaleye, O. A., & Lawal, Z. I. (2017). Utilization of physiotherapy in the continuum of stroke care at a tertiary hospital in Ibadan, Nigeria. *African Health Sciences*, 17(1), 79–87. <https://doi.org/10.4314/ahs.v17i1.11>
- [11] Whitehead, S., & Baalbergen, E. (2019). Post-stroke rehabilitation. *South African Medical Journal*, 109(2), 81–83. <https://doi.org/10.7196/SAMJ.2019.v109i2.00011>
- [12] Wahjoepramono,E.J.,(2005).Cedera Kepala.Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.Jakarta.